

No ano letivo 2013-2014, a APCOI lançou 3ª edição do projeto que incentiva os alunos a comer mais fruta no lanche escolar



Heróis da Fruta voltam às escolas para prevenir obesidade infantil



Depois do sucesso das edições anteriores que envolveram no total 63.348 alunos de 3.435 turmas de 1.332 jardins-de-infância e escolas básicas do 1º ciclo, o projeto «Heróis da Fruta – Lanche Escolar Saudável» regressa às escolas no novo ano letivo para combater a obesidade infantil e as restantes doenças associadas. Esta iniciativa gratuita promovida pela APCOI – Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil abrange no ano letivo 2013-2014: 70.357 alunos de 3.253 turmas de 1.159 jardins de infância e escolas básicas do 1º ciclo de todos os distritos do país, incluindo as regiões autónomas da Madeira e dos Açores.

Um modelo pedagógico com provas dadas de sucesso

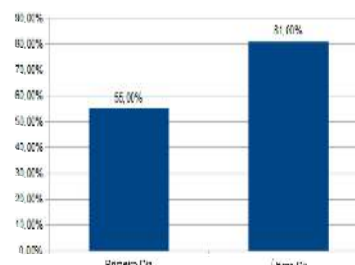
O trabalho da APCOI promove uma aprendizagem real, com resultados mensuráveis, um fato comprovado quer pelo testemunho directo dos professores e educadores participantes, quer pelos resultados do nosso contínuo processo de investigação a partir dos dados recolhidos ao longo do ano letivo.

A sondagem realizada junto de uma amostra de 120 professores e educadores no final da última edição revelou que 92% destes referem que o projeto teve um “Bom” ou “Muito Bom” impacto junto das crianças, tendo em conta os objetivos propostos.

Todos os professores consideraram ainda muito interessante utilizar a linguagem dos “Heróis da Fruta” para motivar as crianças a fazer as escolhas mais saudáveis.

Qual o impacto deste programa de motivação nas crianças?

Segundo os resultados preliminares da primeira edição que decorreu no ano letivo 2011/2012, verificou-se um aumento efetivo de 26% no consumo diário de fruta, em relação ao consumo reportado antes da intervenção. Isto significa que no primeiro dia da intervenção 55% das crianças comiam fruta no lanche da escola e que no último dia eram já 81% das crianças a ingerir fruta nesta refeição.



Os dados são baseados em inquéritos realizados aos alunos e reportados à APCOI pelos professores, educadores e outros técnicos locais que conduziram as participações das escolas neste projeto. Estes são apenas os primeiros resultados e referem-se às escolas já analisadas na região da grande Lisboa.

Mas, porquê a fruta no lanche escolar?

Sabe-se que na faixa etária até aos 10 anos, a fruta é habitualmente ingerida como uma opção de sobremesa, a seguir ao almoço ou ao jantar, mas geralmente não é a primeira escolha das crianças. Por outro lado, ao lanche as crianças têm uma maior influência na escolha dos alimentos que o compõem, tal como acontece no pequeno-almoço. Por isso, é menos comum a ingestão de fruta nestas refeições.

Segundo o INE (Instituto Nacional de Estatística) “a escola ocupa em média 6 horas no dia de cada criança portuguesa”, portanto é aí que a criança almoça e toma pelo menos um dos lanches (manhã ou tarde).

O nosso objetivo é incentivar a ingestão de fruta ao lanche que é em regra preparado em casa e levado para ser tomado na escola. Desta forma, a sensibilização chega também aos encarregados de educação e o consumo de fruta poderá estender-se facilmente a mais refeições.

Como funciona?

