

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 do Ensino Básico de Miranda do Douro
Círculo: Bragança
Sessão: Básico

Projecto de Recomendação:

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

Hoje em dia, existe um grande número de jovens obesos em Portugal. Cerca de 31,5%, dos jovens, dos 9 aos 16 anos, são obesos ou sofrem de excesso de peso.

A obesidade traz muitos problemas. A esperança de vida destes jovens pode ser mais curta que a dos próprios pais neste momento. Cerca de 90% dos jovens obesos portugueses têm problemas cardiovasculares associados ao excesso de gordura. As diabetes tipo 2, o colesterol elevado, a hipertensão arterial, os problemas ortopédicos e os problemas de auto-estima são também algumas consequências da obesidade.

Actualmente a alimentação é muito desequilibrada, tendo como principal causa os estilos de vida da sociedade actual: falta de tempo, stress, desvalorização da importância da alimentação, pouca prática de actividade física, e o predomínio de actividade com pouco dispêndio de energia como videojogos, filmes, acomodando-se no sofá, e comendo alimentos muito calóricos.

Enquanto estudantes, os adolescentes precisam de energia para cumprirem as suas tarefas. Assim, a dieta dos jovens deve incluir um pouco de tudo – frutas, saladas, carnes de todos os tipos, glícidos (pães, massas, arroz) e mesmo alguns doces, mas tudo sem exagero. Devem evitar os produtos industrializados (muito populares entre os adolescentes) que na maioria das vezes são consumidos em maior quantidade do que deveriam. Muitos desses adolescentes recorrem ao fast food em detrimento à ementa das escolas. O fast food, contém muito sal, gorduras, proteínas e é deficiente em termos de fibras e vitaminas, o que pode levar à obesidade e problemas associados.

Uma das soluções para prevenir a obesidade e os seus problemas é praticar uma alimentação saudável em simultâneo com a prática da actividade física!

A prática de actividade física tem-se mostrado benéfica na redução de diversos factores de risco. Esta prática contribui também para a manutenção de ossos, músculos e articulações, diminui os sintomas de depressão e ansiedade, estando, ainda, associada à prevenção de

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.

alguns problemas de saúde.

De acordo com a OMS, a publicidade de produtos alimentares influenciam directamente o comportamento das crianças que preferem um determinado tipo de alimento quando associado a personagens e temas infantis ou com distribuição de brindes.

Diariamente se assiste na televisão, e cada vez mais na internet, a intensas campanhas de marketing que fazem autênticos bombardeamentos ao consumidor com alimentos não saudáveis. Durante os intervalos de programas infantis surgem anúncios publicitários que apelam à compra de comidas e bebidas de elevado teor calórico. As crianças sentem-se assim tentadas a experimentar os produtos publicitados, levando os pais a comprá-los.

Os brindes grátis para colecção são também usados como “isco “ para atrair a atenção do público infantil, que insistem na compra do produto e que acabam por consumir. O consumo regular deste tipo de produtos muito calóricos gera hábitos alimentares incorrectos que conduzem regularmente à obesidade. Além do mais estes produtos são mais baratos que os produtos saudáveis.

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

1. ☐ Aumento do tempo de aulas semanais de Educação Física, do 5º ao 9º ano. Nestes anos, o tempo de aula semanal desta disciplina é de apenas 135 minutos, ou seja, 1 bloco de 90 minutos e outro de 45. A nossa proposta é aumentar o tempo semanal para 180 minutos, ou seja, 2 blocos de 90 minutos.

Acompanhamento dos alunos obesos ou com excesso de peso, como aqueles com peso insuficiente ou no limite do recomendado, por um nutricionista, que os aconselharia sobre a sua dieta e sobre a sua prática de exercício físico.

2. ☐ Oferta de: soluções saudáveis no bar das escolas, como sandes saudáveis, frutas, batidos e sumo de frutas naturais; sessões de esclarecimento, a toda a comunidade escolar, sobre alimentação saudável.

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.

3. Legislar sobre a proibição de comercialização de produtos alimentares muito calóricos com brindes grátis associados e sobre a emissão de anúncios publicitários de alimentos não saudáveis do horário televisivo infantil e em canais exclusivamente infantis.