

Identificação da escola: <b>Escola Básica Integrada de Forjães</b>
Círculo: <b>Braga</b>
Sessão: <b>Básico</b>

## Projecto de Recomendação

### Exposição de motivos:

Vivemos numa zona do planeta em que o incentivo ao consumo em geral é uma constante, levando as pessoas a adquirir e a querer possuir, por vezes, mais do que aquilo que é necessário e essencial para levar uma vida equilibrada e sem excessos.

Relativamente aos excessos alimentares, este ambiente também é sentido de uma forma muito especial, pois somos constantemente aliciados com publicidade que incentiva o consumo de alimentos que são, na sua maioria, prejudiciais à saúde. Não podemos esquecer a forte influência que as grandes empresas, que comercializam a chamada “*fast-food*” (também denominada “comida de plástico”), exercem de modo especial sobre a população mais jovem. Essa é também um dos motivos pelos quais, hoje em dia, o número de obesos está a aumentar de forma acentuada, de modo especial entre as crianças e jovens. Esta situação de obesidade conduz, muitas vezes, a grandes desequilíbrios emocionais, dando origem a sérios problemas de saúde, sobretudo entre os adolescentes e jovens (casos de bulimia, anorexia, e muitos outros).

É, assim, urgente que, desde muito cedo, as crianças e jovens sejam formadas neste domínio. Devem-lhes ser transmitidas as melhores regras para ter uma alimentação equilibrada e sem excessos. Nas próprias escolas, deve ser estimulada e posta em prática uma alimentação racional e equilibrada, rica em alimentos saudáveis e variada. Assim, é importante criar regras e símbolos de fácil leitura e interpretação que dêem relevância aos alimentos mais saudáveis e estimulem o seu consumo; também devem ser promovidos e incentivados momentos de aprendizagem sobre como pôr em prática uma alimentação saudável.

Tendo em conta estes pressupostos, recomendamos que:

### **Medidas propostas:**

1. Seja criada nas escolas uma sinalética que facilite a identificação dos alimentos mais ou menos aconselháveis, cujo consumo tem mais ou menos efeitos negativos para a saúde. Seria *O Semáforo dos Alimentos*, para os alimentos comercializados e consumidos na escola. Os alimentos seriam identificados com as cores verde, amarela e vermelha, de acordo a classificação técnica, indicando as cores se o consumo é mais ou menos aconselhável.

2. Proporcionar a presença de um médico nutricionista nas escolas, para os alunos que necessitem de acompanhamento especial, regras alimentares personalizadas e queiram procurar conselhos técnicos sobre uma boa alimentação.

3. Promover *workshops* nas escolas sobre regras de alimentação saudável e sobre as consequências dos maus hábitos alimentares.