

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



Ministério da Saúde



Os PRODUTOS DE QUALIDADE CERTIFICADA no RFE

No Regime da Fruta Escolar, instituiu-se que os hortofrutícolas fornecidos às escolas devem, preferencialmente, obedecer aos regimes públicos de qualidade certificada. O que são estes produtos e quais as vantagens do seu consumo?

Entre os produtos de qualidade certificada podemos identificar não só o Modo de Produção Biológica (MPB) mas também o Modo de Produção Integrada (MPI), Produtos com Denominação de Origem Protegida (DOP), Produtos com Indicação Geográfica Protegida (IGP) e Protecção Integrada. ⁽¹⁾

A **PRODUÇÃO BIOLÓGICA** exige a proibição do uso de produtos de síntese química nas explorações (ex. fertilizantes e pesticidas) e confere especial importância à manutenção da fertilidade do solo. Na **PRODUÇÃO INTEGRADA** é essencial a preservação e melhoria da fertilidade do solo e da biodiversidade, bem como a observação de critérios éticos e sociais. São já muitos os agricultores portugueses a utilizarem o Modo de Produção Integrada (MPI), embora muitos consumidores desconheçam esta situação.

Os **PRODUTOS DOP** e **IGP** são produzidos sob regimes específicos segundo as suas características de origem, aplicam-se fundamentalmente aos produtos tradicionais reconhecidos pela sua denominação ou área geográfica de produção.

A **PROTECÇÃO INTEGRADA** tem como objectivo proteger as culturas em diferentes planos integrados. No plano económico com a rentabilização da cultura, mas mantendo o sabor e textura natural do alimento (plano do Produto), no plano ambiental minimizando a poluição, como também a segurança do agricultor (plano do Produtor). ⁽²⁾

Os regimes anteriormente mencionados têm especificidades muito próprias no aspecto do produto, da exploração, do ambiente e do produtor.

Garantir a qualidade nos alimentos é estabelecer regras em todo o processo desde a obtenção do alimento até o seu consumo.

NUTRICIONAL: constituição em nutrientes que desempenham funções vitais no organismo.

ORGANOLÉPTICO (CHEIRO, PALADAR): constituintes orgânicos e inorgânicos que devido a sua estrutura química desenvolvem variadas utilidades que vão estimular os órgãos dos sentidos, desencadeando várias reacções de saciedade e prazer.

ESTRUTURAL E BIOQUÍMICO: constituintes químicos benéficos para a saúde (por ex. os fitoquímicos, antioxidantes, etc).

INOCUIDADE: ausência de contaminantes químicos, biológicos e físicos.

No entanto, a ingestão de um alimento com qualidade não se traduz obrigatoriamente numa alimentação saudável. Para isso é necessário variedade e equilíbrio ao longo do dia ⁽³⁾.

Estudos científicos realizados recentemente sugerem que os alimentos produzidos segundo os métodos agricultura biológica podem ter quantidades acrescidas de nutrientes (nomeadamente fitoquímicos) e de sabor, relativamente aos produzidos em processos agrícolas convencionais ^{(5) (6)}.

Uma das explicações sugeridas pelos cientistas para o facto, é que o uso de fertilizantes e pesticidas pela agricultura convencional faz com que as plantas sob acção destes compostos químicos fiquem protegidas do meio inóspito e do stress ambiental. Neste ambiente protegido, as células vegetais não são estimuladas a produzir compostos químicos para a sua defesa e que uma vez ingeridas pelos seres humanos desempenhariam funções benéficas para a saúde e bem-estar ⁽⁷⁾.

O RFE incentiva a compra de frutos e hortícolas a nível local. A produção local destes alimentos reduz os gastos energéticos e as emissões de CO2 com o transporte e conservação ⁽³⁾. **Não se poderá deixar de referir, que os produtos locais poderão ser ainda veículos de outros valores, tanto ou mais importantes às sociedades locais. O consumo dos produtos locais pode estimular as economias locais, o emprego e revitalizar também os valores culturais e históricos muitas vezes esquecidos.**

Os Frutos e Hortícolas do RFE: A UVA

A uva é o fruto da videira (*Vitis sp.*), uma planta da família das Vitaceae. Este fruto é utilizado frequentemente para produzir sumo, doce (geléia), vinho e passas, podendo também ser consumida crua. A uva originária do árido Cáucaso, na Ásia, é uma das frutas mais antigas utilizadas na alimentação humana e a sua produção espalhou-se por todo o mundo. A sua origem remonta provavelmente a 6.000 AC. O cultivo da videira para a produção de vinho é uma das actividades mais antigas da civilização. Alguns estudos indicam que o cultivo da videira para a produção de vinho já se devia fazer na região do Egipto e da Ásia Menor durante o período neolítico.



A uva é um fruto muito rico nutricionalmente, apresenta um conteúdo elevado de potássio e um teor moderado de cálcio, fósforo, magnésio e fibras alimentares. Do grupo das vitaminas destaca-se o teor de vitamina B6 e na uva preta os carotenos (pro-vitamina A). A uva é ainda rica em fitoquímicos benéficos ao organismo, nomeadamente as antocianinas quercitina e resveratrol. O conteúdo em hidratos de carbono é relativamente elevado face a outros frutos, principalmente de frutose e glicose.

Muitos dos benefícios da uva na saúde têm a ver com a sua riqueza em polifenóis, especificamente os flavonóides, que lhe conferem um efeito antioxidante. Destes flavonóides podem destacar-se o resveratrol, as catequinas e as proantocianidinas. Estes compostos são responsáveis pela captação e eliminação de radicais livres que resultam da oxidação celular. A sua acção centra-se, na diminuição da agregação plaquetária, na diminuição da formação de trombos, na diminuição da concentração de marcadores inflamatórios no organismo, têm ainda efeitos vasorelaxantes, e melhoram a função do tecido arterial e venoso. (8)

É ao **RESVERATROL** que se atribui uma grande parte dos efeitos protectores. Infelizmente, devido à utilização generalizada de pesticidas, as uvas podem apresentar valores mais baixos de resveratrol. O resveratrol actua contra várias formas de radicais livres para impedir a oxidação das lipoproteínas de baixa densidade (LDL). Inibe a aglutinação das plaquetas sanguíneas bloqueando a acção da trombina e de vários outros factores de aglutinação.

As uvas devem ser consumidas, se possível logo após a compra. As uvas não devem ser armazenadas à temperatura ambiente porque sofrem um processo de fermentação que acelera a sua deterioração. Devem ser conservadas no frigorífico embaladas e antes de serem consumidas lavadas em água abundante.

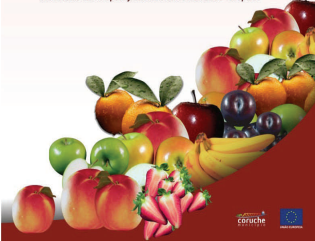
ACTIVIDADES DESENVOLVIDAS COM O RFE:

A presente newsletter tem como objectivo divulgar iniciativas locais que nos cheguem provenientes dos diversos municípios aderentes. Neste sentido, divulgamos uma primeira iniciativa local.

*Regime Europeu
de Distribuição*

**FRUTA
NA
ESCOLA**

A nossa escola participa no Regime Europeu de Distribuição de fruta nas Escolas com o apoio financeiro da Comunidade Europeia.



Desde o ano lectivo 2009/2010, as **ESCOLAS DO CONCELHO DE CORUCHE** aderiram ao Regime de Fruta Escolar e ao projecto "Pão Vida".

O Município de Coruche pretende com estas duas acções promover os hábitos de consumo de pão de qualidade e fruta e hortícolas nas escolas fundamental para a melhoria da saúde das populações mais jovens e ajudar a combater a obesidade infantil.

Embora a Portaria preveja a distribuição gratuita de fruta e produtos hortícolas às crianças que frequentam os estabelecimentos do ensino básico do 1.º Ciclo, em duas disponibilizações semanais (uma vez por dia), o Município decidiu que a distribuição seria feita diariamente, suportando os gastos acrescidos.

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
Anabela Lopes
Mafalda Braz
Claudia Ribeiro

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

Questionário:

1- Considera os temas abordados na Newsletter:

2- Que assuntos gostaria de ver abordados nas próximas edições: