

Escreva o nome da Escola, do distrito ou Região Autónoma em que se insere e a Sessão em que participa (Básico ou Secundário). O projecto de Recomendação tem de respeitar os seguintes limites de texto: exposição de motivos – 3300 caracteres (incluindo espaços); cada medida – 850 caracteres (incluindo espaços). Confira estes limites no seu texto antes de copiar e colar nos espaços previstos.

Identificação da Escola: Escola Secundária 2,3 Oliveira Júnior
Circulo: Aveiro
Sessão: Básico

## Projecto de Recomendação:

**Exposição de motivos:** (considerações ou argumentos que justificam ou enquadram as medidas propostas)

Actualmente promover uma alimentação saudável constitui uma preocupação fundamental nos países desenvolvidos. É necessário "saber comer" - saber escolher os alimentos, em quantidades adequadas às necessidades diárias, ao longo das diferentes fases da vida. Muitos dos nossos hábitos alimentares são condicionados desde os primeiros anos de vida, sendo essenciais para um normal desenvolvimento, assim como na prevenção de problemas de saúde ligados à alimentação.

A restrição calórica moderada é um dos factores que contribuem para o aumento da esperança média de vida, porque activa determinados genes, responsáveis pelo retardamento do envelhecimento dos tecidos biológicos. Devem, por isso, consumir-se bens alimentares com poucas calorias. Alimentos com estas características são fundamentalmente os de origem vegetal (cereais, legumes e frutos), mas a alimentação só fica completa e equilibrada com a presença dos alimentos de origem animal. Peixe, carne, ovos e lacticínios têm uma densidade energética muito mais elevada, pelo que devem ser consumidos com muita moderação. Assim, devem consumir-se produtos lácteos magros (leite, iogurte e queijo), assim como, duas a três peças de fruta por dia e vegetais. Uma das refeições diárias deve integrar peixe, acompanhado de hortaliça ou de salada, temperada com azeite; em vez de fritos, deve privilegiar-se a ingestão de alimentos grelhados ou cozidos.

Em Portugal, as doenças associadas ao excesso de peso representam 10 a 15 por cento dos custos de saúde, segundo dados do INS (Instituto Nacional de Saúde, 2006). As crianças portuguesas apresentam um dos mais graves índices de obesidade da UE, pelo que, esta deve ser encarada como um problema de saúde pública, que se deve combater e prevenir. Recentemente, o Parlamento Europeu propôs diminuir a incidência de obesidade infantil nos países da União Europeia através da distribuição de legumes e de fruta nas escolas. Consideramos, que esta proposta deve ser aproveitada pelo governo português, distribuindo fruta semanalmente, de forma gratuita, através de parcerias entre as escolas, as autarquias e as grandes superfícies da região, contribuindo assim para a alteração de hábitos alimentares e escoamento dos produtos s. excedentário

As necessidades de sódio no ser humano são de cerca de 200 mg por dia, o equivalente a um

*Escreva o nome da Escola, do distrito ou Região Autónoma em que se insere e a Sessão em que participa (Básico ou Secundário). O projecto de Recomendação tem de respeitar os seguintes limites de texto: exposição de motivos – 3300 caracteres (incluindo espaços); cada medida – 850 caracteres (incluindo espaços). Confira estes limites no seu texto antes de copiar e colar nos espaços previstos.*

décimo de colher de chá, assim deve evitar-se comer alimentos com excesso de sal, entre eles, os salgados, pizzas, lanches, entre outros. O consumo de sódio, um componente do sal, parece associar-se ao aumento da tensão arterial; assim, ao diminuir o consumo daquele ingrediente, reduz-se o risco de hipertensão (pressão arterial elevada).

Acreditamos que a redução dos teores de sal, gordura e açúcar nos alimentos produzidos pela indústria agro-alimentar contribuem igualmente para uma melhoria da qualidade de vida, no controlo de algumas doenças, como as cardio-vasculares e diabetes e na diminuição da taxa de mortalidade.

Outra acção de combate passa pela implementação de cursos de nutricionismo na escola, destinados à comunidade escolar, fomentando a discussão sobre a temática da alimentação e contribuindo de modo pedagógico para a alteração dos hábitos alimentares da população portuguesa.

**Medidas propostas:** (redigir com clareza e objectividade, sem alíneas)

1. Promover o dia semanal da fruta, em contexto escolar, distribuindo fruta gratuita, através de parcerias entre a escola, a autarquia e as grandes superfícies comerciais da área de implementação da escola.

2. Reduzir os teores de sal, gordura e açúcar dos alimentos provenientes da indústria agro-alimentar, estabelecendo teores menores do que os actualmente estipulados para cada substância.

3. Implementar um curso de nutricionismo na escola, destinados aos alunos, auxiliares da acção educativa, professores e encarregados de educação, estabelecendo um protocolo com os centros de saúde locais.