Para maximizar a motivação das crianças, dos encarregados de educação e da restante comunidade local, o programa desenvolve-se em 3 etapas:

1ª Etapa: MOTIVAR AS CRIANÇAS | 15-Out-2013 a 24-Jan-2014

As crianças são convidadas a pintar uma nova "Estrela" no "Quadro de Mérito - Hoje Comi Fruta", como recompensa diária pela ingestão de uma porção de fruta no seu lanche escolar. Esta atividade obrigatória incentiva a repetida degustação de modo a que as crianças desenvolvam o gosto por estes alimentos.

Os professores recebem "Guias Motivacionais" que através de atividades pedagógicas como fichas de trabalho, jogos educativos, planos e sugestões de aula ou até visitas de estudo, ensinam às crianças todos os passos necessários para se tornarem verdadeiros "Heróis da Fruta".

2ª Etapa: MOBILIZAR OS ADULTOS | 10-Fev-2014 a 10-Mar-2014

A motivação é reforçada com uma competição nacional onde as crianças têm de partilhar as informações que aprenderam sobre a fruta com as suas famílias e as comunidades locais, convidando os adultos para ver, ouvir e votar no "Hino da Fruta" criado pela turma, apresentados em formato de videoclip no site www.heroisdafruta.com

É desta forma que os heróis espalham a magia da fruta por todo o país!

3ª Etapa: ATRIBUIR OS PRÉMIOS | 1-Abr-2014 a 15-Jun-2014

Todas as crianças recebem um "Diploma" que comprova terem concluído com sucesso o programa motivacional, ganhando o direito de usar o título de "Herói da Fruta" e o dever de continuar a comer fruta todos os dias, na escola, mas também em casa.

Todos os professores recebem um "Certificado" de participação pelo seu empenho e dedicação na implementação local do projeto.

São apurados 60 hinos finalistas através da votação do público. Estas escolas recebem diplomas de honra e os seus alunos ganham medalhas condecorativas.

Os adultos ao votarem nos "Hinos da Fruta" para além de ajudarem os seus pequenos heróis a tornarem-se finalistas, ficam habilitados a vários prémios adicionais como t-shirts, cadernos, bonés, material escolar, entre outras surpresas!

Os melhores "Hinos da Fruta" de cada ano são escolhidos pelo Júri do projeto e essas escolas vencedoras recebem, além de medalhas e posters de honra, a visita dos "Heróis" da APCOI com uma peça de teatro interactiva sobre alimentação saudável.

Ensinar às crianças as bases para um futuro mais saudável

Para além do incentivo ao consumo da fruta, o nosso projeto leva às crianças lições importantes sobre saúde, ecologia, bem-estar emocional, respeito e compromisso que as ajudam a crescer saudáveis, ativas e felizes em casa e na sua comunidade local.

Uma lição que se transmite muito para lá da escola

Desde o primeiro dia que os «Heróis da Fruta» levam as lições não só às crianças nas salas de aula, mas são transportadas na mochila até casa e chegam também aos adultos. Mas não ficam por aí, todos os anos, com a colaboração dos alunos, dos docentes e de alguns encarregados de educação, desenvolvem-se autênticas ações de mobilização de modo a sensibilizar a opinião pública para a necessidade de se adotarem hábitos de vida mais saudáveis. Por exemplo, através do desafio “Hino da Fruta” os heróis utilizam a música como veículo universal de transmissão de mensagens.

Centenas de reportagens e notícias sobre este projeto são publicadas anualmente na imprensa escrita, na rádio, na televisão e na Internet, tanto a nível nacional, como regional. No total, contam-se já mais de 400 notícias publicadas. Além disso, a pesquisa “heróis da fruta” já ultrapassou os 370 mil resultados no google. Estes são apenas alguns dos números sobre o importante impacto que o projeto tem vindo a conseguir promover na vida destas crianças e das suas comunidades locais.

Sucesso que só é possível com um trabalho em colaboração

O generoso apoio de parceiros que pensam como nós – professores, educadores, coordenadores pedagógicos, dirigentes educativos, associações de pais, cooperativas de ensino, juntas de freguesia, câmaras municipais, agricultores e distribuidores da área alimentar e outras empresas e instituições, tem sido essencial para que a cada ano letivo se possa dar continuidade a este ambicioso projeto.

