

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 3.º Ciclo do Ensino Básico de Valpaços
Circulo: Vila Real
Sessão: Básico

## Projecto de Recomendação:

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

Sendo a alimentação uma parte fundamental para a saúde humana, é de vital importância o debate sobre a “Alimentação e Saúde”, especialmente nas nossas Sociedades Modernas do século XXI. Segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde), a saúde é o completo bem-estar físico, mental e social e não simplesmente a ausência de doença ou enfermidade.

Hoje em dia sabemos que nos restaurantes, cantinas de escolas e outros locais públicos onde se preparam refeições que são destinadas a jovens, por vezes não há a atenção necessária à quantidade de substâncias prejudiciais à saúde como sal, gorduras, corantes, conservantes e outros, nem tão pouco o cuidado de elaborar menus equilibrados e saudáveis. Por vezes estas substâncias prejudiciais encontram-se em exagero nas refeições. Se nas cantinas e nos restaurantes houver um maior cuidado na elaboração dos menus diários, respeitando as normas de uma alimentação variada, equilibrada e diversificada, será uma forma de reduzir o consumo destas substâncias prejudiciais por parte dos jovens e crianças. Pode ser também um importante factor de luta e prevenção contra a obesidade/obesidade infantil e as doenças que lhe estão associadas, como as doenças cardiovasculares (uma das principais causas de morte nos países desenvolvidos) e a Diabetes.

Também a publicidade emitida pelos meios de comunicação contribui para o aumento da obesidade, em especial da obesidade infantil, uma vez que se faz propaganda a certos produtos pouco saudáveis e bastante prejudiciais à saúde dos jovens e crianças (cerca de 80% da publicidade alimentar dirigida a crianças e jovens é de alimentos não saudáveis). Esta “má” publicidade alimentar tem grande influência nas crianças e adolescentes, aliciando-os, chamando à sua atenção, e apela ao consumo desses produtos. Esta publicidade excessiva faz com que cada vez mais crianças e adolescentes adiram ao consumo do fast food e outros alimentos com elevado teor de gordura e açúcares. Uma contra-publicidade bem estudada e dirigida que aliciasse os jovens para consumo de comidas saudáveis, reduziria bastante o consumo de produtos, menos aconselháveis.

Outra área de grande importância é no que diz respeito ao apoio, acompanhamento e aconselhamento alimentar das crianças e jovens. Na maior parte do seu tempo os jovens encontram-se na escola, logo é indispensável, que esta tenha apoios, e meios para poder

*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.*

ajudar jovens com distúrbios alimentares a ultrapassarem o problema e corrigirem os seus maus hábitos e erros alimentares, bem como a praticarem uma alimentação mais saudável. Para deste modo poder prevenir futuros problemas como a anorexia, bulimia, obesidade e obesidade infantil entre outros graves problemas presentes na sociedade actual. Deste modo a escola poderia ter especialistas que pudessem informar, aconselhar, alertar e apoiar os jovens, como ter uma alimentação mais saudável e a corrigirem os seus maus hábitos e erros alimentares. Poderiam ser dadas pequenas palestras em que falasse e alertasse para estes problemas, bem como dos seus impactos nos jovens e na sociedade, e como evitá-los através de uma alimentação muito mais saudável, contribuindo para uma grande melhoria na saúde dos jovens.

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

1. Sensibilizar comerciantes e responsáveis pela zona da cozinha nas escolas e restaurantes não só a controlarem e a terem atenção ao teor de gordura e à quantidade de açúcares, corantes e outros, que se encontram nos alimentos e refeições servidas aos jovens, como também elaborarem menus que respeitem as normas de variedade, equilíbrio e diversidade para uma alimentação saudável.

2. Filtrar e reduzir, a publicidade que é transmitida pelos meios de comunicação, que aliciam e chamam à atenção dos jovens e crianças para que estes consumam alimentos pouco saudáveis e prejudiciais à sua saúde, e em compensação deveria haver também contra-publicidade que tivesse como principal objectivo levar os jovens e crianças a consumirem outros alimentos, como por exemplo mais fruta, mais legumes e alimentos mais saudáveis.

3. Presença, nas escolas, de nutricionistas e outros especialistas, que possam acompanhar e aconselhar as crianças e jovens nos seus hábitos alimentares, que os ajudem a corrigir alguns erros que estejam a cometer na sua alimentação, mas que também possam auxiliar na parte psicológica a jovens com distúrbios alimentares que precisem de aconselhamento e ajuda na resolução do problema. Estes especialistas poderiam também fazer mensalmente palestras

*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.*

aos alunos, acerca do tema, e também elucidá-los sobre os graves problemas da sociedade relacionados com maus hábitos alimentares.