

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: Escola Secundária com Terceiro Ciclo do Ensino Básico de Raul Proença
Círculo: Leiria
Sessão: Básico

Projecto de Recomendação:

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

A alimentação, para além de ser uma necessidade fundamental do ser humano, é um dos elementos do estilo de vida mais determinantes no estado de saúde.

Popularmente diz-se: “Somos o que comemos” e nunca um ditado popular foi tão perfeito. Através da alimentação, podemos equilibrar, intoxicar ou desintoxicar o organismo. A adopção de um estilo de vida saudável previne doenças e contribui para se alcançar o equilíbrio de que precisamos para nos sentirmos bem, com o corpo e a mente, e isto envolve uma alimentação rica, variada e equilibrada, além da prática de actividade física regular.

Apesar do conhecimento da importância de uma alimentação saudável e da actividade física como factores decisivos para o bem-estar, tem-se verificado um aumento significativo dos erros alimentares e, conseqüentemente, do número de doenças relacionadas com o comportamento alimentar.

Os jovens portugueses têm vindo a adoptar cada vez mais maus hábitos alimentares, rejeitando a saudável dieta mediterrânica rica em fibras, vegetais, minerais, peixe e azeite. Preferem a comida do fast-food: hambúrgueres, batatas fritas, pizzas, salsichas e refrigerantes. Esta alimentação é rica em gorduras saturadas, as gorduras que mais se depositam nas artérias. Além disso, são extremamente salgados o que favorece a hipertensão.

A publicidade é um dos factores responsáveis pela ingestão de alimentos ricos em gorduras e calorias. Tendo como público-alvo os mais jovens, a publicidade incentiva a compra excessiva de fast-food e de alimentos prejudiciais à saúde.

As imagens aliantes que a publicidade transmite ao consumidor e o baixo preço desses alimentos fazem com que as pessoas sintam necessidade de consumir esses produtos. As crianças e os jovens são atraídos pela oferta de brindes que acompanham alguns alimentos, os Happy Meal e os Ovos Kinder são exemplos bem elucidativos dessas ofertas.

A promoção de comportamentos alimentares saudáveis deve incidir logo nos primeiros anos

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 vida, de modo a criar, desde cedo, comportamentos saudáveis que tenderão a persistir ao longo da vida.

Os alimentos fornecem nutrientes que são as substâncias de que precisamos para nutrir o nosso organismo, como: proteínas, hidratos de carbono, gorduras, vitaminas, minerais, fibras e água. Cada um deles possui funções específicas e fundamentais para promover o bom funcionamento do nosso corpo.

A nível mundial, a prevalência da obesidade é tão elevada que a Organização Mundial de Saúde considerou esta doença como a epidemia do século XXI. Para impedir esta epidemia, resultante de dietas e estilos de vida inadequados, são necessárias abordagens eficazes, baseadas na evidência e num esclarecimento contínuo. É preciso compreender que a qualidade nutricional e a segurança alimentar reflectem-se na qualidade de vida.

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

1. Nas conferências internacionais sobre nutrição, promovidas pela ONU, tem sido destacada a importância da informação sobre a composição dos alimentos para organizar políticas e programas relacionados com a nutrição e a saúde.

Existe, hoje em dia, no mercado, um número cada vez maior de alimentos rotulados e publicitados com informações nutricionais e de saúde, oferecendo esclarecimentos úteis sobre os alimentos que compramos. Contudo, são frequentes os atropelos a uma clara, objectiva e correcta informação. Muitas vezes as pressões dos mercados são muito fortes e sobrepõem-se aos valores éticos. Por isso, deparamos com instruções pouco precisas e com publicidade enganosa e perigosa.

Medida: - Desenvolver uma estrutura de fiscalização sobre a publicidade falaciosa e os rótulos dos produtos alimentares colocados de forma enganosa.

2. Na alimentação humana, há três inimigos a combater, as gorduras, o açúcar e o sal. Há, similarmemente, três alimentos a divulgar como os arautos da dieta saudável, as hortaliças, os legumes e as frutas. Uma população com uma alimentação deficiente é uma população doente e, conseqüentemente é uma população que necessita de cuidados médicos constantes e continuados. É urgente promover a saúde, é urgente prevenir o aparecimento

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.

das doenças. É urgente divulgar os conhecimentos para mudar os comportamentos.

Medida: - É preciso policiar a saúde da população, pondo em prática uma grandiosa acção de rastreio, gratuita, em locais acessíveis, para medição da tensão arterial, da diabetes e do colesterol.

3. Hoje, a maioria das pessoas come mal. Uns comem em demasia, outros morrem de fome, e, em muitos casos, cometem-se muitos erros alimentares que podem provocar graves doenças. Nas sociedades ocidentais, a obesidade e o excesso de peso são reconhecidamente factores de risco que podem começar na infância e adolescência e reflectir-se na morbilidade e mortalidade da vida adulta. O sistema cardiovascular, o sistema endócrino e a saúde mental são as partes do nosso organismo mais vulneráveis a atitudes erradas nas escolhas alimentares.

Medida: - Uma alimentação saudável deve ser variada, equilibrada e completa. Fazer campanhas de informação e sensibilização da população em geral e dos jovens em particular sobre os desequilíbrios alimentares e sobre os problemas que daí resultam.