

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



Plataforma
contra a
obesidade



Ministério da
Educação



AS FIBRAS ALIMENTARES

As **FIBRAS ALIMENTARES** são componentes dos alimentos de origem vegetal (cereais, leguminosas, frutos e hortícolas) com valor energético muito baixo (2 Kcal/g) ⁽¹⁾. As fibras são um **tipo especial de hidratos de carbono** (polímeros) que não podem ser quebradas por hidrólise devido à inexistência de enzimas específicas no tracto gastrointestinal humano. Apesar da sua aparente inutilidade, estes componentes dos alimentos são imprescindíveis à manutenção da saúde humana.

As fibras passam quase intactas pelo tubo digestivo até ao estômago e aqui ocupam um grande parte do seu volume contribuindo para o efeito de saciedade e quando atravessam o intestino grosso são fermentadas parcialmente pela flora bacteriana, sendo capazes de arrastar e eliminar substâncias tóxicas presentes no organismo. Durante o processo de fermentação, vários subprodutos são formados, como ácidos gordos de cadeia curta e gases. Pensa-se que ácidos gordos de cadeia curta produzidos durante a fermentação da fibra, poderão contribuir para inibir o crescimento e proliferação de células cancerígenas ao nível do intestino e reduzir o risco de doença diverticular ou hemorróidas, podendo inclusive ter um efeito protector contra o cancro do

Existem diversos **tipos de FIBRAS** como a **celulose**, **hemicelulose**, **gomas e pectinas**, **oligosacarídeos** (por exemplo: inulina), **a lenhina** e outras substâncias derivadas das plantas. Por uma questão de organização podemos dividir as fibras em dois grandes grupos de acordo com sua solubilidade em água, a **FIBRA SOLÚVEL** e **INSOLÚVEL**. ⁽³⁾ Por vezes, estas fibras encontram-se presentes num mesmo alimento embora em quantidades diferentes. Por exemplo, os **FRUTOS**, as **LEGUMINOSAS** e as **HORTÍCOLAS** são boas fontes de **FIBRA SOLÚVEL**, enquanto que os **CEREAIS** e os seus derivados integrais como o pão integral são ricos em **FIBRA INSOLÚVEL**.

A **FIBRA SOLÚVEL** presente nas leguminosas ou nas folhas de hortícolas pode retardar a digestão e a absorção dos hidratos de carbono de outros alimentos como a batata ou o pão, reduzindo desta forma a subida brusca de açúcar no sangue que ocorre após a refeição. Esta situação pode ajudar pessoas diabéticas a terem um melhor controlo dos níveis de açúcar no sangue (glicemia). Outro papel da fibra pode relacionar-se com a redução dos valores de colesterol total e de colesterol LDL (“mau” colesterol).

Tendo em conta os efeitos benéficos das diferentes fibras devemos variar diariamente o tipo de frutas, de hortícolas, de leguminosas e como também optar por cereais integrais.

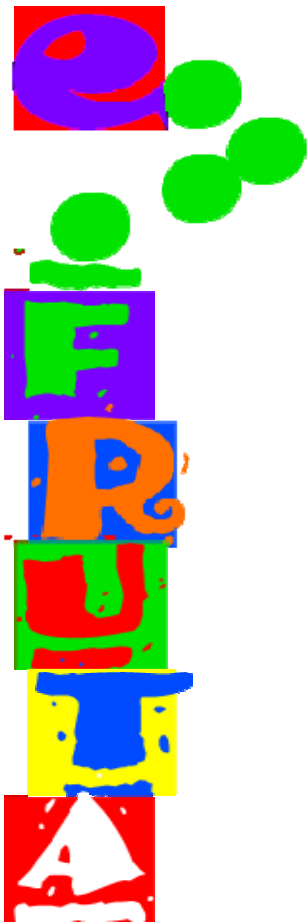
As **PECTINAS** das frutas cítricas, as **GOMAS** dos farelos (aveia, cevada, arroz) e as **MUCILAGENS** das sementes e algas proporcionam substratos óptimos para as bactérias anaeróbicas do cólon fermentar. O produto da fermentação no intestino está relacionado com a activação de células do sistema imunitário que permitem uma melhor resposta à doença. ⁽⁵⁾

A **LENHINA** encontrada nas leguminosas e algumas **MUCILAGENS** têm a capacidade de fixação dos ácidos biliares. A mistura de sais biliares, colesterol e fibras solúveis, acaba por ser eliminada nas fezes. Algumas pectinas, por sua vez, possuem também a propriedade de estimulação de secreção de ácidos biliares. Assim, as fibras solúveis em conjunto farão uma duplicação de acções e intensificação do seu efeito benéfico. ⁽⁶⁾

