

Lagoa tem 600 mil euros
para revitalizar
construção civil **P8**

Olhão lança repto
para adotar amigos
de 4 patas **P17**



Semanário Regional do Algarve

barlavento

Governo ameaça
pesca da sardinha **P5**

Hostel em
Portimão
mostra
pano da
muralha

Todos os vestígios encontrados, por mais insignificantes que possam parecer, são colocados a descoberto, identificados e catalogados pela equipa de arqueólogos presentes no local, promovendo requalificação urbana. **P9**



Crianças algarvias cantam e encantam
em concurso dos Heróis da Fruta **P2**

CCDR
promove
seminário
na Nature
Week

Empresas aderentes à Algarve Nature Week, associações de desenvolvimento local e operadores turísticos internacionais, que participam na mostra, podem ainda participar num seminário, no sábado. **P7**

OPORTUNIDADES E PREÇOS IMPERDÍVEIS
EM DEZENAS DE VIATURAS NOVAS E SEMINOVAS.

18 E 19 DE ABRIL

O QUE É BOM PASSA RÁPIDO.

PAVILHÃO DO ARADE, PARCHAL. | Faça já a sua marcação 808 248 248



TOYOTA

SEMPRE
UM MELHOR
CAMINHO

Crianças algarvias cantam e encantam em concurso nacional

TEXTO E FOTO coordenação Ana Sofia Varela*

Duas escolas algarvias venceram a 4ª edição do projeto «Heróis da Fruta - Lanche Escolar Saudável», tendo a primeira entrega dos prémios nacionais acontecido em Portimão

O Colégio do Rio, em Portimão, e o pré-escolar «O Caracol», do Centro Cultural e Social da Paróquia de S. Martinho de Estoi (Faro) foram dois dos quatro vencedores do concurso nacional «Heróis da fruta - Lanche escolar saudável».

O «barlavento» esteve na entrega dos prémios aos pequenos alunos do Colégio do Rio, iniciativa organizada pela Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil (APCOI). Entre risadas e muitas brincadeiras, a tarde de segunda-feira passada foi motivo de orgulho para a escola, professores e pais que assistiram ao reconhecimento dos seus pequenos petizes, mas também foi importante para passar a men-

sagem de que o consumo da fruta é essencial para a saúde.

O espetáculo promovido durante a entrega dos prémios, uma peça de teatro, é parte do grande prémio para as crianças desta escola, começou por contar Rita Loureiro, dietista da APCOI. Elas são os «heróis da fruta» e «foram os vencedores desta edição, ou seja, o hino deles foi escolhido entre mais de 378 hinos da fruta nacionais», argumentou. Foram os que melhor transmitiram a mensagem que é pretendida, «comer fruta é saudável, faz-nos crescer bem e desenvolver, por isso devemos comer a fruta de todas as formas e todas as cores».

Este programa gratuito,



destinado às crianças, desenvolve-se durante o ano letivo, em todas as escolas do país que se inscrevam. O projeto começa por altura do Dia Mundial da Alimentação (16 de outubro), sendo que, todos os dias, as crianças são incentivadas a pintar uma estrelinha de mérito num quadro, exposto na sala, quando comem uma peça de fruta ao lanche, descreve Rita Loureiro.

Ou seja, o conceito do projeto é motivar os alunos, desde cedo, a consumirem fruta ao lanche e após as outras refeições do dia. A ideia é «transmitir conceitos científicos de uma forma muito descontraída e dinâmica», gerando uma competição saudável entre colegas da mesma sala ou escola, justificou também Mário Silva, presidente da APCOI. Todos os dias, são realizados inquéritos e atividades onde os mais novos aprendem os oito mandamentos da fruta, para ter uma alimentação saudável.

Não se pense, contudo, que é fácil motivar as crianças a aderir sem uma estratégia. Assim, foi criada a figura

do herói, onde cada poder é associado a uma cor, e a meta é mostrar que todos os participantes serão heróis ao comerem as frutas com os respetivos poderes. Ganham proteção, resistência, elasticidade ou energia.

A entrega dos prémios acaba por ser o fecho de um ciclo, onde as crianças podem, por fim, considerar-se verdadeiros heróis da fruta e, por isso, devem celebrar o sucesso alcançado, receber o seu diploma e comprometer-se a continuar com os objetivos iniciais.

