

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: Secundária com 3.º CEB Viriato
Circulo: Viseu
Sessão: Básico

## Projecto de Recomendação:

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

Será a alimentação dos nossos jovens a mais saudável?

Serão as suas atitudes alimentares as mais correctas?

“A alimentação saudável é um dos pilares na nossa vida. Devemos saber escolher os alimentos que ingerimos diariamente, variando o mais possível a alimentação e abranger semanalmente um grande leque de alimentos. São algumas das regras básicas que nunca devemos esquecer, para contribuir para um fornecimento de nutrientes essenciais ao correcto funcionamento do nosso organismo.”

Esta ideia é contrariada pelos hábitos alimentares incorrectos que mostram que, em Portugal, o número de obesos em idade infantil está a aumentar seriamente.

Pais e nutricionistas estão preocupados e alarmados com o comportamento e tendências alimentares dos seus jovens.

As crianças portuguesas levam cada vez mais uma vida rica em “sofá e fast-food”.

Para os pais portugueses, a falta de tempo para a cozinha faz com que estes optem pela diversa e confusa oferta do mercado.

A tentação pelo grande leque de produtos fáceis de transportar, hipercalóricos, com muito sal, gordura e açúcar, é grande.

Por vezes cometem-se erros alimentares que poderiam ser facilmente evitados. Estes erros podem provocar várias doenças, entre as quais a obesidade que pode conduzir, por sua vez, a outros problemas graves como diabetes, hipertensão, colesterol, problemas cardíacos, etc., que poderão mesmo levar à morte. A obesidade consiste no excesso de peso e é já considerada uma das doenças do século XXI devido à sua incidência na sociedade actual. Mas a obesidade não é a única doença provocada por maus hábitos alimentares. A bulimia (comer e provocar o vómito em seguida) e a anorexia (não comer simplesmente) são igualmente

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.

graves e preocupantes. Ambas consistem em formas de perder peso em excesso.

Esta realidade não está a atingir apenas o nosso país. Vemos todos os dias através dos media que, por toda a Europa, há crianças com excesso de peso e com problemas de saúde que há bem poucos anos só afectavam adultos (o caso da diabetes e do colesterol).

Muitos jovens crêem que, não comendo equilibrada e regularmente, ganham um corpo que para eles é perfeito. Porém, este comportamento faz surgir doenças silenciosas como a anorexia e a bulimia. Perante esta situação é preciso alertar para a necessidade de se criarem hábitos alimentares saudáveis e duradouros.

Procurando conhecer de perto a realidade alimentar dos jovens das nossas escolas, efectuámos um estudo junto dos alunos do 3º Ciclo do Ensino Básico da nossa escola.

Num total de 232 inquiridos, pudemos concluir que:

- 32% dos alunos recorre mais de duas vezes por semana a refeições de Fast-Food;
- 27% dos alunos não come sopa porque não gosta e porque os pais não fazem;
- 15% desconhece doenças relacionadas com a má alimentação.

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

1. Impor na indústria alimentar limites de teor calórico, de açúcar e de sal em todos os produtos, com maior incidência nos produtos mais consumidos pelos jovens

2. Modificar as atitudes alimentares dos jovens das Escolas Básicas e Secundárias portuguesas.

Modo de operacionalização desta medida:

- Organizar acções de formação com pais e alunos junto de nutricionistas e psicólogos de modo a inovar os hábitos alimentares;
- Organizar semanalmente/quinzenalmente, um dia com uma opção Vegetariana nos refeitórios escolares;

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.

- Promover a venda de fruta nos bares escolares/utilização de máquinas de venda automática de fruta nas escolas;
- Reduzir a oferta de doces no bar escolar;
- Fazer rastreios periódicos para avaliar o colesterol (nível de gordura no sangue) e a diabetes (nível de açúcar no sangue);
- Diversificar e inovar as actividades extra-curriculares de carácter físico;
- Promover campanhas informativas relacionadas com as doenças ligadas ao tipo de alimentação (distúrbios alimentares),

3.