



Informação à Imprensa – 9 de setembro de 2016

## Projeto “Heróis da Fruta” quer chegar a todas as escolas do Município

Câmara Municipal de Porto de Mós é parceira deste programa de âmbito nacional



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 de Porto de Mós, 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](http://www.heroisdafruta.com) ou do telefone 210961868.





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 autônomas, mas a nossa meta é chegar a todas as escolas do país”.

A Câmara Municipal de Porto de Mós aderiu a esta iniciativa tornando-se “Autarquia Parceira” da 6ª edição do projeto “Heróis da Fruta – Lanche Escolar Saudável” e lança a partir de hoje 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.

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 afectadas 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](http://www.heroisdafruta.com) ou do telefone 210961868 até 14 de outubro de 2016.**





## Sobre o Projeto «Heróis da Fruta – Lanche Escolar Saudável»

«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 em Portugal: está comprovado que a aplicação do modelo pedagógico dos «Heróis da Fruta» aumenta em pelo menos 42% o consumo de fruta diário das crianças que nele participam. Além do incentivo ao consumo de fruta nas quantidades recomendadas pela OMS (Organização Mundial de Saúde), o projeto «Heróis da Fruta – Lanche Escolar Saudável» leva também às crianças lições importantes sobre alimentação saudável, higiene oral, atividade física, economia e poupança, respeito pelo ambiente e bem-estar emocional, que as ajudam a crescer saudáveis, ativas e felizes. Site oficial do projeto «Heróis da Fruta – Lanche Escolar Saudável»: [www.heroisdafruta.com](http://www.heroisdafruta.com)

## 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. Desde Dezembro de 2010, a APCOI já beneficiou 255.570 crianças através das seguintes iniciativas: «Heróis da Fruta – Lanche Escolar Saudável», «Corrida da Criança – Por um futuro mais saudável» e sessões gratuitas de aconselhamento personalizado com nutricionistas. Saiba mais em [www.apcoi.pt](http://www.apcoi.pt)

## Para mais informações, por favor, contactar:

APCOI – Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil

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

E-mail: [geral@apcoi.pt](mailto:geral@apcoi.pt)

