

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 Básica João de Barros
Circulo: Viseu
Sessão: Básico

## Projecto de Recomendação:

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

Considerando que:

o Uma alimentação equilibrada é um dos princípios básicos para uma vida saudável e que comer saudavelmente contribui para o bem-estar e ajuda a prevenir doenças crónico-degenerativas, que uma alimentação adequada se obtém pelo equilíbrio entre as porções ingeridas de cada grupo de alimentos, tal como sugerido pela Roda dos Alimentos;

o A composição dos alimentos foi desde sempre uma informação de extrema importância no controlo da qualidade dos alimentos frescos e processados, que estes dados são essenciais para prestar a informação necessária a pessoas com necessidades fisiológicas específicas e que muitas vezes estão pouco visíveis ou mesmo inacessíveis a alguns grupos (invisuais, idosos, etc);

o Em Portugal se cometem vários erros alimentares, como o consumo excessivo de sal, gorduras, açúcares e conservantes, que têm uma influência directa no padrão de morbilidade e mortalidade da nossa população, que o consumo de “fast-food” no nosso país está a aumentar devido ao aumento das cadeias de comida rápida e que este consumo leva ao aparecimento de doenças como dislipidémia, obesidade, diabetes, hipertensão arterial, Acidente Vascular Cerebral, enfartes do miocárdio, alguns tipos de cancro, etc;

o Portugal é um dos países com maior prevalência de obesidade infantil, que mais de 30% das crianças dos sete aos nove anos têm excesso de peso e das quais 11,3% são obesas, que nos últimos anos a obesidade infantil tem vindo a aumentar de forma alarmante com consequências graves na saúde das crianças e jovens e que há cada vez menos tendência para

*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.*

praticar exercício físico;

o Os distúrbios alimentares são bastante comuns na sociedade de hoje e prevalecem sobretudo entre raparigas adolescentes e jovens adultas e que as consequências destes distúrbios são muito graves para a saúde, seja a nível físico, seja a nível psicológico e emocional;

o As crianças vêem em média três horas e meia de televisão por dia, que chegam a ver uma média de 100 spots publicitários diários, que não distinguem a ‘realidade publicitária’ da realidade do mundo que as rodeia, que a televisão torna alimentos prejudiciais à saúde ainda mais apetecíveis e ainda apela ao consumo através da oferta de brindes;

o A Higiene e a Segurança Alimentar são muito importantes para a saúde e bem-estar de toda a comunidade e que são muitas as doenças que advém da falta destes cuidados.

Nesta perspectiva, os deputados da Escola Básica João de Barros, de Viseu, recomendam à Assembleia da República a adopção das seguintes medidas:

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

1. Que no início de cada ano lectivo haja uma avaliação individual de todos os alunos por um nutricionista e que os alunos, que após essa mesma avaliação sejam considerados alunos em risco ou em situação de sofrer de distúrbios alimentares, tenham direito a acompanhamento nutricional na escola ao longo do ano lectivo, para poderem solucionar ou controlar o problema em causa. Deverão ainda ser realizadas acções de sensibilização periódicas, subordinadas aos temas “Alimentação e Saúde” e ser criado um espaço onde os alunos possam fazer exercício físico, nos tempos livres, com a supervisão de um adulto (preferencialmente professor de educação física).

2. Que a publicidade seja limitada a determinados horários (21h às 07h00) e que os brindes oferecidos com alimentos prejudiciais à saúde (“fast-food”, por exemplo) sejam proibidos,

*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.*

bem como vales de desconto para outras refeições. Os menus publicitados deverão ainda conter informação relativa aos malefícios destes alimentos e a publicidade presente em “outdoors” próximos de locais frequentados por crianças deverá ser proibida.

3. Que haja um maior controlo da Higiene e Segurança Alimentar nos estabelecimentos públicos de serviço alimentício, havendo um controlo rigoroso da utilização de máscaras, luvas e roupas adequadas, da lavagem da loiça em máquinas apropriadas, ou à mão com as devidas protecções. Dever-se-á também dar mais atenção à questão das rotulagens dos alimentos, aumentando as letras referentes à composição dos mesmos e obrigando os fabricantes a fazer as devidas descrições também em braille.