

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 saudáveis nas crianças e suas famílias.

DESTINATÁRIOS:

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

LEGISLAÇÃO:

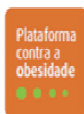
[Regulamento do Regime de Fruta Escolar](#) (CE) n.º 288/2009.



Ministério da
Agricultura,
do Desenvolvimento
Rural e das Pescas



Direcção-Geral da Saúde
www.dgs.pt



As razões em saúde para a distribuição de fruta nas escolas

O Regime da Fruta Escolar (RFE) é uma iniciativa de apoio à distribuição de frutos e hortícolas nas escolas, tendo como objectivo a promoção de uma alimentação saudável e a prevenção da obesidade infantil.

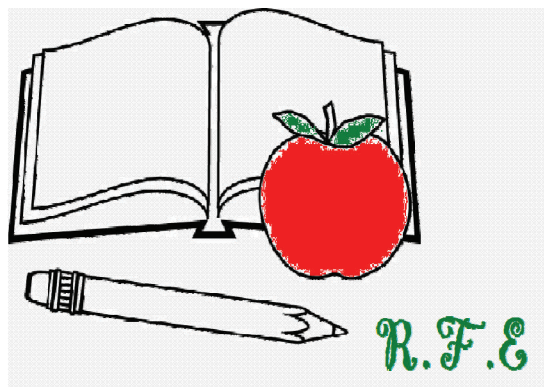
São também objectivos deste programa, um melhor conhecimento por parte dos municípios mais jovens dos produtos produzidos local ou regionalmente, da sua biodiversidade e a dinamização, sempre que possível, da comunidade produtora local.

É assim um projecto promotor da saúde dos cidadãos mas também social e ambiental, podendo ainda contribuir para reduzir assimetrias locais no acesso aos alimentos por parte de famílias mais carenciadas.

Estamos em crer que esta será uma forma eficaz (entre outras) de ajudar a combater a obesidade infantil, que hoje afecta 1 em cada 3 crianças portuguesas e a contribuir para criar regiões mais saudáveis, logo mais competitivas social e economicamente.

Para o sucesso do RFE é fundamental o apoio e a participação das autarquias, estabelecendo a relação com as escolas (professores, alunos e funcionários) com os serviços de produção e alimentação locais e também com os próprios serviços de saúde locais. O sucesso desta iniciativa passará pela capacidade dos coordenadores locais nas autarquias, possuírem conhecimentos básicos na área da saúde, da intervenção comunitária em alimentação e cooperarem de forma transversal e eficaz com as restantes estruturas e parceiros envolvidos.

Esperamos que a informação contida neste documento, que terá periodicidade mensal, ajude a cumprir estes objectivos na área da saúde. Esperamos ainda que contribua para a troca de experiências e ajude a criar um espírito de equipa e cooperação para este projecto, que julgamos decisivo para a melhoria da saúde e bem-estar das crianças do nosso país.



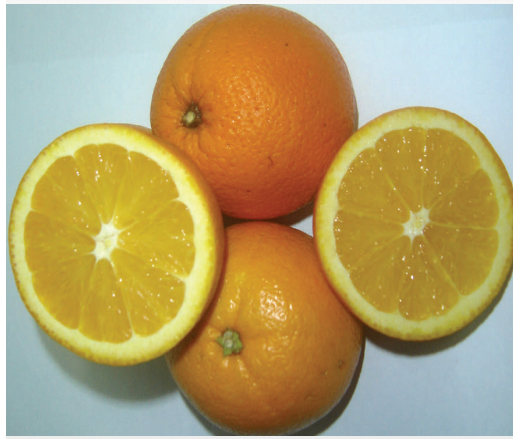
Sabemos que o consumo de frutos, em especial os mais rijos, como a maçã ou pêra, podem ter um papel importante na saúde oral, contribuindo para uma dentição mais saudável. Estes e outros assuntos de interesse serão abordados aqui e nos próximos números.

Neste primeiro número apresentamos, entre outros assuntos, um artigo científico que esteve na base do projecto Europeu do Regime de Fruta Escolar. De forma resumida, este estudo avaliou uma grande parte dos projectos existentes nas escolas europeias para promover o consumo de frutas e hortícolas e sua eficácia. Os seus autores chegaram à conclusão de que a disponibilização de fruta e hortícolas em meio escolar é uma forma adequada para fazer aumentar o consumo de fruta e aumentar também o conhecimento dos jovens e famílias sobre a importância do consumo diário destes alimentos. Concluiu-se também que esta é uma boa abordagem para reduzir as desigualdades económicas no acesso a alimentos saudáveis e uma boa forma para melhorar a saúde de todos, independentemente do seu estatuto socioeconómico.

O consumo recomendado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) para frutos e hortícolas é de pelo menos 400g por pessoa/dia, mas infelizmente são muitas as pessoas que não consomem 2 a 3 peças de fruta por dia nem sopa de hortícolas às refeições principais. Em parte, porque desde criança não criaram estes hábitos, que certamente muito contribuiriam, para reduzir o número de casos de doença cardiovascular, diabetes ou determinados tipo de cancro. Esperamos que o RFE contribua para inverter esta situação.



