

Consciente da necessidade de estimular os bons hábitos alimentares desde tenra idade, o Município de Gouveia aderiu a Regime de Fruta Escolar, distribuindo por todos os alunos do 1º Ciclo do Ensino Básico, de forma gratuita, 4 peças de fruta semanalmente. Convicto que esta medida vai promover o consumo de fruta pelas nossas crianças tendo um impacto muito positivo na sua saúde.

Álvaro dos Santos Amaro

Em que consiste?



O Regime de Fruta Escolar, instituído no âmbito da União Europeia, consiste na distribuição de peças de fruta, aos alunos do 1º ciclo do Ensino Básico das escolas públicas, complementando o Programa de Leite Escolar.



Objectivo

Este programa tem por objectivo fomentar o consumo de fruta pelas crianças, inculcando-se, assim, melhores práticas alimentares entre esta população.



Importância da Fruta na alimentação das crianças

A fruta é essencial para que as crianças cresçam saudáveis e cheias de energia. Esta é rica em fibra, para uma boa digestão, vitaminas e minerais, com efeitos protectores para a saúde e água, essencial para a hidratação do organismo. Os benefícios apontados são a principal razão porque se deve comer, pelo menos, 2 ou 3 peças de fruta por dia, em todas as idades.

Para que as crianças não ignorem a Fruta

Dar o exemplo!

Se o seu filho ou a sua filha o vir a apreciar o sabor das frutas, pouco a pouco, vai fazer o mesmo.

Dar o gosto do sabor!

Faça com que descubra a extraordinária variedade de frutas no momento da compra e deixe que escolha a quizer. Proponha que as toque, cheire e depois as prove.

Faze-las participar!

As crianças gostam de cozinhar. Peça para que o ajudem a fazer uma compota e durante esse momento incentive-o a provar o ingrediente principal.

Use as frutas nas receitas salgadas e doces!

Espetadas de frango com maçã, salada exótica, compotas.... Os frutos podem ser saboreados antes da refeição, à refeição e como sobremesa. É uma ocasião divertida para descobrir todos os seus sabores.