

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: Básica Integrada do Centro de Portugal
Circulo: Castelo Branco
Sessão: Básico

Projecto de Recomendação:

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

A obesidade, já considerada como a epidemia do Século XXI, é geralmente associada a pessoas com maus hábitos alimentares e que fazem uma vida sedentária.

A existência de hábitos alimentares pouco saudáveis devem-se em parte à falta de informação da população, que bombardeada por publicidade enganosa, de produtos alimentares que por vezes não passam de alimentos excessivamente calóricos e de baixo valor nutricional.

A agravar esta situação, temos assistido à perda de bons hábitos alimentares, baseados na dieta mediterrânica e a um aumento do consumo de refeições pré cozinhadas, ricas em corantes, conservantes, gorduras e hidratos de carbono e a um aumento de restaurantes de fast food, pelo facto de servirem refeições a preço bastante acessível e oferecerem uma comida de confeção e ingestão rápidas, que facilmente sacia pela quantidade de hidratos de carbono que apresenta.

É pois importante mudar hábitos, mostrar que hábitos alimentares saudáveis podem ser agradáveis, mesmo do ponto de vista gastronómico e que em vez de tornarem a “vida sem sal” e serem por isso encarados como um sacrifício, podem dar-lhe um novo “sabor”. Quando a esta mudança de hábitos alimentares conseguimos aliar a prática de algum desporto, é então possível ganhar em saúde e bem-estar.

Esta mudança de hábitos alimentares deve ser aliada quer ao controle da qualidade nutricional dos produtos alimentares comercializados, efectuada pelas entidades competentes, quer ao combate da publicidade enganosa que nos bombardeia diariamente. Deverá ser também incentivada a utilização da dieta mediterrânica em estabelecimentos comerciais, produzida essencialmente com produtos nacionais, como forma de promoção da economia portuguesa e como forma de promoção da saúde.

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.

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

1. Criar um dia nacional em que se promovam hábitos alimentares saudáveis. Nesse dia seriam apresentados pratos originais, saborosos e saudáveis nas instituições públicas. Deveria incentivar-se que distâncias até 5 quilómetros fossem percorridas a pé.

2. Realizar o controle da qualidade nutricional dos alimentos comercializados e utilizados na confecção de pratos na área da restauração, pela autoridade de segurança alimentar e económica (ASAE), devendo incentivar-se a indústria alimentar a produzir alimentos menos calóricos e pouco nutritivos por alimentos de maior qualidade nutricional.

3. Criação de um fundo, por parte do estado, que apoie a criação de estabelecimentos onde se comercializem produtos saudáveis, não aparentemente saudáveis, de preferência produtos nacionais, inspirados na dieta mediterrânica, devendo estes ser devidamente controlados e certificados, pelos organismos competentes.