



## Obesidade Infantil

A OMS considera a Obesidade a epidemia do séc. XXI.

A televisão, os jogos de computador e a internet têm mudado os hábitos das crianças e jovens, tornando-as mais inactivas, com menos actividade física e menos hábitos de uma vida ao ar livre, ou seja com um estilo de vida menos saudável.

A principal causa da obesidade infantil advém de uma alimentação pouco saudável e racional.

De acordo com a OMS, o baixo consumo de hortofrutícolas é responsável por:

- 19% dos cancros gastrointestinais;
- 31% da doença cardiovascular isquémica;
- 11% dos enfartes do miocárdio.

**Cabe a todos travar esta epidemia !**



## Associados 5 ao Dia

- MARL - Mercado Abastecedor da Região de Lisboa
- MARE - Mercado Abastecedor da Região de Évora
- MAC - Mercado Abastecedor da Região de Coimbra
- MARB - Mercado Abastecedor da Região de Braga
- MARF - Mercado Abastecedor da Região de Faro
- Vitacress - Iberian Salads Agricultura

## Conselho Científico

- Ministério da Saúde: Direcção Geral de Saúde/ Plataforma Contra a Obesidade
- Ministério da Educação: Direcção Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular
- Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto
- Faculdade de Medicina da Universidade do Porto – Serviço de Higiene e Epidemiologia
- Associação Portuguesa dos Nutricionistas

## Parceiros Institucionais

- Administrações Regionais de Saúde: Alentejo, Centro e Norte
- Direcções Regionais de Educação: Alentejo, Centro e Norte
- Universidade de Évora e Universidade do Minho
- Instituto Piaget /Almada
- Câmaras Municipais: Braga, Évora, Loures, Alvito e Montijo
- Direcção Regional de Agricultura e Pescas do Norte
- Escola Superior Agrária de Coimbra e de Ponte de Lima
- Escola Superior de Enfermagem de Coimbra
- Fundação Portuguesa de Cardiologia: Delegação Centro
- Federação Nacional das Organizações de Produtores de Frutas e Hortícolas

### Associação 5 ao Dia

MARL - Piso 2, Lugar do Quintanilho  
tel.: + 351 219 927 000  
5aodia@marl.pt

### MARE (região Alentejo)

5aodia@mare.pt

### MAC (região Centro)

5aodia@macoimbra.pt

### MARB (região Norte)

5aodia@marb.pt

## Programa 5 ao Dia



**Faz crescer com  
ENERGIA !**



## Saúde e Nutrição

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a saúde é um estado de equilíbrio e completo bem-estar físico, mental e social.

Para alcançar esse bem-estar, uma alimentação equilibrada desempenha um papel fulcral !

A maioria dos desequilíbrios nutricionais, quer se trate de excesso ou deficiência de peso, bem como de inúmeras doenças, tem um denominador comum: **o excesso de consumo de produtos processados e a falta de consumo de produtos frescos .**

Das recomendações da OMS e da Direcção Geral de Saúde portuguesa constam:

**O aumento do consumo de frutas e legumes para 400 gr/ dia!**








## Frutas e Legumes

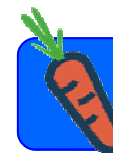


Na nova roda dos alimentos, a maior porção é dedicada aos produtos hortofrutícolas.

**As frutas e legumes são:**

-  pouco calóricos,
-  saciantes,
-  ricos em fibras alimentares,
-  ricos em vitaminas e minerais,
-  antioxidantes.

Para uma alimentação infantil saudável, é aconselhável o consumo de pelo menos 5 porções de frutas e hortícolas diariamente.



## Programa 5 ao Dia

**O que é?** É um programa de responsabilidade social representado pela Associação 5 ao Dia. Tem como objectivo a promoção de uma alimentação infantil saudável e contribuir para a prevenção de doenças crónicas associadas aos maus hábitos de alimentação, incentivando o consumo de pelo menos 5 porções diárias de produtos hortofrutícolas.

**A quem se destina?** O público-alvo é a população escolar do 1º e 2º ciclo, crianças entre os 6 e os 12 anos de idade, pais, professores e escolas, bem como, toda a comunidade em geral.

**Onde funciona ?** Iniciou no Mercado Abastecedor da Região de Lisboa há 4 anos e hoje encontra-se em funcionamento nas cidades de Évora, Coimbra e Braga. Pretende-se expandir a outras regiões do país.

**Como?** O **Programa 5 ao Dia** é um programa lúdico-pedagógico em que se pretende ensinar e sensibilizar brincando. Através de conversas, histórias, jogos e actividades, os monitores chamam a atenção das crianças para a importância da alimentação saudável e promovem o seu interesse e gosto pelas frutas e pelos legumes.

