

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 de Satão
Circulo: Viseu
Sessão: Básico

Projecto de Recomendação:

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

Sabemos que a saúde depende da alimentação, contudo muitos são os factores que, na nossa actual sociedade, têm contribuído para o esquecimento desta grande e incontornável realidade.

O custo dos alimentos, a constante correria em que vivemos, a falta de tempo para as refeições, o abandono e o isolamento das crianças e jovens devido à ausência dos pais, tem proporcionado o aumento do consumo de “fast-food” (“comida de plástico”). Sabemos, no entanto, que o consumo exagerado deste tipo de alimentos têm provocado graves doenças no ser humano, acarretando grandes prejuízos a toda a sociedade.

Nos dias de hoje, grande parte das crianças e jovens portugueses tem uma vida muito sedentária, passando muito tempo a ver televisão e a jogar jogos de computador, não gastando a energia que lhes é fornecida pelos alimentos. Muitos, têm também adquirido maus hábitos alimentares transmitidos, por vezes, pelos adultos, nomeadamente pelos próprios pais, traduzindo-se estas situações em excesso de peso que podem levar a problemas de saúde muito graves. Se os pais não tiverem hábitos alimentares adequados, dificilmente poderão transmitir práticas correctas e dar exemplos convenientes aos seus filhos, no sentido de praticarem os ensinamentos da roda dos alimentos. A falta de tempo e de condições económicas dos pais leva também a que nem todas as crianças e jovens pratiquem actividades desportivas, o que agrava mais os problemas de saúde, quer física, quer psicológica.

Por outro lado, as escolas públicas, tendo um papel essencial na formação dos jovens no domínio da educação para a saúde, nem sempre dispõem dos serviços de nutricionistas ou de outros técnicos de saúde que auxiliem na prevenção de doenças provocadas por erros alimentares, tais como a obesidade.

Vivendo numa sociedade de tecnologia e informação, muitos são os meios a que podemos recorrer para obtermos as informações que vão construindo o nosso saber. Os meios de comunicação social têm um importante papel na transmissão de informação, podendo ajudar a melhorar os nossos conhecimentos e a termos atitudes mais correctas. Contudo, nem

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.

sempre, os serviços da comunicação social são utilizados para melhorar os nossos hábitos, nomeadamente os hábitos alimentares. Muitas vezes a publicidade leva os jovens a consumirem, excessivamente, alimentos pouco saudáveis e são também transmitidos ideais de beleza que acabam por levar crianças, jovens e adultos a distúrbios alimentares como a anorexia e a bulimia. No entanto, se os meios de comunicação social forem regulados de forma correcta, podem dar uma preciosa ajuda à melhoria da alimentação dos cidadãos.

Tendo em atenção o exposto, propomos:

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

1. Implementar medidas que diminuam a venda de produtos pouco saudáveis (fast-food – “comida de plástico”, alimentos com muitos açúcares, gorduras e aditivos), através de leis que levem a uma fiscalização mais impeditiva de qualquer tipo de publicidade que alicie crianças, jovens e adultos para a compra destes produtos. No caso concreto de anúncios publicitários relacionados com alimentos pouco saudáveis, dever-se-á obrigar a que estes sejam intercalados com outros anúncios contendo informação sobre hábitos alimentares saudáveis.

2. Investir mais em acções de formação sobre doenças provocadas por distúrbios alimentares, como por exemplo: obesidade, anorexia e bulimia, destinadas aos alunos e respectivos pais/encarregados de educação, devendo as mesmas ser dinamizadas por nutricionistas e outros técnicos de saúde ligados a essa área, em todas as escolas do país. As escolas deveriam ser apoiadas por nutricionistas que acompanhassem/orientassem os regimes alimentares dos alunos, principalmente, dos que revelem distúrbios alimentares, participando na elaboração de ementas da cantina e supervisionando os alimentos que se vendem no bufete.

3. Facultar aos pais a possibilidade de aliarem a alimentação saudável dos seus filhos com a

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.

prática de exercício físico, como a natação, o futebol, a ginástica, o atletismo ou outras actividades que ajudem as crianças a criar bons hábitos de prática desportiva, no sentido de gastarem possíveis calorias em excesso e libertarem-se do stress que a vida actual provoca, disponibilizando mais ofertas gratuitas destas actividades quer nas escolas, quer em instalações desportivas locais.