# Fruta Escolar

## Educar para uma alimentação saudável

***A alimentação saudável é um fator essencial para a saúde, para o crescimento e desenvolvimento físico, intelectual e social das nossas crianças...***

Com o objetivo de promover hábitos de consumo de alimentos saudáveis e benéficos para a saúde dos mais jovens, o Município de Peniche, através do Instituto de Financiamento da Agricultura e Pescas, procedeu à renovação da sua candidatura anual.

A distribuição gratuita de fruta/hortícola, arranca no mês de setembro e prolonga-se ao longo de 30 semanas, para todos os alunos que frequentam o 1.º Ciclo do Ensino Básico nos estabelecimentos de ensino do concelho.

As frutas são distribuídas dois dias por semana (terças e quintas), sendo elegíveis para distribuição as seguintes: maçã, pera, clementina, tangerina, laranja, banana, cereja, uvas, ameixa, pêssego, cenoura e tomate.

Este regime está sujeito à aplicação de Medidas de Acompanhamento desenvolvidas em colaboração com os Agrupamentos de Escolas, com o objetivo de fomentar a ingestão de hortofrutícolas e incentivar a adoção de hábitos alimentares saudáveis.

### Princípios básicos para uma alimentação saudável

- Realizar entre 5 a 6 refeições por dia, evitando estar mais de 3 horas sem comer;
- Mastigar bem e lentamente os alimentos;
- Iniciar o dia com um pequeno almoço completo, equilibrado e saudável;
- Iniciar as refeições principais com uma sopa ou uma salada e escolher a fruta como sobremesa de eleição;
- Evitar o consumo de alimentos com elevado teor de açúcar e gordura saturada;
- Limitar o consumo de sal;
- Realizar uma alimentação diversificada, de modo a obter os diferentes tipos de nutrientes e evitar a monotonia;
- Beber água ao longo do dia e não apenas quando se sente sede.

MUNICÍPIO DE PENICHE

IFAP Instituto de Financiamento da Agricultura e Pescas, I.P.

**FRUTA ESCOLAR**

CRESCER MELHOR

MUNICÍPIO DE PENICHE

# Pirâmide Alimentar

# Exemplos de Lanches Saudáveis

**1 PACOTE DE LEITE SIMPLES**
**3 BOLACHAS MARIA**
**1 FRUTA**

**1 IOGURTE LÍQUIDO**
**3 BOLACHAS TORRADAS**
**1 FRUTA**

**1 SUMO DE FRUTA**
**1 PÃO COM QUEIJO**

**1 IOGURTE LÍQUIDO**
**1 PÃO COM FIAMBRE**
**1 FRUTA**

# Água

**Na base da nova da Pirâmide Alimentar está presente a água**, visto ser imprescindível ao nosso organismo para inúmeras funções, como o transporte e a absorção dos nutrientes, as reações que acontecem dentro do organismo, para o bom funcionamento do cérebro, dos intestinos e dos rins entre muitas outras. Na fase de crescimento a ingestão diária de água não deve ser descurada, devendo beber-se cerca de 1,5 litros por dia, incluindo às refeições. A água deve ser considerada a bebida de eleição, sendo importante reforçar a não disponibilização de refrigerantes, incluindo as bebidas com cola, ice tea, águas aromatizadas, preparados de refrigerantes, bebidas energéticas e bebidas desportivas.

# Atividade Física

**Aliada a uma alimentação saudável deve existir sempre uma prática regular de atividade física.** As crianças cada vez têm acesso a mais atividades sedentárias (e menos tempos letivos para atividade física) o que para além de não favorecer o crescimento pode ser uma das causas do desenvolvimento de excesso de peso ou obesidade. As crianças devem fazer 60 minutos diários de atividade física moderada.