

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: Centro Educativo Navarro de Paiva
Circulo: Lisboa
Sessão: Ensino Básico

## Projecto de Recomendação:

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

O debate e discussão relativos à temática da “Alimentação e Saúde” são cada vez mais pertinentes e desejáveis pelo que, deveriam constituir uma preocupação de toda a comunidade educativa.

A obesidade está a aumentar entre os jovens, em parte devido a uma certa falta de cuidado quer da escola, quer da família na abordagem desta temática, razão esta, que despertou um maior interesse dos alunos pela abordagem deste tema no âmbito do debate “ A alimentação e saúde”.

A obesidade é considerada uma disfunção na saúde (doença) caracterizada pela acumulação excessiva de gordura corporal, associada a problemas de saúde, ou seja, que traz prejuízos à saúde das pessoas.

Há ainda pouca informação a respeito da obesidade sendo que, durante muitos anos, ela era associada à falta de bons hábitos alimentares, auto-indulgência ou distúrbios psíquicos das pessoas por ela acometidos. Sabe-se hoje que a obesidade é muito mais do que isso e que decorre de uma série de factores - genéticos, metabólicos, hormonais, ambientais e sócio-culturais - ainda não totalmente esclarecidos.

A “luta contra o tempo”, a situação económica, (o fácil, o barato e o mais rápido) leva a que a maioria das famílias opte por comidas rápidas, pré-confeccionadas e digeridas em “tempo recorde”.

Acresce a vida sedentária de muitos jovens que optam pela internet, pelos jogos de computador, televisão ... com recurso, de preferência, aos chamados “controlos remotos” na óptica da lei do menor esforço.

A gordura excessiva (excesso de lípidos e glícidos) não só tem efeitos nefastos ao nível da saúde, mas também ao nível das relações com os outros, nomeadamente com os pares, uma vez que os níveis da auto-estima baixam significativamente. Pelo que, não raras vezes, optam por se isolar, tornando-se ainda mais sedentários, refugiando-se ainda mais numa alimentação pouco saudável como resposta a emoções negativas, nomeadamente tédio,

*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.*

solidão que em caso extremo conduzem à depressão. Acresce que não raramente, o consumo excessivo de alimentos pouco saudáveis, nomeadamente os que pecam pelo excesso de gorduras e açúcares, são desta forma, para muitos jovens uma compensação afectiva.

É da nossa responsabilidade como geração do futuro acautelar a sustentabilidade de uma alimentação saudável, nomeadamente na Escola, espaço no qual todos os dias somos confrontados com diferentes hábitos alimentares, quer sejam os incutidos na família, quer os presentes e praticados neste mesmo espaço. Assim, acreditamos que o que de melhor temos a fazer é partilhar e transmitir toda a informação que consigamos obter, por forma a que pequenos actos possam se desenvolver para se conseguir uma alimentação mais saudável, numa luta constante contra este fenómeno tão actual: a obesidade.

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

1. Tornar obrigatório que nas escolas públicas e particulares seja elaborado um programa de “Alimentação e Saúde” que preveja, designadamente, a sensibilização dos jovens para uma alimentação saudável e equilibrada.

2. Sensibilizar a escola, nomeadamente os responsáveis pela cantina, para a elaboração de um menu com refeições equilibradas/diversificadas (dando ênfase à utilização de legumes e frutas em todas as refeições), bem como para o controle na forma de confecção das mesmas (utilização excessiva de gorduras em detrimento dos grelhados e cozidos).

3. Proibir a utilização de máquinas alimentares prejudiciais à alimentação dos jovens. Estabelecer um horário para o funcionamento dos bares das escolas que não coincida com os momentos destinados à hora do almoço. Acresce em ambos os casos, os produtos vendidos devem estar sujeitos a um controle de qualidade e diversidade, nomeadamente no que diz respeito ao excesso de gorduras e açúcares em detrimento de alimentos saudáveis.