

‘Heróis da Fruta’: melhorar os hábitos alimentares das crianças

A Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil (APCOI) reabriu as inscrições para o projeto escolar ‘Heróis da Fruta’, que existe desde 2011. De acordo com a associação, no último ano letivo, esta iniciativa de educação para a alimentação saudável contou com a participação de 79.128 alunos, 3.522 turmas e 1.105 escolas.

Podem inscrever-se na 14ª edição do projeto turmas com alunos em idade pré-escolar ou de 1º Ciclo de qualquer estabelecimento público ou privado, de todos os distritos e regiões do país. As inscrições para o ano letivo 2024/2025 podem ser feitas gratuitamente em www.heroisdafruta.com até ao final do mês de outubro.

“Os resultados muito positivos alcançados ao longo da última década de implementação deste projeto comprovam que estas iniciativas são fundamentais para assegurar que as crianças cresçam saudáveis”, refere Mário Silva, presidente da APCOI, no [site da associação](#).

Explica a APCOI que, para implementar o método ‘Heróis da Fruta’, é apenas necessário cada turma dedicar cerca de 5 a 15 minutos diários durante 25 dias úteis. O método combina materiais educativos protagonizados por um grupo inspirador de personagens-modelo que ganham ‘superpoderes’ através da ingestão de alimentos saudáveis e utiliza técnicas de educação não-formal como storytelling ou gamification.

Terminado o desafio escolar, todos os alunos recebem um conjunto de 20 prémios de participação (bilhetes grátis para zoológicos, aquários, museus, etc.) e as turmas recebem ainda um livro, além de se habilitarem ao sorteio de uma visita de um mascote do projeto à escola, sendo que serão 25 as escolas premiadas.

A funcionar desde 2011, a iniciativa ‘Heróis da Fruta’ conta com o apoio principal da Aldi e com apoio oficial da Blédina e da Maçã de Alcobaça. O projeto já melhorou os hábitos alimentares diários de 740.926 crianças, garantindo a ingestão da quantidade diária de frutas e hortícolas recomendados pela Organização Mundial da Saúde, popularizadas pela expressão ‘5 ao dia’.