



A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda a ingestão diária de 400 gramas de fruta e produtos hortícolas por pessoa.

A maioria dos europeus não consome quantidades suficientes de fruta e hortícolas sendo, particularmente evidente, este deficiente consumo entre os mais novos.

O aumento da obesidade infantil pode, portanto, já ser descrito como uma epidemia.

A inclusão de frutas e hortícolas na dieta alimentar com carácter regular pode desempenhar um papel importante na criação de hábitos de alimentação saudáveis que contribuam para o combate à obesidade, para além da protecção de doenças cardíacas como o cancro e a diabetes.



COMER FRUTA É FIXE



PELA TUA SAÚDE



A nossa escola participa no regime europeu de distribuição de frutas nas escolas com o apoio financeiro da Comunidade Europeia.

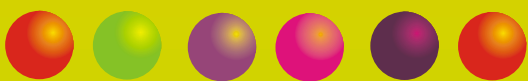


Apoio: Agrupamento de Escolas de Vila Real de Santo António
Agrupamento de Escolas D. José I

Regime Europeu de Distribuição de Fruta nas Escolas

AUTARQUIA DE VILA REAL DISTRIBUI MAIS FRUTA NAS ESCOLAS DO CONCELHO

A autarquia de Vila Real de Santo António aderiu ao regime europeu de distribuição de fruta escolar para os alunos do 1º ciclo dos agrupamentos de escolas do concelho. Trata-se de uma medida apoiada pela União Europeia e que pretende promover nas crianças hábitos alimentares saudáveis.



SUGESTÕES PARA OS SEUS FILHOS COMEREM MAIS FRUTA

- Adicione fruta nos cereais, no iogurte ou no leite (em batidos) e torne o pequeno-almoço e lanches mais saborosos;
- Disponibilize fruta para os seus filhos comerem, quando chegarem da escola, da explicação, da ginástica, da natação ou outros;
- Tenha sempre fruta ao almoço e ao jantar, antes, durante ou após a refeição;
- Apresente, nos dias de festa, (aniversários ou outros) frutas coloridas em espetadas ou cortadas prontas a comer;
- Substitua os refrigerantes (colas, ice tea) por sumos de fruta naturais ou batidos de fruta;
- Dê todos os dias o exemplo, as crianças aprendem por imitação!!!

1 FRUTA = 5 NUTRIENTES

VITAMINAS, FIBRA, ÁGUA, GLÍCIDOS, MINERAIS

AS VANTAGENS DE COMER FRUTA:

**REFORÇA AS DEFESAS DO CORPO,
AJUDA A MANTER UM PESO SAUDÁVEL
DÁ MUITA ENERGIA, REGULA O INTESTINO,
E É MUITO SABOROSA.**



SUGESTÕES PARA OS SEUS FILHOS REALIZAREM MAIS ACTIVIDADE FÍSICA

- Promover a deslocação para a escola a pé ou de bicicleta.
- Promover a participação em qualquer tipo de actividade física de intensidade moderada a intensa, mesmo que por curtos períodos de tempo.
- Reduzir para menos de 2 horas/dia o tempo dispendido com a TV ou o computador.
- Sugerir actividades em conjunto com os pais e os amigos.
- Promover a realização de actividade física durante, pelo menos, 1 hora por dia. (Qualquer actividade é benéfica).