A ingestão de frutas e legumes frescos já é um primeiro passo para enriquecer a dieta com fibras. Os cereais também são muito ricos em fibras, assim como as folhas externas de um pé de alface e os filamentos ao longo do talo. Outra observação também muito importante, é que ao aumentar a ingestão de fibras, é indispensável aumentar a ingestão de água. Como é também aconselhável que a introdução de fibras na dieta seja feita de forma gradual, para que o aparelho digestivo tenha tempo de se adaptar.

Os alimentos ricos em fibra têm, frequentemente, baixo teor em calorias e gordura. Contudo, alguns alimentos processados ricos em fibras, como por exemplo as bolachas, podem ser ricos em sal, gordura e açúcar, tornando-se demasiado calóricos e sem grandes vantagens a nível nutricional. **Aconselha-se assim, ao consumidor a leitura dos rótulos** para fazer uma escolha adequada.

O consumo de fibras alimentares para adultos deve ser de 20 a 35 g/dia ou 10 a 13g de fibras para cada 1000 Kcal ingeridas. ⁽⁷⁾ Contudo, deve-se ter atenção ao consumo em excesso de fibras porque pode interferir com a absorção de zinco e cálcio, especialmente em crianças e idosos.



Formas de aumentar o consumo de fibra:

Substitui o pão branco pelo pão escuro, de mistura ou integral;

Substituir parcialmente os cereais tradicionais por cereais de pequeno-almoço ricos em fibra não açucarados como flocos de aveia;

Usar como acompanhamento do prato principal saladas e hortícolas;

Substituir o arroz branco por arroz integral;

Optar pelo consumo regular ao longo da semana, no prato ou na sopa, de leguminosas tais como feijões, ervilhas, grãos, favas, lentilhas, etc;

Os Frutos e Hortícolas do RFE: A CEREJA

A Cereja é o fruto da **Cerejeira**, e estas árvores originárias da Ásia classificam-se no subgénero **Cerasus** incluído no género *Prunus* (Rosaceae). A cereja (*Prunus avium*) é uma espécie cultivada da cereja silvestre e que casualmente é encontrada nos bosques. Antigamente a cerejeira esta disseminada em quase toda a Europa, até na Noruega, com abundância. Parece que procede do Cáucaso, onde ainda existe no estado selvagem. (8)

A cereja assume inúmeras variedades de diferentes cores, como as amarelas, vermelhas e roxas sendo as mais comuns as vermelhas. *Prunus avium* é a cereja-doce, de polpa macia e suculenta, é servida ao natural, como sobremesa. A cereja-ácida ou ginja, de polpa bem mais firme, é usada no fabrico de conservas, compotas e bebidas licorosas. O seu período de colheita começa em finais de Abril e prolonga-se até Agosto. A cereja é uma fruta que deve ser colhida o mais madura possível porque, se for apanhada verde, não vai ficar mais doce, como acontece com outras frutas (pêras, bananas, maçãs, etc.).

Em 100 gramas de cerejas existem **60 KCAL, 13,3 G DE HIDRATOS DE CARBONO, 1,6 MG DE FIBRA, 24 µG DE VITAMINA A TOTAL, 6 MG DE VITAMINA C, 210 MG DE POTÁSSIO, 14 MG DE CÁLCIO, 10 G MAGNÉSIO.**

(Fonte: Tabela da Composição de Alimentos do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge)

Quando consumida ao natural, tem propriedades refrescantes, diuréticas e laxativas. Como a cereja é muito rica em tanino, quando consumida em excesso pode provocar problemas estomacais, não sendo aconselhável consumir mais de 200 ou 300 gramas da fruta por dia.



Por possuir **BETA-CAROTENO**, a cereja ajuda a manter os tecidos cutâneos protegidos, defendendo-os das agressões externas. Aliás, os próprios "pés" deste fruto são utilizados como ingredientes em fórmulas cosméticas anti-envelhecimento.

As **ANTOCIANINAS** também presentes nas cerejas são as responsáveis por propriedades anti-inflamatórias.⁽⁹⁾ Estudos demonstraram que a actividade antioxidante das antocianinas das cerejas é superior à vitamina E e comparável a outros antioxidantes.^(10, 11)

As cerejas devem-se guardar no frigorífico sem lavar nem tapar. Desta forma conservam-se até duas semanas. Pode-se congelar a cereja ao natural ou submersas numa calda ligeira, apesar das variedades mais escuras serem as que melhor suportam esta técnica.

