

**Estes são alguns pontos importantes da apresentação do Jamie Oliver na entrega dos prémios TED, que achamos importante realçar, para que todos aqueles que tenham dificuldade com o Inglês, possam acompanhar, mais ou menos, esta fantástica palestra.**

00:20 – Nos próximos 18 minutos (o tempo que vai durar esta nossa conversa), 4 americanos vão morrer devido às suas escolhas alimentares.

00:40 – Eu salvo vidas à minha maneira. Não sou médico, sou um *chef*. Não tenho equipamentos caros, nem medicamentos. Eu uso a informação e a educação. Eu acredito que a alimentação é fundamental na nossa vida.

1:13 – A nossa realidade é horrível. Vocês, Americanos, são os Países mais doente de todos.

1:42 – Os adultos das últimas gerações abençoaram as nossas crianças com uma menor esperança de vida que os seus pais.

2:11 – Causas de morte: as duas principais (doença cardiovascular e cancro) estão relacionadas com a má alimentação.

2:41 – A má alimentação é, actualmente, o maior assassino dos Estados Unidos.

3:18 – A obesidade custa 10% do total das despesas de saúde (50 biliões de dólares). E dentro de 10 anos, este valor vai duplicar.

3:38 – Eu vim aqui iniciar uma revolução alimentar na qual eu tão profundamente acredito. O momento é agora.

4:24 – Esta menina tem 16 anos, e por causa da sua obesidade, em apenas 6 anos de esperança de vida, por causa das suas escolhas alimentares. Ela é a 3ª geração que não foi ensinada a cozinhar em casa. Como ela, estão diariamente a morrer pessoas à nossa volta, por causa da má-alimentação.

5:58 – Este é o caixão usado para as pessoas obesas.

6:30 – A *fast food* tomou conta de todo o País. Há 30 anos a comida dos supermercados era na sua maioria de produtores locais, e constituída por alimentos frescos. Actualmente é na grande maioria de alimentos processados, cheios de aditivos, açúcar e gordura.

6:57 – A rotulagem é um problema enorme. Como é que podem dizer que aquele alimento é pobre em gordura quando é rico em açúcar?

7:50 – Esta é a alimentação que aquela família consome numa semana, e é nesta altura que a mãe se apercebe que está a matar os seus filhos prematuramente.

8:34 – As escolas – a sua função é ensinar. A alimentação nas escolas é extremamente importante.

9:30 – As cozinheiras fazem o melhor que podem com as condições que têm. A maioria obedece a regras que são feitas por indivíduos ligados ao controlo financeiro, e não por especialistas em alimentação.

10:00 – Quando as ementas são feitas respeitando um orçamento limitado, por quem não tem formação alimentar, as escolhas não vão ser as mais correctas. Vão optar pelos produtos mais baratos e de menor qualidade.



11:15 – As crianças não estão a aprender nada sobre alimentos. Neste vídeo ela pergunta às crianças o nome do alimento que ele tem na mão e elas não sabem, e as respostas que dão são erradas.

12:00 – Temos que ensinar as nossas crianças sobre a comida

13:00 – Ele começa a falar do leite escolar, que está cheio de açúcar e corantes, e demonstra, com os cubos de açúcar, a quantidade que apenas uma criança consome durante os anos que anda na escola primaria, se consumir 2 pacotes de leite escolar por dia.

14:00 – Qualquer juiz, vendo as estatísticas de mortalidade relacionadas com a alimentação, e este consumo de açúcar proporcionado pelo governo, condenaria o Estado por maus tractos infantis.

14:30 – Todas estas doenças são passíveis de serem prevenidas. Temos todos que mudar.

16:00 – O Governo tem de trabalhar em conjunto com as empresas alimentares numa tentativa de diminuir o teor de açúcar e gordura dos alimentos processados.

17:00 – É essencial que todas as crianças, ao saírem da escola, saibam cozinhar pelo menos 10 receitas básicas, que lhes vão salvar a vida.

18:00 – Temos que voltar a cozinhar em casa. Se uma pessoa ensinar outras 3 a cozinhar, e se este processo se repetir 25 vezes, chegaremos a toda a população americana.

18:18 – Todos os nossos esforços individuais fazem a diferença.

Entretanto vão falando de diferentes medidas para mudar esta situação, nomeadamente aulas de cozinha para a população.



21:00 – E o meu desejo é que todos ajudem a criar um movimento forte e sustentável para educar todas as nossas crianças sobre comida, inspirar as famílias para voltarem a cozinhar e capacitar todas as pessoas, em todo o lado, para lutarem contra a obesidade.