Os Frutos e Hortícolas do RFE: A Laranja



A laranja, como as suas primas, da família dos citrinos, vieram da Ásia Oriental. Atravessaram continentes e civilizações, desde os tempos de Confúcio, até que, provavelmente com os Árabes, chegaram até nós, há mais de mil anos.

Existem ainda hoje nomes curiosos que significam laranjeira, como Portokale (Albânia), Portugal (Kurdistão), Portogaleto (Piemonte) e Portugales (Grécia).

Para além do sabor, as laranjas possuem um enorme valor nutricional. Geralmente, associamos as laranjas à vit. C e à prevenção de constipações.

De facto, as laranjas possuem, em média, valores elevados desta vitamina, cerca de 50 mg de vitamina C por 100 g. Mas o seu efeito não se fica por aqui. Esta vitamina intervém em diversos processos metabólicos influenciando decisivamente a nossa saúde. Alguns exemplos: a vitamina C favorece a absorção de ferro e cálcio, estimula a síntese de colagénio, participa na síntese de neurotransmissores essenciais à concentração e atenção, favorece a síntese hepática de carnitina, importante na oxidação de ácidos gordos e no fornecimento de energia necessário ao desempenho muscular. Participa ainda na produção de catecolaminas, hormonas que desempenham um papel importante na luta contra o stress e fadiga.

Quanto a minerais, é curioso observar que a laranja possui teores muito interessantes de cálcio embora nem sempre se fale desse aspecto. O cálcio presente na laranja é extremamente bem absorvido, pela presença de fósforo e dos ácidos orgânicos como o ácido cítrico que favorecem a sua absorção. Mas existem ainda o magnésio, o potássio, fósforo, ferro, cobre e zinco. E as fibras, com destaque para a pectina capaz de regular eficazmente e de forma natural o trânsito intestinal.

Saúde Oral nas crianças

A alimentação saudável, não é mais do que variedade e equilíbrio. Quando aumenta a variedade e mais diversa é a cor dos frutos e hortícolas maior será a sua riqueza nutricional, e conseqüentemente maiores benefícios trará em termos de saúde. A manutenção de um padrão alimentar saudável pode ser facilmente orientado pela Roda dos Alimentos, onde estão representados de forma gráfica e divididos por grupos de diferentes tamanhos, os vários alimentos disponíveis. Considerando um dos princípios da Roda dos Alimentos (os grupos maiores devem ser consumidos em maior quantidade), facilmente nos apercebemos que os maiores grupos são ocupados pelos frutos e hortícolas. Para além de contribuírem para o bem-estar geral do nosso organismo, por possuírem uma grande variedade de nutrientes, como vitaminas e minerais, os frutos e hortícolas, também desempenham um papel fundamental na saúde oral. Esse papel é ainda mais importante quando falamos de crianças, visto que é na infância que são criadas as bases para o desenvolvimento de um adulto saudável, e também é nesta fase que se criam hábitos de vida que se repercutirão mais tarde.

A partir do momento em que o alimento permanece na boca, começa o trabalho das bactérias que convertem os açúcares dos alimentos em ácidos, que posteriormente atacam o esmalte dos dentes. O consumo frequente e ao longo do dia de pequenas refeições como bolos e bebidas açucaradas (café com açúcar ou refrigerantes com teores elevados de açúcar) cria as condições ideais para um ataque continuado destas bactérias aos dentes. A existência de cavidades e a não lavagem dos dentes depois destas refeições ainda aumenta mais o risco.

Pelo contrário, alimentos como o iogurte simples, queijo ou leite, contêm valores elevados de cálcio e fósforo necessários para a remineralização dos dentes (um processo natural pelo qual os minerais são depositados no esmalte dentário após a remoção de ácidos). Também os frutos e hortícolas mais duros (por exemplo, maçãs, peras, cenoura...) são importantes para a saúde dentária, em especial nos lanches a meio da manhã ou da tarde, entre as refeições principais. Isto porque possuem teores elevados de água que dilui os efeitos do açúcar que contêm e estimulam o fluxo de saliva. A mastigação destes alimentos produz ainda um efeito de lavagem ajudando a retirar as partículas de alimentos e contribuindo de forma significativa para o fortalecimento e desenvolvimento do tecido gengival e dentário.

O Regime de Fruta Escolar está neste momento a ser aplicado com sucesso em diversas 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, façanos chegar esta informação através de:

plataformacontraobesidade@dgs.pt

Colaboraram neste número:
Pedro Graça
Mafalda Braz
Cláudia Ribeiro

Plataforma Contra a Obesidade
Direção-Geral da Saúde
Alameda Afonso Henriques, 45
1049-005 Lisboa
Telefone: 218430500

www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt