

Regime de Fruta Escolar (RFE) é uma iniciativa de âmbito europeu coordenado pelos Ministérios da [Agricultura \(MADRP\)](#), [da Saúde \(MS\)](#) e [da Educação \(ME\)](#).

OBJECTIVO:
Reforçar as práticas alimentares mais saudáveis nas crianças e suas famílias.

DESTINATÁRIOS:
Alunos no ensino público do 1.º ciclo de escolaridade.

LEGISLAÇÃO:
[Regulamento do Regime de Fruta Escolar](#), em vigor em 2009/2010.



GPP
Gabinete de Planeamento e Políticas

Direcção-Geral da Saúde
www.dgs.pt



A CERTIFICAÇÃO DE HORTOFRUTÍCOLAS



A designação de **DENOMINAÇÃO DE ORIGEM PROTEGIDA (DOP)** significa que o Produto é produzido, transformado e elaborado numa determinada área geográfica delimitada e com um saber fazer reconhecido e verificado. No caso da **INDICAÇÃO GEOGRÁFICA PROTEGIDA (IGP)**, a relação com o meio geográfico subsiste pelo menos numa das fases da produção, transformação ou elaboração. Os Produtos DOP e IGP beneficiam na sua maioria de uma boa reputação associados aos costumes e tradições das regiões e por isso vem indicado a região no nome do Produto Agrícola.

Para que um produto possa beneficiar de uma **DOP** tem que ser demonstrado que tem **ORIGEM NO LOCAL** que lhe deu o nome e que a qualidade do produto é influenciada pela região (pelos solos, pelo clima, pelas raças animais ou variedades vegetais e pelo saber fazer das pessoas). Em relação à **IGP**, tem que se demonstrar que pelo menos uma parte do seu ciclo produtivo tem origem no local e é possível ligar algumas das características do produto à região (aos solos, ao clima, às raças animais, variedades vegetais ou saber fazer das pessoas).

Do ponto de vista jurídico, as Denominações de Origem e as Indicações Geográficas consistem num **MECANISMO PROTECÇÃO** dos produtos agrícolas da União Europeia que certifica que os produtos genuinamente originados em determinada região possam ser por eles comercializados e assim denominados.

Na legislação da União Europeia [1] em vigor encontra-se ainda uma indicação à **ESPECIALIDADE TRADICIONAL GARANTIDA (ETG)**, e aplica-se quando um produto ou um processo tradicional de produção se encontra desligado de uma origem geográfica determinada.

A Maça Cova da Beira, a Maça Bravo de Esmolfe, a Pêra Rocha do Oeste e a Cereja da Cova da Beira são exemplos de nomes que se encontram protegidos ao abrigo da Legislação. É essencial que mais Agricultores saibam accionar estes mecanismos e usufruam dos seus benefícios.

Os **PROCESSOS DE CERTIFICAÇÃO DOP/IGP/ETG** passam na sua generalidade:

- Pela elaboração de um **CADERNO DE ESPECIFICAÇÕES DO PRODUTO**, validado pelo Gabinete de Planeamento e Políticas (GPP)
- A ligação a um **OCC (ORGANISMO DE CERTIFICAÇÃO E CONTROLO)**, que executa a vistoria de verificação do cumprimento das regras descritas no Caderno de Especificações pelos Produtores.
- A criação de um **AGRUPAMENTO DE PRODUTORES**, que reúne todos os produtores do Produto.

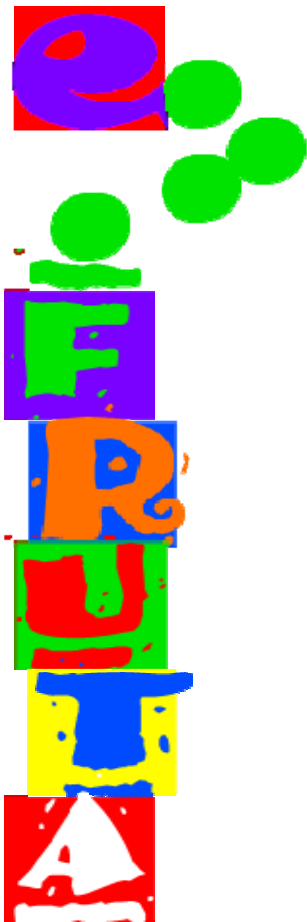
Existem, actualmente em Portugal, vinte produções com nomes protegidos de fruteiras e estima-se que as DOP, IGP e ETG apenas abrangem 2,6% da produção nacional daqueles produtos.

A DOP Pêra Rocha do Oeste é a que detém actualmente maior peso, representando cerca de 62% do total da produção de frutos com esta certificação, seguindo-se a maçã da Beira Alta e os citrinos do Algarve.

Toda a informação necessária para a certificação de um Produto encontra-se disponível em:

http://www.gppaa.min-agricultura.pt/valor/DOP_IGP_ETG.html.

