

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 Profissional D. Mariana Seixas - Pólo de Castro Daire
Circulo: Viseu
Sessão: Básico

## Projecto de Recomendação:

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

Como todos os seres vivos, o homem necessita de alimentos.

Hoje, a maioria das pessoas come mal. Uns comem demasiado, outros morrem de fome e, em muitos casos, cometem-se muitos erros alimentares que podem provocar graves doenças.

O nosso corpo para se manter saudável, necessita de alguns cuidados especiais, sendo a alimentação um deles. A boa alimentação contribui para a boa saúde. Segundo a O.M.S.(Organização Mundial de Saúde), saúde é definida como um estado de completo bem-estar físico, mental e social do indivíduo, e não apenas a ausência de doenças.

O bom estado nutricional é responsável pelo bom funcionamento do organismo, contribuindo para a saúde e prevenindo doenças. Um indivíduo bem alimentado tem mais e melhor humor, o que colabora para o seu equilíbrio emocional, melhorando o seu ajustamento social.

Estatísticas recentes mostram que aproximadamente 80% das crianças e adolescentes obesas tem algum grau de depressão o que pode levar a que mais tarde esteja mais envolvido com o uso de drogas e de álcool devido a esse quadro depressivo.

A obesidade é um problema que preocupa cada vez mais a humanidade. É cada vez mais comum vermos crianças e adolescentes com excesso de peso, e há quem considere mesmo que a obesidade é uma autentica epidemia, sendo mesmo considerada a doença do século XXI.

Associado à obesidade está o desenvolvimento de muitas outras doenças que causam morte precoce.

“Uns quilos a mais hoje, uns anos a menos amanhã”

Mais que a própria genética está a questão comportamental. A alimentação tem um factor cultural, ou seja, as crianças assimilam o comportamento dos pais. Logo, o tratamento da criança e do adolescente obeso tem que envolver também a família. É a família que tem de mudar de hábitos os pais devem dar o exemplo.

*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.*

Um estudo realizado pela Universidade do estado da Geórgia, nos E.U.A., apontou que os anúncios publicitários assistidos na televisão influenciam no índice de obesidade dos jovens. No levantamento publicado pelo jornal Americano "The Journal of Law and Economics" foi demonstrado que a proibição de anúncios de fast-food na TV pode diminuir em até 18% o número dos jovens acima do peso.

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

1. Se obesidade é considerada uma doença que afecta grande parte da população Portuguesa e muito especialmente os jovens, que os Centros de Saúde sejam dotados de um serviço de nutricionismo com consultas regulares e, nas escolas, exista um serviço médico que faça o rastreio da obesidade e o aconselhamento sobre a alimentação mais saudável.

2. Que seja proibida a venda nos bares das escolas de produtos altamente calóricos e acabar com todas as máquinas automáticas de venda de bolos, bebidas calóricas e de mais guloseimas, e promovido o consumo da "velha sandes" e a introdução de panelas eléctricas com sopas variadas.

3. Promovida a realização de uma "Feira da Alimentação", de nível Nacional onde os restaurantes de cada região mostrem os mais variados pratos que, aliados ao dia a dia, sejam de fácil confecção e agradáveis ao consumo pelos jovens. Paralelamente, seja realizado um concurso a nível Nacional com pratos confeccionados por alunos das escolas do país, tendo como base a alimentação saudável.