

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 / 3 de Rio Tinto
Circulo: Porto
Sessão: Básico

## Projecto de Recomendação:

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

O modo de vida actual nas sociedades desenvolvidas põe em risco os princípios de uma alimentação saudável. O desenvolvimento de hábitos alimentares prejudiciais à saúde tem contribuído para o aumento da obesidade um pouco por toda a parte atingindo todos os níveis etários. Por outro lado, se formos ver quantos jovens realizam 60 minutos de actividade física diária e duas sessões semanais de treino muscular intensivo, verificaremos que está tudo por fazer. E o melhor é não falar do tempo de inactividade que prende como moscas os jovens ao ecrã da televisão ou do PC. A alimentação e saúde dos jovens é um assunto que nos preocupa e é um desafio para nós. Alguém pode ignorar o significativo aumento do número de jovens que optam por uma alimentação desequilibrada, que se torna visível pelo aumento do número de jovens obesos? Quem não se preocupa com este desenvolvimento que afecta não só o bem-estar dos nossos jovens, futuros actores da sociedade de amanhã, mas também levanta sérias questões em termos de evolução e de impacto sanitários a longo prazo que acarretam igualmente mais encargos para a sociedade?

Uma das respostas a esta complexa evolução encontra-se na educação e na aprendizagem que a escola proporciona. O papel da escola na oferta de uma alimentação equilibrada e na promoção de hábitos alimentares saudáveis assume uma importância crescente. Contudo, o parecer técnico de nutricionistas na elaboração das ementas não é considerado uma condição indispensável na prestação deste serviço. Nos refeitórios de gestão concessionada é "feita diariamente uma recolha de amostras das ementas servidas para controlo de qualidade, mas a medida não nos parece eficaz. Nos casos de gestão directa das escolas, a grande maioria dos funcionários responsáveis pela manipulação e confecção dos alimentos "não tem formação específica neste domínio". Desta forma, "não é possível garantir a máxima qualidade na prestação do serviço".

Ora a escola tornou-se a segunda casa de grande parte da juventude que nela toma uma ou mais refeições nas cantinas e/ou nos bares. E o que comem os jovens? Apesar de lhes ser servido peixe este é na maioria das vezes frito e a sua diversidade reduzida. Relativamente ao acompanhamento dos pratos principais, as batatas predominam relativamente ao arroz, à massa e aos legumes; as leguminosas (tal como o feijão e o grão) são relegadas para último

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.

plano. Para a sobremesa, os refeitórios servem fruta crua (maçã, pêra ou banana), mas também apresentam como opção doces como o leite-creme, o arroz-doce, a mousse ou a gelatina, alimentos que contêm um alto teor de açúcar.

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

1. Propomos, para garantir a máxima qualidade na prestação de serviço nas cantinas e bufetes das escolas, uma maior e mais eficaz fiscalização, formação contínua dos funcionários responsáveis pela manipulação de alimentos, maior valorização dos pareceres dos nutricionistas e acções de sensibilização à prática de actividade física e treino muscular intensivo.

2. Os bufetes deveriam constituir-se como um espaço complementar e não como alternativa ao refeitório escolar. Para que tal não aconteça, as escolas devem oferecer refeições não só equilibradas do ponto de vista nutricional mas também agradáveis e apelativas, de modo a contrariar o apelo das refeições "fast-food".

3. Propomos a confecção de ementas equilibradas que aliem a gastronomia às necessidades nutricionais: a saber, mais legumes e menos carne e gordura, supervisionadas por profissionais de nutrição. Entre os alimentos que recomendamos destacam-se o leite e os iogurtes meio-gordos ou magros, os sumos de frutas naturais, o pão feito a partir de farinhas pouco refinadas, a fruta fresca da época e os produtos hortícolas. Entre os que consideramos não dever ser disponibilizados salientam-se os fritos (rissóis, croquetes, pastéis de massa folhada), os produtos de charcutaria ricos em lípidos e sal (chouriço, salsicha, mortadela, entre outros), os refrigerantes, as batatas fritas, os hambúrgueres, os cachorros quentes, as pizzas e as guloseimas.

*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.*

--