De que forma a fruta pode prevenir a obesidade infantil?

Um pouco por todo o mundo, as crianças estão cada vez mais relutantes em relação ao consumo diário de frutas e vegetais. Como estes alimentos têm nutrientes insubstituíveis, têm vindo a aumentar em muitos países os problemas de saúde relacionados com estes maus hábitos alimentares, nos quais se inclui a obesidade, logo desde a infância.

Diversos estudos indicam que Portugal ocupa um dos primeiros lugares da obesidade e excesso de peso infantil na Europa. De acordo com os resultados do estudo COSI (Sistema Europeu de Vigilância Nutricional Infantil) de 2008 realizado em Portugal pelo INSA (Instituto Nacional de Saúde), “apenas 2% das crianças portuguesas até aos 10 anos ingere fruta fresca diariamente e mais de 90% consome fast-food, snacks e bebidas açucaradas pelo menos 4 vezes por semana”.

Este baixo consumo de fruta fresca tem efeitos negativos para a saúde das crianças: dificulta o bom funcionamento dos intestinos, diminui as defesas do organismo, tornando-as mais sujeitas às doenças, além de provocar alterações nos níveis de energia, de concentração e de aprendizagem. O consumo diário de fruta é um dos componentes mais importantes de uma alimentação saudável. É, por isso, que a Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda que se ingiram diariamente pelo menos três porções de fruta.

A prevenção é o melhor remédio e educar é, sem dúvida, prevenir. Por isso mesmo, ensinar às crianças importantes lições sobre alimentação saudável é essencial para combater a obesidade infantil e as restantes doenças associadas.

A obesidade infantil é um problema em Portugal?

A obesidade é considerada uma doença crónica que está associada ao desenvolvimento de outras patologias graves e irreversíveis tais como diabetes, hipertensão, doenças cardíacas e vários tipos de cancro. Mundialmente, segundo a British Medical Association, mais de 22 milhões de crianças com menos de 5 anos de idade tem excesso de peso, bem como 155 milhões de crianças em idade escolar. Em Portugal, uma em cada três crianças tem excesso de peso ou obesidade infantil, segundo os estudos mais recentes da Organização Mundial de Saúde, coordenados em território nacional pelo INSA (Instituto Nacional de Saúde).

Sobre a APCOI

A Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil (APCOI) é uma organização não governamental, sem fins lucrativos, fundada em 2010, cuja missão é ajudar a criar um mundo melhor para as futuras gerações, através de iniciativas que valorizem a saúde das crianças, promovam o combate ao sedentarismo ou à má nutrição e previnam a obesidade infantil e todas as doenças associadas. A APCOI é composta por um grupo de voluntários preocupados com a saúde infantil, que se mobilizam em torno da responsabilidade de transmitir melhores hábitos de vida às crianças, ajudando-as a escolher as opções mais saudáveis. «O nosso modelo de atuação incide na criação de ações e campanhas de prevenção, projetos de intervenção social e programas de formação sobre nutrição e exercício físico dirigidos às crianças, às famílias e às comunidades escolares» (Mário Silva, presidente e fundador da APCOI). Desde Dezembro de 2010, a APCOI já beneficiou 154.925 crianças através das seguintes iniciativas: 136.205 inscritas em três edições do projeto «Heróis da Fruta»; 6.415 em ações de distribuição gratuita de fruta; 7.500 estiveram nas três edições da «Corrida da Criança»; 3.230 participaram em oficinas de alimentação saudável e exercício físico; 1.475 foram atendidas por nutricionistas em rastreios gratuitos. *(Dados atualizados a 22 de Janeiro de 2014)*

Para mais informações, por favor, contactar:



APCOI – Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil

Tel: +351 210 961 868 | Telm: +351 960 47 47 00

E-mail: geral@apcoi.pt