Parte integrante da competição, o «Hino da Fruta» é uma música dedicada à importância deste alimento saudável, cuja letra deve ser criada e cantada por todos os alunos participantes. Rui Moura, professor de música e responsável pela produção do áudio, do vídeo e da letra do Colégio do Rio, empenhou-se nesta tarefa árdua.

Com a colaboração dos alunos tentou que esta canção fosse «feita de forma a estar muito ligada com os oito mandamentos dos heróis da

fruta», confidenciou ao «barlavento». Foi necessário muita dedicação, num projeto trabalhoso, que durou meses e em que reuniu «vários tipos de atividades e ideias fornecidos pela APCOI», que permitiu «trabalhar as crianças nesse sentido», contou.

A disciplina de introdução às tecnologias da música e informática digital do Colégio do Rio foi fundamental na cooperação dos alunos, pois aí «ajudaram a compor e a registar todos os momentos», acrescentou.

Com o produto final na mão, os pequenos aprendizes ficaram orgulhosos, numa ligação entre o útil e agradável. Este docente considera que «não é difícil trabalhar com estas crianças, pois sente-se o espírito saudável e de felicidade» ao visualizar o produto final no Youtube, sendo todo o esforço recompensado.

O «barlavento» esteve também à conversa com alguns dos atores deste vídeo. O Rodrigo, a Maria, o Gustavo (terceiro ano), a Matilde e o João (sala dos quatro e cinco

anos). Com orgulho em relação ao prémio, contam que foi um desafio muito divertido, onde aprenderam que «a fruta faz bem à saúde e melhora alguns dos nossos órgãos e ossos» e, por isso, garantem que vão manter este ingrediente sempre presente na sua alimentação, tanto na escola como nas suas casas.

A iniciativa contou com a presença dos «Super Heróis da Fruta», que dinamizaram uma peça de teatro interativo, para relembrar os principais mandamentos deste projeto, através de jogos pedagógicos e atividades promotoras de atividade física. No final, os alunos receberam uma peça de fruta, entre outras ofertas saudáveis.

Este concurso nacional já conta com quatro edições e, desde 2011, participaram mais de 47 mil crianças de todo o país, melhorando os hábitos alimentares de mais de 183 mil crianças, o que corresponde a um aumento do consumo diário de fruta em 42,6 por cento.

*com Inês Coelho

Mascotes «Heróis da Fruta»

As mascotes são fundamentais neste projeto, pois incentivam as crianças ao consumo da fruta de uma forma alegre e divertida. A Sushi é uma menina com muita imaginação, está sempre a dançar e é apaixonada pela natureza, pelo ar livre e pelos animais. Adora saltar à corda e jogar à macaca. Para ela a vida é um verdadeiro musical. O Yago é um menino de bom coração, sempre disposto a ajudar os outros e cheio de energia. É tão curioso que passa o dia todo a fazer perguntas. Adora cor-

rer e praticar desportos em equipa. Para ele, aprender é uma grande brincadeira. O Dj. Tec-Tec é um pequeno robô inventado pelo cientista mais antigo da Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil, o «Professor Fixe» e tem a capacidade de falar como os humanos. O seu combustível é a música, sem ela, desliga-se até que alguém volte a cantar ou a tocar algum instrumento. Conhece todos os hinos da fruta criados até hoje e sabe todas as letras de cor e também quer muito ser um herói da fruta.

Obesidade infantil afeta 155 milhões de crianças no mundo

Má alimentação provoca patologias graves nos mais pequenos, sendo necessário prevenir esta tendência, apostando em hábitos saudáveis

d



O que é a APCOI?

A Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil (APCOI) é uma organização sem fins lucrativos, fundada por uma comunidade de voluntários, que promove o combate ao sedentarismo e à má nutrição. Esta entidade organiza iniciativas que valorizam a saúde das crianças e previnem a obesidade infantil, bem como todas as doenças associadas. Desde 2010, a APCOI já ensinou importantes lições de saúde às 154925 crianças beneficiadas, através de iniciativas como as três edições anteriores dos «Heróis da Fruta» (136205 crianças), três edições da «Corrida da Criança» (7500), ações de distribuição gratuita de fruta (6415 crianças), oficinas de alimentação saudável e exercício físico (3230) e atendimento gratuito por Dietistas e Nutricionistas (1475).

O problema da obesidade infantil ou excesso de peso aumentou de maneira drástica no mundo, nos últimos vinte anos, sendo já contabilizadas 155 milhões de crianças com estas patologias, segundo a associação internacional para o estudo da obesidade. Em vários países, a previsão é que estes números continuem a crescer, levando as previsões indiquem que esta geração de crianças vive mais doente e poderá até morrer primeiro que os seus progenitores.

Em Portugal, as crianças pioraram os seus hábitos alimentares e desportivos de forma significativa, contribuindo assim para um crescimento deste problema de saúde pública. Segundo dados do Sistema Europeu de Vigilância Nutricional Infantil, elaborado pela Organização Mundial de Saúde e pelo Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, «mais de 90 por cento das crianças consome fast food e bebe refrigerantes, pelo menos, quatro vezes por semana. Apenas dois por cento come fruta e menos de um por cento bebe água todos os

dias». São, quando colocados deste modo, indicadores alarmantes que justificam projetos de incentivo à melhoria dos hábitos alimentares como o «Heróis da Fruta».

Práticas como uma caminhada até à escola foram substituídas por uma viagem de carro, que ocupa 57 por cento da preferência das crianças, ainda que vivam próximo do estabelecimento escolar. Hoje, as crianças preferem ficar em casa, a ver televisão ou a utilizar o computador, em vez de brincar com outras crianças em espaços exteriores. Dados da APCOI mostram que uma criança portuguesa ocupa cerca de «4 horas do seu dia em frente à televisão e, ao fim-de-semana, esse tempo aumenta para mais de 7 horas diárias». Analisando o estudo elaborado em 2013-2014 pela mesma associação, uma em cada três crianças tem este problema de saúde em Portugal. Foram contabilizadas «18374 crianças (uma das maiores amostras neste tipo de investigação): 33,3 por cento das crianças entre os 2 e os 12 anos têm

excesso de peso, das quais 16,8 por cento são obesas.» A Comissão Europeia, indica também que Portugal está na lista de países com maior número de crianças afetadas.

O problema da obesidade infantil pode aumentar a probabilidade de desenvolver, em adulto, diabetes, hipertensão arterial, colesterol elevado ou outras doenças cardiovasculares, problemas de ossos e articulações, apneia e outras alterações do sono, distúrbios hepáticos, embolismo pulmonar e vários tipos de cancro.

Atualmente, «temos crianças com oito, nove anos que já têm problemas que, antigamente, se associavam apenas aos sessenta anos», comentou o presidente da APCOI Mário Silva. As consequências emocionais manifestam-se logo na infância, como o desânimo, cansaço, depressão, quebra no rendimento escolar, baixa autoestima, isolamento e discriminação ou bullying infantil. Dado estes factos é necessário intervir, de imediato, para evitar estes casos.

A APCOI acredita que educar as crianças é a chave para prevenir estes comportamen-

tos alimentares. É fundamental ensinar às crianças importantes lições sobre alimentação saudável, combatendo a obesidade infantil e as restantes doenças associadas.

Cada vez mais, as crianças evitam o consumo de frutas e vegetais, mas estes contêm nutrientes que são insubstituíveis à dieta diária de miúdos e graúdos. Este baixo consumo de fruta fresca tem efeitos negativos como a dificuldade do bom funcionamento dos intestinos, a diminuição das defesas do organismo, tornando-as mais sujeitas às doenças, além de provocar alterações nos níveis de energia, de concentração e de aprendizagem.

É, por estas razões, que a

Organização Mundial de Saúde recomenda a ingestão diária de, pelo menos, três porções de fruta.

O projeto «Heróis da Fruta – Lanche Escolar Saudável», implementado pela APCOI, surge como um incentivo à ingestão de fruta na refeição, bem como de leguminosas, sendo o papel dos encarregados de educação fundamental. Segundo Mário Silva, presidente desta entidade, o projeto é «pouco convencional» e utiliza técnicas da «psicologia e marketing infantil» para cativar as crianças de «uma forma pedagógica, mas, ao mesmo tempo, muito divertida levando a que elas sintam o prazer de terem um comportamento correto».

CAVALHEIRO

Viúvo, situação económica confortável, a residir em Portimão, procura Senhora de bem, com idade próxima dos 60 anos, portuguesa, saudável e livre, para compromisso muito sério.

Telef. p/contacto: 917 308 723