

A APCOI – Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil quer estender no ano letivo 2016-2017, a adesão de todas as escolas de 1º ciclo e jardins-de-infância do município do Entroncamento, ao projeto "Heróis da Fruta – Lanche Escolar Saudável".

As inscrições para a 6ª edição desta, que é já considerada a maior iniciativa gratuita de educação para a saúde em Portugal, estão abertas a partir de 1 de setembro e prolongam-se até 14 de outubro de 2016. Podem inscrever-se todos os estabelecimentos de ensino interessados, públicos e privados, através do endereço www.heroisdafruta.com ou do telefone 210961868.

A Câmara Municipal do Entroncamento aderiu a esta iniciativa tornando-se "Autarquia Parceira" da 6ª edição do projeto "Heróis da Fruta – Lanche Escolar Saudável" e lança o desafio a todas as escolas do município para se inscreverem gratuitamente e implementarem este programa educativo no ano letivo 2016-2017.

Depois de fazer a inscrição, a escola recebe acesso aos materiais pedagógicos que necessita, sem qualquer custo. "Trata-se de um modelo chave-na-mão que qualquer estabelecimento de ensino poderá colocar em prática de uma maneira simples e eficaz", referiu Mário Silva.

Depois do sucesso das edições anteriores que envolveram no total 236.227 alunos de todos os concelhos do país, «Heróis da Fruta – Lanche Escolar Saudável» é atualmente o maior programa gratuito de educação para a saúde de âmbito nacional com uma das maiores taxas de sucesso de sempre em reeducação alimentar infantil.

"Está comprovado que a aplicação do modelo pedagógico dos heróis da fruta aumenta em pelo menos 42% o consumo de fruta no lanche escolar das crianças que nele participam", afirmou Mário Silva, presidente e fundador da APCOI, sublinhando ainda que "nas últimas edições tivemos participações de todos os distritos e regiões autónomas, mas a nossa meta é chegar a todas as escolas do país".

O projeto «Heróis da Fruta – Lanche Escolar Saudável» regressa às escolas no início do ano letivo 2016/2017 para prevenir uma realidade preocupante: 74% das crianças portuguesas não ingere fruta na quantidade recomendada diariamente, das quais 7% não consome qualquer

porção de fruta por dia. Este baixo consumo de fruta provoca carências nutricionais e tem efeitos muito negativos para a saúde: diminui os níveis de energia, de concentração, de aprendizagem e das defesas do organismo, tornando as crianças mais sujeitas a doenças como a obesidade ou a diabetes tipo 2, logo desde a infância. Portugal está entre os países europeus com maior número de crianças afetadas por esta epidemia mundial: uma em cada três crianças portuguesas tem excesso de peso.

A adesão a esta iniciativa de educação para a saúde está disponível para jardins-de-infância, escolas de 1º ciclo do ensino básico, bibliotecas escolares, ATL's, públicos ou privados, sendo apenas necessária uma inscrição gratuita através do endereço www.heroisdafruta.com ou do telefone 210961868 até 14 de outubro de 2016.

Foto cedida: APCOI – Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil