

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 JOSÉ FALCÃO
Circulo:	de Coimbra
Sessão:	Básico

## Projecto de Recomendação:

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

Projecto de recomendação aprovado em sessão escolar a 20 de Janeiro de 2009

### “Alimentação e Saúde”

A obesidade é uma doença crónica, representando actualmente um dos grandes problemas de saúde pública nos países industrializados. A Organização Mundial de Saúde considerou esta doença como a epidemia global do século XXI.

Tem-se assistido a um crescente aumento da prevalência da obesidade, sobretudo a obesidade infantil, e segundo a comissão Europeia, Portugal está entre os países europeus com maior número de crianças com excesso de peso. Mais de 30% das crianças entre os 7 e 9 anos tem excesso de peso ou são obesas, o sexo feminino apresenta valores superiores às do sexo masculino.

A alimentação, particularmente na infância e adolescência, tem uma influência determinante no desenvolvimento emocional, intelectual e social. A responsabilidade nesta educação alimentar passa não só pelos pais e familiares mas também pela escola, que deve funcionar como um todo, coincidindo o que é ensinado na sala de aula e a sua aplicação no bar e cantina.

Num ambiente escolar, devem ser pensados alguns aspectos que influenciam a procura pelos jovens, nomeadamente o espaço deve ter uma decoração alegre e atractiva, higiene e boa apresentação dos alimentos e acessibilidade, permitindo que os alimentos mais saudáveis sejam mais procurados. O envolvimento dos alunos na elaboração das ementas também é importante. A escola deve oferecer alternativas de alimentação saudável relativamente a alimentação não saudável.

Segundo a literatura mais recente, a televisão parece também desempenhar um papel importante na génese da obesidade infantil. A televisão reforça o estilo de vida sedentário e promove uma alimentação desequilibrada através da publicidade. Segundo um estudo da DECO realizado em 2004, a categoria de produtos mais publicitados, durante a programação infantil, é a dos bolos e chocolates, alimentos ricos em açúcar e gordura e portanto pouco

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.

interessantes numa alimentação saudável.

Não devemos esquecer que os custos da obesidade são altos. Estima-se que em Portugal os custos absorvem 3,5% das despesas com saúde. É urgente portanto prevenir a obesidade através da promoção de um estilo de vida saudável: uma alimentação saudável e actividade física regular.

Assim, propomos as seguintes medidas:

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

1. Proibir a publicidade a comida “fast-food” como medida de combate à obesidade.

2. Aumentar o consumo de frutas e vegetais, devendo perfazer 1 terço dos alimentos consumidos diariamente. O objectivo deverá ser o de comer 5 porções por dia.

3. Trocar alimentos não saudáveis (com excesso de calorias) por alimentos saudáveis (sandies, frutas, sumos naturais e bolos com menos cremes), no bar e na cantina, e fomentar o consumo de sopa.