

*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: EB23 Júlio do Carvalhal - Valpaços
Círculo: Vila Real
Sessão: Básico

## **Projecto de Recomendação:**

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

No passado, a saúde da humanidade era ameaçada por epidemias, fomes, guerras, etc. Problemas que hoje, no século XXI, não existem devido à evolução, à higiene, à medicina.... Aparentemente vivemos num ambiente saudável, porém do seio da sociedade surgiu uma doença que pode ser bem pior que as antigas epidemias, vai-se desenvolvendo aos poucos por todo o Mundo, atingindo já grandes proporções em alguns países. Portugal não é exceção! Estamos obviamente a falar dos problemas de saúde resultantes de uma alimentação incorrecta. A falta de educação alimentar e o aparecimento de gastronomia contemporânea rica em sal, açúcar e gorduras têm tornado esses problemas cada vez mais frequentes! Peguemos no exemplo da obesidade, em que, se não fizermos nada, no ano 2025 cerca de 4 mil milhões de pessoas no nosso planeta serão obesas! E a questão não é ser obeso, mas sim os problemas que isso acarreta. Se não ignorarmos o aquecimento global, porque razão iremos ignorar uma epidemia que vai afectar mais de metade da população mundial?!

O problema vai passar pela questão da cultura, afinal de contas, não se pode proibir completamente o consumo de determinados alimentos. Tal como o hambúrguer é uma marca cultural americana, a pizza é uma marca cultural Italiana, o Leitão à Bairrada, o Cozido à Portuguesa e tantos outros pratos que tão bem conhecemos fazem parte da nossa cultura, do nosso país, são uma marca tanto Nacional como Internacional, representam-nos! Temos também a liberdade, não podemos obrigar ninguém a ter uma alimentação saudável!

Logo, começemos pelo ponto mais importante na formação de uma pessoa: a infância! Nesse período a criança deve criar comportamentos alimentares correctos. Não proibir, mas induzir, influenciar, aproveitando-nos da fase em que são mais receptivos a novas ideias, que possivelmente se tornarão ideais sólidos! Assim, sem manipulação, a criança fica com hábitos mais saudáveis, o que não significa comer apenas verduras e evitar os alimentos mais prejudiciais (como o fast-food), mas aprender a comer de tudo moderadamente, nas quantidades aconselháveis, enfim, ser educado! Neste aspecto, a escola tem um papel crucial, já que é onde as crianças aprendem e passam a maior parte do tempo, são influenciadas pelo meio em si, professores, colegas, actividades e, claro, pela alimentação.

*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.*

Teríamos assim prevenção para as futuras gerações, mas não podemos esquecer que este é um problema que já existe actualmente, e os adultos têm uma mente menos moldável, porém são grande parte da população! Poderemos, então, educar, mas de outra maneira. Vamos sensibilizar, informar os mais velhos sobre este tema para que possam reflectir e, como adultos, tomar uma decisão mais responsável. Focando-nos na prática de exercício físico, na redução de vícios, numa alimentação equilibrada e nos seus benefícios, salientando as consequências de uma alimentação incorrecta.

E assim, tal como uma epidemia, mas desta vez saudável, os pais influenciarão os filhos, geração após geração. Será como uma herança familiar, pois a educação vem de casa e só depois é feita na escola.

Depende do Governo, depende das Escolas, mas, sobretudo, depende de sabermos ter conhecimento e usá-lo, para tomar decisões responsáveis! E assim, teremos um mundo melhor...

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

1. A criação de um programa nacional de saúde que promova a educação alimentar da população e permita uma melhor compreensão dos problemas de saúde decorrentes de hábitos alimentares incorrectos.

2. Atribuir uma maior importância, nos programas escolares, aos conteúdos relacionados com a alimentação e saúde, nomeadamente através do aproveitamento da carga horária das áreas curriculares não disciplinares (de Estudo Acompanhado, Área de Projecto e Formação Cívica).

3. Promover uma alimentação equilibrada e saudável nas escolas evitando as comidas de fast-food e o consumo excessivo de gorduras, sal, açúcar e outros produtos prejudiciais à saúde.