

## PROJETO "Heróis da Fruta: lanche escolar saudável"



Nos anos letivos 2014/2015, 2015/2016 e 2016/2017, o Agrupamento de Escolas de Constância, através dos Jardins-de-Infância de Montalvo, Constância e Santa Margarida, aderiu ao Projeto "Heróis da Fruta – Lanche Escolar Saudável", envolvendo 81 crianças no ano letivo 2014/2015, 121 crianças no ano letivo 2015/2016 e 118 crianças no ano letivo transato.

Trata-se de uma **iniciativa** promovida pela Associação Portuguesa contra a Obesidade Infantil (APCOI), que foi **coordenada no concelho pela Câmara Municipal de Constância**, com o objetivo de incentivar as crianças até aos 10 anos a darem importância ao consumo diário de fruta e a adotar este hábito alimentar no seu dia-a-dia, a conhecerem a importância da fruta na alimentação e na manutenção da saúde e a tomarem consciência da prática de uma alimentação mais saudável e equilibrada, contando, para isso, com o contributo da Escola, no âmbito da motivação das crianças; da Associação "Os Quatro Cantos do Cisne", ao nível da supervisão das refeições, sobretudo do lanche; e dos Encarregados de Educação, a quem competiu a confeção diária de lanches saudáveis.

Implementar este tipo de medidas é de crucial importância, sobretudo se atendermos ao último estudo do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA) sobre obesidade infantil, que revela que mais de 90% das crianças portuguesas consome "fast-food", doces e refrigerantes, pelo menos quatro vezes por semana, menos de um por cento das crianças

bebem água todos os dias e só dois por cento consomem fruta fresca diariamente.

Atualmente, as crianças dos jardins-de-infância do concelho, apesar de não participarem no projeto "Heróis da Fruta – Lanche Escolar Saudável", continuam a contemplar hábitos alimentares saudáveis, sendo notório que a mensagem principal do projeto atingiu o seu fim.

Se deseja contactar o Gabinete de Ação Social, Saúde e Educação, por favor preencha este [formulário](#).