Referências

Bibliográficas:

Para solicitar o envio de uma ou mais referências (numeradas de 1a 11) envie-nos esse pedido por email:

plataformacontraobesidade@dgs.pt

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
ANABELA LOPES
SARA GONÇALVES
SANDRA GONÇALVES

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

O PROGRAMA CINCO AO DIA :

O excesso de peso e a obesidade têm vindo a aumentar rapidamente em Portugal, afectando maioritariamente crianças e adolescentes. Na origem desta situação estão envolvidos baixos níveis de actividade física e padrões de comportamento alimentar inadequados, nomeadamente um elevado consumo de calorias, açúcares, gorduras e também de sal, havendo uma redução no consumo de cereais completos e de hortofrutícolas.

Com o objectivo de promover o consumo de frutos e hortícolas foi criado o Programa “5 ao Dia”. Já existente em vários países, e em Portugal desde 2008, este programa foi formatado principalmente para dois grupos-alvo: o 1º ciclo (crianças dos 7 aos 9 anos) e 2º ciclo (crianças dos 10 aos 12 anos). No entanto este programa também pretende levar a sua mensagem a pais e professores.

O Programa “5 ao Dia” incentiva o consumo diário de 5 peças de fruta e/ou hortícolas, com a finalidade de potenciar uma alimentação saudável e promover a alteração de hábitos alimentares de modo a serem criados estilos de vida saudáveis, contribuindo para a prevenção de diversas doenças crónicas.

Este programa pretende dar a conhecer a crianças e jovens diversos tipos de frutas e legumes através de várias acções lúdicas, alertando para a necessidade de uma alteração de hábitos de consumo. Neste sentido a mensagem que se pretende divulgar assenta nos benefícios do consumo diário de pelo menos 5 doses de produtos hortofrutícolas sobre o mote “5 AO DIA, FAZ CRESCER COM ENERGIA!”

Cada sessão deste Programa “5 ao Dia” contempla quatro actividades principais: a elaboração de uma salada de frutas, a realização do jogo dos sentidos, sessão informativa sobre alimentação saudável e uma visita ao Mercado Abastecedor da respectiva região.

O programa 5 ao dia está presente em vários mercados abastecedores, nomeadamente, Mercado Abastecedor da Região de Braga, Coimbra, Évora e Lisboa e conta com a colaboração da DGS.

Para a marcação de visitas ao Programa “5 ao dia” passam a indicar-se os seguintes e-mails:

Braga:5aodia@marb.pt; Lisboa:5aodia@marl.pt ;
Évora:5aodia@mare.pt; Coimbra:5aodia@macoimbra.pt

RFE EM ACÇÃO: Cadaval

Depois do sucesso do primeiro programa “Regime de Fruta Escolar” (RFE) nas escolas do Cadaval, começaram a ser distribuídas no final de Fevereiro ameixas, tomates e cenouras, para além das pêras, maçãs, tangerinas, clementinas e bananas, que já estavam incluídas no ano anterior. Pelo segundo ano consecutivo a Câmara do Cadaval aderiu a este programa que visa a promoção de hábitos de alimentação saudáveis, com o fornecimento regular de fruta às escolas, para consumo no período de lanche dos alunos.

O RFE foi proposto pela Comissão Europeia e implementado pelo Ministério da Agricultura, Desenvolvimento Rural e Pescas, em parceria com os Ministérios da Educação e da Saúde, envolvendo activamente os municípios portugueses e os agrupamentos de escolas. Esta medida advém da constatação de que 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 relativamente às doenças cardíacas, cancro e diabetes. No Cadaval a medida envolve este ano um total de 576 crianças que frequentam o primeiro ciclo do ensino básico do concelho. A distribuição de fruta pelas escolas concelhias ficou de novo a cargo da estação fruteira Frutus (Sobrena).

O Agrupamento de Escolas do Cadaval volta a ser responsável pela recepção e distribuição da fruta pelas salas de aula de cada escola. A Câmara prevê ainda a criação e distribuição de um folheto informativo de sensibilização para a importância do RFE, a todos os agregados familiares dos alunos, a publicação de “Um Livro e Pêras”, a organização de visitas a pomares e a uma central fruteira local. Será também atribuído um prémio à turma que tenha obtido níveis de consumo de fruta mais elevados ao longo do ano.

www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt

