

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 Básica e Secundária das Lajes do Pico
Circulo: Açores
Sessão: Básico

Projecto de Recomendação:

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

A obesidade e os distúrbios alimentares atingem um número cada vez maior de jovens portugueses em geral e açorianos em particular. Cerca de 30 por cento das crianças entre os sete e os onze anos têm excesso de peso. A alimentação desequilibrada e a falta de exercício físico são apontados como as principais causas para esta situação, que começa a atingir níveis preocupantes e ganha mesmo contornos de epidemia.

Cerca de metade da população mundial sofre de obesidade. A obesidade é uma doença crónica que tem custos extremamente elevados para a sociedade. Estes custos estão relacionados com o diagnóstico e tratamento das múltiplas doenças que lhe estão associadas e também com a baixa produtividade.

O alimento é antes de tudo fonte de energia e de substâncias necessárias ao nosso corpo. A alimentação é que irá fornecer ao nosso organismo as condições para que este funcione normalmente.

Um organismo saudável necessita de quantidades diárias de hidratos de carbono, proteínas, vitaminas e minerais, além de água. Hidratos de carbono são fontes importantes de energia. Essa energia, é usada em todos os processos que ocorrem nas células do nosso corpo. Já as proteínas utilizamos para construir e reparar diversos tecidos no nosso organismo. E as vitaminas e minerais regulam o delicado equilíbrio necessário para o bom funcionamento das nossas células. A sua falta ou excesso podem causar desde cansaço até doenças graves.

A nossa alimentação deve levar em conta a necessidade que temos dessas várias substâncias. Ao mesmo tempo, precisamos tentar adaptá-la às nossas condições. Onde moramos? Que alimentos estão disponíveis? Como é o nosso dia-a-dia? No mundo de hoje, é possível escolher entre diversas fontes de alimentação, levando em conta nossas necessidades, hábitos e preferências.

O crescimento da obesidade entre nós, tem despertado a atenção de muitos especialistas e a obesidade infantil tem-se revelado uma realidade preocupante.

As crianças e os adolescentes, devido aos seus maus hábitos alimentares e ao sedentarismo,

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.

têm cada vez mais dificuldades em controlar o seu peso. O Excesso de peso vai prolongar-se pela idade adulta, provocando danos irreparáveis na saúde física e mental dos indivíduos. Por esta razão, é fundamental promover bons hábitos alimentares e exercício físico o mais cedo possível.

É importante que os pais estejam informados sobre as principais regras de uma alimentação saudável e os hábitos da família devem modificar-se. No entanto, e uma vez que a criança passa a maior parte do tempo na escola, este é um local privilegiado para iniciar mudanças no comportamento alimentar da criança e do adolescente.

A Escola deve desempenhar um papel decisivo na modificação dos hábitos alimentares dos jovens, pois é o local onde estes consomem a maior parte das suas refeições. Ao tentar modificar os hábitos alimentares errados, a escola terá os alunos mais saudáveis, quer fisicamente quer psicologicamente. Terá ainda, seguramente, alunos com melhores resultados escolares.

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

1. Implementação de um gabinete de nutricionismo em cada Unidade Orgânica.

2. Promover campanhas de informação, junto dos pais e nos órgãos de comunicação social sobre os malefícios da obesidade.

3. Promover a oferta de actividades desportivas extra curriculares, que combinem também a exploração e preservação da natureza.