



Pela primeira vez, desde que este projeto teve início, os jardins de infância de Constância e Montalvo, num total de 5 turmas e 81 alunos, juntam-se à quarta edição do projeto "Heróis da Fruta – Lanche Escolar Saudável".

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 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, uma segunda etapa, com motivação reforçada pelo facto de haver competição a nível nacional onde as crianças têm de partilhar as informações que aprenderam sobre a fruta com as suas famílias e as comunidades locais, e o ponto alto da criação de um "hino da fruta", que será criado pelos alunos com o objetivo de difundir a mensagem sobre a importância de comer fruta todos os dias. Na última etapa, 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.

A Câmara Municipal e o Agrupamento Escolas de Constância consideram que Implementar este tipo de medidas é extremamente relevante, 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 bebe água todos os dias e só dois por cento consome fruta fresca diariamente.

