

5 ao Dia

2008



Enquadramento

Mudança de hábitos alimentares das crianças

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.



Enquadramento

Obesidade em Portugal

Excesso de peso

- 32% das crianças entre os 7 e os 9 anos, das quais 11% são obesas;
- 24% das crianças em idade pré-escolar, das quais 7% são obesas;
- 50% de adultos apresentam excesso de peso, dos quais 15% são obesos.

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.

Sabe-se ainda que o baixo consumo de hortofrutícolas está entre os 10 factores de risco para a morte prematura.

(dados do Ministério da Saúde)



Conceito

O Programa 5 ao Dia visa:

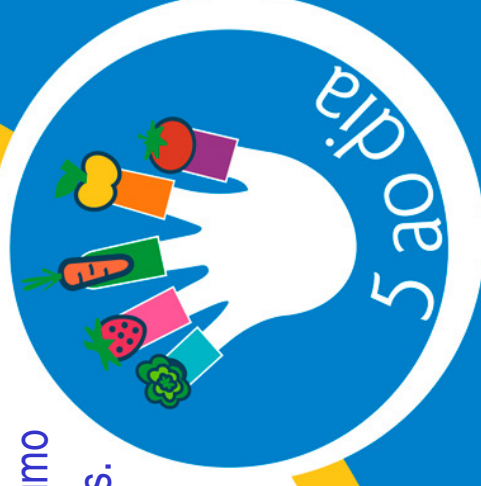
- Promover o consumo diário de, pelo menos, 5 frutas e hortícolas;
- Potenciar uma alimentação saudável;
- Prevenir diversas doenças crónicas associadas a maus hábitos de alimentação.

Pretende-se com este programa dar a conhecer a crianças e jovens diversos tipos de frutas e hortícolas e alertar para a necessidade de uma alteração de hábitos de consumo de forma a promover uma alimentação saudável e combater a obesidade;

Reduzir, assim, os custos do país na área da saúde.

A mensagem a divulgar assenta nos benefícios do consumo diário de pelo menos 5 doses de produtos hortofrutícolas.

5 ao Dia, Faz Crescer com Energia!



Objectivos

Os **objectivos principais** definidos para o Programa “5 ao Dia” são:

- Informar os destinatários sobre os benefícios e qualidades nutricionais do consumo de produtos hortofrutícolas;
- Educar a Sociedade Civil em geral sobre a urgente necessidade de adquirir hábitos alimentares correctos;
- Com o fim último de promover o aumento do consumo de produtos hortofrutícolas frescos.



Destinatários

- Crianças e jovens com idade escolar entre os 7 e os 12 anos;
- Pais, Professores e Comunidade Escolar;
- Toda a Sociedade Civil em geral.



Programa 5 ao Dia

Nas visitas aos Mercados, os estudantes têm a oportunidade de conhecer e experimentar produtos hortofrutícolas, contribuindo para despertar o interesse no consumo, através do seu manuseamento e pela prática de jogos sensoriais que estimulem a curiosidade e o conhecimento das qualidades nutricionais das frutas e vegetais.



Programa 5 ao Dia



Associação 5 ao Dia

Para a prossecução do seu objectivo e por forma a envolver **toda a Comunidade** nesta causa comum, constituiu-se uma Associação sem fins lucrativos, no dia **7 de Janeiro de 2008**,

a **ASSOCIAÇÃO 5 AO DIA !!**



Associação 5 ao Dia

Os **objectivos específicos da Associação 5 ao Dia** são:

- desenvolver e promover a imagem da Associação em torno da mensagem “5 ao Dia Faz Crescer com Energia”;
- produzir informação que realce as propriedades nutritivas e saudáveis das frutas e hortícolas;
- estabelecer a política de comunicação para a difusão das informações produzidas;
- uniformizar as mensagens para o consumidor;



Associação 5 ao Dia

- promover acções de formação e educação dos cidadãos;
- estabelecer uma política de comunicação e promoção no ponto de venda;
- apoiar e colaborar com estratégias individuais de divulgação dos associados desde que estejam de acordo com os estatutos da associação;
- coordenar as iniciativas de divulgação e de publicidade do sector das frutas e hortícolas a nível nacional;
- possuir conteúdo científico concordante com os programas nacionais de combate à obesidade.



Plano de Acção

Formas de actuação:

- estabelecer protocolos e parcerias com entidades ligadas à área da Saúde e Educação;
- promover acções de formação e visitas de estudo destinadas a Escolas, nos diversos Mercados Abastecedores;
- organizar debates, encontros, seminários, palestras e outras formas de formar e informar nas Escolas;
- produzir material de conteúdo científico destinado às crianças, pais e professores;
- promover uma ampla campanha de comunicação institucional sobre o tema 5 ao Dia;
- estabelecer e apoiar o desenvolvimento de padrões de excelência na criação, gestão, exploração e partilha de recursos de informação e do conhecimento;
- contribuir para a formação crítica de cada indivíduo enquanto Consumidor.



Conselho Científico A5D

A Associação 5 ao Dia conta com a colaboração de uma série de entidades ligadas à área da Saúde e da Educação, tendo com as mesmas formalizado, a constituição de um Conselho Científico do qual fazem parte as seguintes instituições:

- Direcção Geral de Saúde
- DGIDC – Direcção Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular
- FCNAUP – Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto
- FMUP/SHE – Faculdade de Medicina da Universidade do Porto – Serviço de Higiene e Epidemiologia
- APN – Associação Portuguesa dos Nutricionistas e MARL.



Conselho Científico A5D

As entidades constituintes do Conselho Científico têm como obrigação a **cooperação e troca de experiências** no domínio da promoção de estilos de vida saudáveis, através do **consumo de hortofrutícolas e prevenção da obesidade infantil**.

Das suas funções faz, ainda, parte **elaborar e validar os conteúdos científicos** dos suportes de comunicação “**5 ao Dia**”, a promoção de **seminários e de investigação nas áreas da Saúde e Educação** no âmbito do programa e colaborar na **concepção, execução e divulgação** das acções desenvolvidas e programas de intervenção específicos.



Conselho Científico A5D

Aos Mercados Abastecedores caberá **ceder as instalações** para a realização das actividades e equipá-las com os meios necessários, garantir a **produção de materiais de educação para a saúde** e de divulgação do **Programa 5 ao Dia**, efectuar o calendário de visitas de escolas ao mercado e articular o **Programa Nacional 5 ao Dia**, com os restantes parceiros.

O **Conselho Científico** terá também assento na **Direcção da Associação 5 ao Dia** através de um representante de uma das instituições que o constituem.



Quem são os Associados 5 ao Dia ?

Podem ser **associados da Associação 5 ao Dia** as pessoas singulares ou colectivas que demonstrem interesse na prossecução do objecto da Associação, preencham os requisitos e as condições e sejam admitidos, de acordo com as seguintes categorias:

As categorias de associados são as seguintes:

- Profissionais;
- Colaboradores;
- Simpatizantes;
- Operadores.



Contactos:

Lisboa

e-mail: 5aodia@marl.pt

tel: +351 219 927 000

Évora

e-mail: 5aodia.mare@mail.telepac.pt

tel: +351 266 759 030

