

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: Colégio Senhor dos Milagres
Circulo: Leiria
Sessão: Básico

## Projecto de Recomendação:

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

Os deputados do Colégio Senhor dos Milagres reunidos em Sessão Escolar no dia 16 de Janeiro, acreditam ser necessário traçar metas e elaborar novas medidas de promoção da alimentação saudável em Portugal. Uma mudança profunda no perfil de mortalidade da população está a ocorrer na maior parte dos países com o aumento expressivo das doenças crónicas - doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade, cancro e doenças respiratórias, que de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) estão directamente relacionadas com a pouca ingestão de frutas e hortaliças, excesso de peso ou obesidade, falta de actividade física, consumo de tabaco. Os deputados crêem que a Alimentação Saudável em conjunto com a Actividade Física, são os ingredientes suficientes para o aumento da esperança média de vida da população em geral, podendo, assim trazer amplos benefícios e constituir a melhor estratégia para melhorar a qualidade de vida e longevidade da população.

Os deputados eleitos chamam a atenção para a Roda dos Alimentos, um instrumento de educação alimentar destinado à população em geral. Esta representação gráfica foi concebida para orientar as escolhas e combinações alimentares que devem fazer parte de um dia alimentar saudável, e cada um de nós apenas precisa de seguir as informações nela contidas, tanto na selecção e escolha dos alimentos, quanto na variedade e quantidade, não esquecendo nunca a água, que se encontra no centro desta representação e é também central na vida humana.

Por fim, os deputados consideraram que é de extrema importância perceber a noção de alimentação saudável e as suas vantagens, adquirir conhecimentos sobre nutrição, os vários nutrientes e grupos alimentares. Esta assembleia não considera que as dietas alimentares devam ser drasticamente alteradas, mas considera que os erros alimentares mais comuns devem ser esclarecidos, e as regras da alimentação saudável devem ser promovidas de forma constante junto dos jovens, ou seja a velha máxima: diz-me o que comes... dir-te-ei a saúde que tens!!

Consideram ainda os jovens deputados eleitos, que atendendo a que se a alimentação que se pratica nos primeiros anos de vida, é o que vai delinear a matriz comportamental alimentar

*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.*

dos futuros cidadãos, sendo uma responsabilidade de TODOS a sensibilização e acção concertada para a promoção de hábitos alimentares cada vez mais saudáveis e para o desenvolvimento da prática de exercício físico como hábitos a adoptar por toda a população. Desse modo acreditam os jovens cidadãos estaremos a construir um mundo melhor.... Porque será mais saudável!

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

1. Considerando que o mundo tem assistido a um aumento significativo das doenças e que este aumento global epidémico, está relacionado com alterações dos estilos de vida, como inactividade física e uma alimentação não saudável; considerando que no mundo inteiro, mais de 60% dos adultos não efectuam os níveis suficientes de actividade física benéficos para a sua saúde, que o sedentarismo é mais prevalente nos indivíduos de grupos socio-económicos baixos; considerando ainda que a actividade física é um meio de prevenção de doenças e uma das melhores formas de promover a saúde da uma população, propõe-se que o governo legisle no sentido de sensibilizar e educar a população para a prática desportiva, promovendo simultaneamente a criação de infra-estruturas desportivas dotadas de equipamentos e pessoal especializado acessíveis a toda a população.

2. Sendo do conhecimento geral que a Agricultura Biológica é um sistema de produção, que promove e melhora a saúde do ecossistema agrícola, ao fomentar a biodiversidade e a actividade biológica do solo, permitindo ainda aos agricultores uma dignificação da sua profissão; sabendo ainda, que os produtos provindos da Agricultura Biológica não são irradiados, não contém resíduos resultantes da aplicação de pesticidas, nem são geneticamente modificados; propõe-se que a assembleia da república legisle no sentido de garantir a toda a população a hipótese de exercer uma escolha informada e sem condicionamentos económicos na selecção e compra dos produtos alimentares para as suas famílias, devendo estes produtos chegar às prateleiras dos supermercados a preços equivalentes aos oriundos da agricultura intensiva e comercial.

*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.*

3. Cientes de que crianças e adolescentes são um público muito permeável às ideias difundidas pelos meios de comunicação social, e sabendo que o marketing agressivo de fast-food influência as escolhas alimentares, colocando as crianças em elevado risco de excesso de peso e obesidade, bem como as torna propícias ao desenvolvimento de patologias associadas como a diabetes, consideramos que à semelhança do que foi feito no Reino Unido, o governo deveria legislar proibindo os anúncios publicitários que difundam maus hábitos alimentares, estilos de vida pouco saudável, utilizem ofertas promocionais de forma irresponsável, ou recorram a técnicas de venda agressivas, ao nível da televisão, imprensa, revistas, mupis e cinemas a nível nacional.