[1] http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/site/pt/oj/2006/l_093/l_09320060331pt00120025.pdf



Os Frutos e Hortícolas do RFE: A PÊRA

Pêra é o fruto comestível da pereira, uma árvore do género *Pyrus L.*, família Rosaceae. Independentemente da sua origem, a pêra tem sido venerada ao longo do tempo, chamada de "dádiva dos deuses" por Homero e identificada como um ícone de luxo na corte de Luís XIV.

É um fruto proveniente de regiões temperadas de solo fértil e com uma forte dispersão. Pensa-se que esta dispersão de pereiras aconteceu devido à atracção de pássaros e outros animais pelo seu característico perfume e que desta forma espalharam as suas sementes alargando as zonas de produção. Existem mais de 3000 variedades conhecidas de peras. A variedade mais produzida em Portugal é a pêra Rocha, esta cultura teve a sua origem em Sintra na década de 20.

Há cerca de 170 anos (1836), foi identificada no concelho de Sintra, na propriedade do senhor Pedro António Rocha, uma pereira diferente, que se veio designar como a Pêra Rocha (*Pyrus communis L.*). A sua produção acabou por se estender, na década de 60, a toda a região Oeste devido à qualidade nutricional aliada às características sensoriais e elevado poder de conservação.

A pêra é um fruto de sabor marcadamente adocicado, possui **VITAMINAS DO COMPLEXO B**, que desempenham funções importantes ao nível do sistema nervoso, aparelho digestivo, cabelos e pele. Contém ainda **VITAMINAS A, C** e **SAIS MINERAIS** como o sódio, potássio, cálcio, fósforo, enxofre, magnésio, silício e ferro.

É um fruto que apresenta uma quantidade considerável de **FIBRA**, importante ao nível da regulação intestinal, e tal como a maioria dos frutos a **ÁGUA** está presente em grande quantidade representando 85,5% do seu peso.



Devido ao seu valor energético reduzido (cerca de 53 calorias por cada 100 grama de fruto), e o conteúdo em fibra e água pode ser integrada diariamente na alimentação de diversos grupos etários e até em planos alimentares que têm como objectivo a **PERDA DE PESO**. A pêra, como fornecedor de fibra e água pode ainda contribuir para o bom **FUNCIONAMENTO INTESTINAL** auxiliando na regulação dos níveis plasmáticos de **COLESTEROL LDL** (mau colesterol). A vitamina C promove a **RESISTÊNCIA A INFECCÕES**, participa como co-factor em inúmeras reacções no nosso organismo além de ser um importante **ANTIOXIDANTE**, ajudando a proteger contra os danos celulares.

FRUTOS E A SAÚDE ORAL

A aquisição de hábitos alimentares saudáveis desde a infância ajuda a manter um **SORRISO BONITO** e uns **DENTES SAUDÁVEIS**. Sabe-se que os hidratos de carbono, principalmente os açúcares, presentes em vários alimentos e bebidas, favorecem o desenvolvimento de cáries dentárias. No entanto, a **CARIOGENICIDADE DOS ALIMENTOS** é diferente consoante o **TIPO DE AÇÚCARES** presentes. Os açúcares que se apresentam na sua forma livre ou adicionados a alimentos, como a **SACAROSE**, o mel e os xaropes, são potencialmente mais cariogénicos do que os açúcares naturalmente presentes nos alimentos, devido a estarem mais rapidamente disponíveis para as bactérias da cavidade oral. Por isso, deve-se limitar a ingestão de refrigerantes e sumos açucarados, doces, bolos, gomas, rebuçados, caramelos, entre outros alimentos açucarados.

Por outro lado, a **FRUTOSE** (açúcar presente na fruta) não está associada ao desenvolvimento de cáries dentárias. Vários estudos referem que o consumo de **FRUTA FRESCA** está associado a baixos níveis de cáries dentárias, entre outros benefícios para a saúde, principalmente para as crianças, sendo fundamental para um crescimento saudável. A mastigação de **FRUTAS DURAS**, como a pêra ou a maçã, permite exercitar correctamente os músculos do rosto, estimulando o adequado crescimento ósseo e muscular, aumenta a salivação, e ajuda a manter as gengivas e os dentes limpos.

O Regime de Fruta Escolar está neste momento a ser aplicado com sucesso em diferentes autarquias a nível nacional.

Se nos quer fazer chegar alguns casos interessantes da aplicação do RFE na melhoria do estado de saúde na sua comunidade, faça-nos chegar esta informação através de:

plataformacontraobesidade@dgs.pt

Colaboraram neste número:

PEDRO GRAÇA
MAFALDA BRAZ
ANA PEREIRA

A Plataforma Contra a Obesidade da Direcção -Geral da Saúde está sediada na:
Direcção-Geral da Saúde
Alameda Afonso Henriques, 45
1049-005 Lisboa
Telefone.: 218430500