

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: EB2,3 de Paranhos
Círculo: Porto
Sessão: Básico

## Projecto de Recomendação:

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

### I – A educação para a alimentação saudável

O XVII Governo Constitucional considerou no seu Programa, de entre os objectivos prioritários de política educativa, a adopção de medidas atinentes à promoção da saúde em meio escolar. Trata-se de uma acção que envolve um permanente desenvolvimento, visando contribuir para a aquisição, pela comunidade escolar, de um conjunto de competências que permita escolhas individuais conscientes e responsáveis. Pretende-se, deste modo, estimular nos jovens o espírito crítico e construtivo para a formação de futuros cidadãos interventivos e consumidores conscientes e responsáveis.

Neste quadro define-se, como área a incluir nos projectos educativos, a Promoção e Educação para a Saúde, considerando a Alimentação e actividade física como uma das áreas prioritárias de intervenção.

### II – A rentabilização insuficiente das cantinas e bufetes escolares

A utilização das cantinas e dos bufetes escolares fica, na maioria dos casos, aquém das potencialidades destes serviços. De facto, nas escolas do ensino básico, sobretudo nas das áreas metropolitanas, o número dos que almoçam na cantina corresponde aproximadamente a cerca 20% do total dos alunos. Quando questionados sobre estes serviços, eles referem, com frequência, a sua insatisfação relativamente à qualidade e diversidade da oferta alimentar, bem como às deficientes condições ergonómicas existentes na maioria dos referidos espaços.

### III – A obesidade como grande problema de saúde pública

A obesidade é um enorme problema de saúde pública, tal como é apresentado no Plano Nacional de Saúde 2004-2010. Portugal é um dos países da UE com maior prevalência de crianças com excesso de peso. Assim, é imperativo que sejam adoptadas medidas conducentes à diminuição do número de crianças obesas, promovendo a alimentação saudável. A preferência pela alimentação nas cantinas e bufetes escolares, em detrimento das comidas snack, é uma destas medidas. No entanto, verifica-se frequentemente o contrário,

*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.*

assistindo-se mesmo a uma grande proliferação e utilização crescente de espaços exteriores à escola onde os alunos ingerem comidas de snack e, portanto, de fraca qualidade nutricional, de alto valor calórico e dispendiosas.

### III – As horto-frutícolas na alimentação

As frutas e os legumes são alimentos indispensáveis na dieta mediterrânica e, do ponto de vista nutricional, são alimentos pouco calóricos, ricos em fibras, vitaminas, minerais e antioxidantes. Portugal, actualmente, regista um baixo consumo de horto-frutícolas, especialmente nas faixas etárias mais jovens. Assim, é imperativo aumentar a oferta e o consumo de frutas e legumes nas cantinas e bufetes escolares.

Neste sentido, o nosso projecto de recomendação visa a promoção da utilização intensiva das cantinas e bufetes escolares para a melhoria da saúde dos jovens e da sua qualidade de vida.

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

1. Implementação, de acordo com recomendações expressas do Governo, da diversificação da oferta nos bufetes escolares, com a inclusão de sandes variadas com hortícolas e frutas, saladas de hortícolas e saladas de frutas.

2. Implementação, de acordo com recomendações expressas do Governo, de um horário de abertura dos bufetes, de forma a permitir a toma do pequeno-almoço antes do início das aulas e/ou a instalação de máquinas com oferta de bebidas quentes e alimentos saudáveis, cujo preço seja igual ao praticado nos bufetes escolares.

3. Instituição, de acordo com recomendações expressas do Governo, de uma “Semana saudável” nas escolas, de carácter mensal, que contemple sessões com profissionais de educação e saúde, com o objectivo de fomentar a utilização dos bufetes e cantinas escolares, pela demonstração dos benefícios para a saúde e qualidade de vida dos jovens.