



Pelo terceiro ano consecutivo, o Agrupamento de Escolas de Constância, através dos jardins de infância de Montalvo, Constância e Santa Margarida, num total de 118 crianças, adere ao Projeto "Heróis da Fruta – Lanche Escolar Saudável", que já conta com 6 edições.

Neste ano letivo e a título informal, a turma do 1.º E, da Escola EB1 de Montalvo, num total de 14 alunos, juntou-se a esta iniciativa. Apesar de não concorrerem aos prémios finais, durante todo o ano letivo desenvolvem tarefas que promovem hábitos alimentares saudáveis.

A APCOI - Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil apresentou os vídeos, apelidados de "Hinos da Fruta", criados pelos 53.399 alunos de todos os distritos do país que participam este ano letivo na 6ª edição do projeto «Heróis da Fruta - Lanche Escolar Saudável». Nesta divertida competição nacional, as crianças partilham a cantar as lições que aprenderam ao longo do projeto sobre a importância dos hábitos saudáveis e convidam os adultos para votar no "Hino da Fruta" da turma ou da escola.

**A votação já está aberta a todo o público e decorre até às 23:59 do dia 10 de março no site [www.heroisdafruta.com](http://www.heroisdafruta.com) e vai apurar 80 hinos finalistas: os 3 mais votados, bem como o mais partilhado de cada distrito ou região autónoma.**

**Lista dos 3 vídeos das escolas participantes do concelho de Constância:**

- [Centro Escolar de Constância - Sala 1, Sala 2, Sala 3 – 760 457 091](#)

- Jardim de Infância de Montalvo - Sala 1, Sala 2 – 760 457 092
- Centro Escolar de Santa Margarida - Sala 1, Sala 2 – 760 457 091

Trata-se de uma **iniciativa** promovida pela Associação Portuguesa contra a Obesidade Infantil (APCOI), e **coordenada no concelho pela Câmara Municipal de Constância**, que pretende 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 compete a confeção diária de lanches saudáveis.

O projeto desenvolve-se em três etapas distintas: a primeira etapa decorre durante 12 semanas escolares e é constituída por tarefas que incentivam a repetida degustação de fruta, de modo a que as crianças desenvolvam o gosto por estes alimentos, combinando-se desafios com recompensas imediatas, como o "Quadro de Mérito – hoje comi fruta", em que as crianças são convidadas a pintar uma nova "estrela de mérito" em frente do seu nome, como recompensa diária pela ingestão de uma porção de fruta no seu lanche escolar. Numa segunda etapa, desenvolvida nas semanas seguintes, 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 a ver, ouvir e votar no "hino da fruta" criado pelos alunos com o objetivo de difundir a mensagem sobre a importância de comer fruta todos os dias. Na terceira e última etapa do programa, as crianças recebem um "diploma de herói da fruta" que comprova terem concluído com sucesso o desafio proposto, e os hinos vencedores, escolhidos pelo júri do projeto, recebem na sua escola a visita dos "heróis" da APCOI com uma peça de teatro interativa sobre alimentação saudável.