

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 3º Ciclo Abade de Baçal
Circulo: Bragança
Sessão: Básico

Projecto de Recomendação:

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

Em Portugal, algumas décadas atrás, a alimentação era muito pobre em proteínas, visto que as carnes e os doces só eram consumidos nos dias festivos. As pessoas mais humildes comiam os produtos que a terra e o mar davam: hortaliça, cereais, frutos frescos e secos, azeite, vinho, aves, ovos, peixe (sobretudo a sardinha e o bacalhau), carne de porco e enchidos.

No final da década de 70, a alimentação dos portugueses melhorou, na medida em que as pessoas viram aumentar o seu poder de compra, pelo que tiveram acesso a outros produtos alimentares tais como: carnes e peixes variados, frutas tropicais e produtos lácteos.

Contudo, a partir da década de 80 do século passado, no nosso país, tal como noutros, a população mais jovem adoptou hábitos alimentares americanos, devido à globalização. Então, os adolescentes passaram a beber refrigerantes em vez de água e a comer fast food, que são altamente calóricos.

Como a alimentação mediterrânica deu lugar à comida rápida, verificou-se um aumento de certas doenças, a saber: bulimia, anorexia, obesidade e doenças cardiovasculares.

Muitos jovens sofrem hoje de distúrbios alimentares, em parte, por influência das telenovelas, dos filmes, da moda e das campanhas publicitárias que promovem imagens de jovens muito magras.

A ingestão de nutrientes em quantidades inferiores às necessidades do organismo conduz ao aparecimento de desequilíbrios alimentares, como, por exemplo, as avitaminoses (carência de vitaminas), e o deficiente consumo de fibras leva ao aparecimento do cancro do cólon e à obstipação.

Os desequilíbrios alimentares por excesso caracterizam-se por um consumo exagerado de gorduras, proteínas, glícidos (açúcares) e sal. Se a alimentação for demasiado rica, principalmente em açúcar e proteínas, o organismo obtém mais calorias do que as que necessita, o que vai conduzir ao aparecimento da obesidade.

Na bulimia nervosa, as pessoas ingerem grandes quantidades de alimentos e, depois, utilizam o vómito auto-induzido, laxantes e/ou diuréticos, e praticam exercícios extenuantes, de forma a evitar o ganho de peso, pois têm muito medo de engordar.

Os níveis elevados de colesterol e o excesso de peso são alguns dos factores de risco para as doenças cardiovasculares, que constituem a maior causa de morte no nosso país.

Por conseguinte, para que se faça uma alimentação saudável, é necessário comer mais sopa, legumes, peixe e carnes brancas, em vez da carne vermelha; preferir os cozidos e grelhados aos fritos e refogados; reduzir o consumo das gorduras saturadas, dando preferência às gorduras monoinsaturadas, como o azeite, que deve ser utilizado para temperar e cozinhar; reduzir a quantidade de sal nos temperos, substituindo-o por ervas aromáticas; substituir a manteiga por margarina vegetal; comer diferentes tipos de fruta, várias vezes ao dia; evitar o açúcar; preferir o pão escuro, o queijo fresco e/ou magro e beber mais água em vez de refrigerantes.

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.

Como se verifica que muitos pais não alimentam convenientemente os seus filhos, torna-se urgente sensibilizá-los para os riscos das alterações dos hábitos alimentares e educar desde muito cedo crianças e adolescentes para a prática de uma alimentação equilibrada.
Assim, propomos à Assembleia da República a adopção das seguintes medidas:

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

1. Garantir nas escolas o acompanhamento regular de técnicos especializados em nutrição, para todos os jovens estudantes.

2. Estabelecer normas no sentido de regulamentar o tipo de alimentos disponibilizados nos estabelecimentos do ensino.

3.