

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: Centro de Formação Profissional e Desenvolvimento Rural Kolping
Círculo: Viseu
Sessão: Básico

## Projecto de Recomendação:

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

<p>Parlamento dos Jovens 2008/2009 - Básico</p> <p>Tema: A Alimentação Saudável</p> <p>Círculo de Viseu</p> <p>Projecto de Recomendações</p> <p>Exposição de Motivos</p> <p>A alimentação saudável é um dos sustentáculos fundamentais da nossa vida. Para a conseguirmos teremos de saber escolher os alimentos que ingerimos diariamente, variando o mais possível diária e semanalmente. Estas são as regras de ouro que contribuem para o correcto funcionamento do nosso organismo.</p> <p>Logo a partir da infância deveríamos todos investir e promover hábitos saudáveis. Infelizmente em alguns países são as crianças que mais sofrem com este problema.</p> <p>A Organização Mundial de Saúde, preocupada com o crescimento da obesidade e, sobretudo da obesidade infantil recomenda que as gorduras sejam somente responsáveis por cerca de 30% das nossas necessidades calóricas.</p> <p>Crianças com onze anos dos Estados Unidos, Malta e Portugal são as que de um conjunto de 41 países analisados por um estudo da Organização Mundial de Saúde (OMS) revelam maior excesso de peso.</p> <p>Estes dados inserem-se num relatório sobre as desigualdades na saúde dos jovens, que inquiriu mais de 200 mil crianças e jovens com 11, 13 e 15 anos.</p> <p>De acordo com o estudo, 25% das raparigas e 33% dos rapazes norte-americanos com 11 anos têm excesso de peso ou são obesos, colocando os Estados Unidos no topo da tabela, seguidos</p>
---

*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.*

de Malta e, em terceiro lugar Portugal.

Os Estados Unidos ocupam o topo da tabela nos jovens com 13 anos e o segundo lugar nos jovens com 15 anos. Portugal surge em terceiro lugar quando a análise incide nas crianças com 11 anos. O estudo revela que 22% das raparigas e 25% dos rapazes têm excesso de peso.

No grupo dos 13 anos Portugal desce para a 10ª posição com 13% de raparigas e 18% dos rapazes a revelarem excesso de peso.

Mas, quando a análise incide nos jovens com 15 anos Portugal volta a subir para o sexto lugar: 13% das raparigas e 22% dos rapazes revelam peso a mais.

Segundo o relatório, os rapazes de onze anos têm mais tendência a ter excesso de peso do que as raparigas em metade dos países analisados e na maioria dos países nas idades dos 13 e 15 anos. A crescente obesidade infantil levou já a Europa a lançar estratégias de combate.

Segundo dados de Comunidade Europeia, há 22 milhões de crianças com excesso de peso ou obesidade na União Europeia, sendo que a progressão é estimada em mais 400 mil de ano para ano.

Contudo, apesar deste dado negativo, as crianças portuguesas são as que dizem consumir mais fruta por dia, um dos alimentos considerados importantes para uma alimentação saudável.

Uma dieta sem fruta ou com baixo consumo de fruta e vegetais e elevado consumo de gorduras também aumenta o risco dos adolescentes virem a sofrer de diversas doenças.

Já no que se refere ao pequeno-almoço, Portugal também ocupa o primeiro lugar, com 80% das raparigas e 86% dos rapazes de 13 anos a afirmar que nunca falham esta refeição.

Porque a aposta deve ser na promoção de uma alimentação saudável e equilibrada desde a mais tenra idade para que não tenhamos no futuro de despender uma enorme fatia do orçamento na Saúde, propomos as seguintes medidas:

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

*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.*

1. Atendendo a que actualmente é da responsabilidade das autarquias, das IPSS's ou das Associações de Pais a gestão dos refeitórios da educação pré-escolar e do 1ºCiclo do Ensino Básico, os mesmos deveriam ser obrigados a ter um nutricionista que não se limitasse a aprovar as ementas mas que também exercesse uma função fiscalizadora (visitas obrigatórias, durante o período de refeição, afim de verificar e elaborar um relatório sobre o cumprimento das ementas propostas);

2. 2- Porque actualmente também compete às escolas o desenvolvimento de hábitos saudáveis deverão as mesmas ser dotadas de nutricionistas que teriam a seu cargo o planeamento e desenvolvimento de políticas promotoras de uma Escola Saudável sendo as mesmas premiadas pelo Ministério da Educação e penalizadas as que não fizessem nada neste sentido;

3. 3- Conscientes que a ideia de uma alimentação saudável deve começar a ser inculcada às crianças em casa, que todas as famílias deveriam ter acesso a consultas de nutricionistas e dever-se-á promover campanhas de sensibilização para pais, alunos, professores, auxiliares, cozinheiras... em todos os locais com serviço de refeição escolar e, ao mesmo tempo dotar os centros de saúde de especialistas em nutrição, em distúrbios alimentares... para que todos tenham acesso à informação e à forma de combater os problemas alimentares.