



FEDERAÇÃO NACIONAL DAS COOPERATIVAS DE CONSUMIDORES, FCRL

# DOSSIER PEDAGÓGICO

## Apresentação

As Cooperativas de Consumo são reconhecidas, na legislação, como Associação de Defesa dos Consumidores. A informação e a formação dos Consumidores são uma preocupação constante das Cooperativas de Consumo, especialmente dos jovens, que serão os Consumidores de amanhã.

Neste contexto, a **FENACOOP**- Federação Nacional das Cooperativas de Consumidores promove o **Concurso “Jovem Consumidor”** que comemora, com a edição 2009/2010, **17 anos**.

O **XV Concurso “Jovem Consumidor”** é subordinado ao Tema:

**“O Consumo e a Obesidade – A Comer e a Aprender”**

Mais informações sobre o Concurso poderão ser obtidas através da leitura do **Regulamento**, que se junta.

## Trabalhar o Tema

A **FENACOOP**, ao propor o tratamento do tema “O Consumo e a Obesidade” no **XVII Concurso “Jovem Consumidor”**, tem como objectivo principal alertar os jovens para os riscos dos hábitos de consumo errado e que por sua vez condicionam o nosso bem-estar físico e psicológico.

Propor um debate sobre este tema supõe-se que os jovens parem e reflectam sobre o tipo de alimentos que ingerem, o tempo que destinam às refeições e o tipo de produtos que compram para satisfazer uma necessidade básica como ‘comer’.

É ao pedir que estes reflectam sobre os seus hábitos e as suas implicações na realidade que os vamos estimular um “olhar crítico” que analise não só os rótulos e os



FEDERAÇÃO NACIONAL DAS COOPERATIVAS DE CONSUMIDORES, FCRL

valores calóricos mas também o papel importante da publicidade na manipulação dos nossos comportamentos, nomeadamente os critérios utilizados nos actos de compra.

Educar e informar é mais do que uma missão do Movimento Cooperativo é uma responsabilidade. Reconhecendo o peso que as novas gerações têm no nosso mercado e como são os alvos das empresas alimentares não podemos ficar indiferentes a este factor social.

Ao olharmos para a sociedade de consumo como a conhecemos hoje e ao assistirmos ao desenfreado desenvolvimento de cadeias de “comida rápida” (*fast food*) que vem responder ao conceito do “imediato” que as sociedades de hoje em dia exigem percebemos logo que os jovens são quem alimenta esta tendência.

É importante alertar as nossas crianças para os problemas que uma refeição desequilibrada pode trazer, principalmente numa sociedade cheia de estereótipos e novos conceitos de sedentarismo, que prima pelo espírito acrítico e homogéneo.

São inúmeros os casos de obesidade infantil, que reduzem substancialmente a esperança de vida, que todos os dias são denunciados pelos meios de comunicação. Contudo, o meio pela qual se passa essa informação é por sua vez maioritariamente responsável pelo sucesso de vendas de produtos prejudiciais ao desenvolvimento das nossas crianças.

A OMS (Organização Mundial de Saúde) identifica a **obesidade** como a epidemia do século XXI e segundo a mesma cerca de 15% da população portuguesa está clinicamente obesa.

Desta forma, com respeito pelas gerações futuras e pela responsabilidade que temos perante as oportunidades que lhes damos a conhecer é que propomos às escolas o tratamento deste tema, tendo como meta final criar cidadãos responsáveis que têm o conhecimento do quanto os seus actos influenciam a vida de todos nós.

Conforme consta do Regulamento do Concurso (que se junta), os trabalhos a apresentar só poderão ser sob a forma de desenho. Estes trabalhos pretendem-se que sejam realizados pelos jovens, orientados pelos professores e que suscitem a reflexão acima referida. Assim, pretende-se que os trabalhos incidam sobre “O Consumo e a Obesidade” e as suas consequências, sociais, psicológicas e ambientais.



FEDERAÇÃO NACIONAL DAS COOPERATIVAS DE CONSUMIDORES, FCRL

## Algumas sugestões de Actividades Pedagógicas

Em contexto escolar, as questões relativas ao “Consumo e a Obesidade” podem ser englobadas na **educação para o consumo**, que é uma área de abordagem transversal, ou seja, as questões são tratadas tendo em conta as oportunidades oferecidas pelas disciplinas tradicionais, de forma multidisciplinar ou no contexto de actividades extracurriculares.

Como sugestão deixamos aqui algumas actividades que podem ser desenvolvidas de forma a tratar o tema da “**O Consumo e a Obesidade – A Aprender e a Comer**”.

- ☉ Pedir aos alunos que procedam a uma recolha dos valores energéticos dos alimentos que mais regularmente consomem em casa.
- ☉ Procurar junto da escola (cantina) os menus de refeição e acrescentar na ementa os valores calóricos, ou proporem novos menus com valores equilibrados
- ☉ Disponibilizar uma parte do dia à **FENACOOP** para uma palestra subordinada ao tema “Saúde, Dieta e Actividade Física”,
- ☉ Realizarem uma roda dos alimentos que depois será exposta junto do bar e cantina
- ☉ Visitarem uma Cooperativa Agrícola com o objectivo de conhecerem a produção biológica e o que a distingue das demais
- ☉ Workshop de aprender como ler os rótulos
- ☉ Visitarem os supermercados COOP e analisarem como os produtos alimentares estão distribuídos
- ☉ Organizar um seminário para toda a escola que aborde este tema

## Recursos e Bibliografia

### I – Páginas na Internet

- ☉ FENACOOP, Federação Nacional das Cooperativas de Consumidores, FCRL [www.consumo-pt.coop](http://www.consumo-pt.coop);
- ☉ DECO, Associação Portuguesa para a Defesa do Consumidor [www.deco.proteste.pt](http://www.deco.proteste.pt);
- ☉ Portal do Consumidor [www.consumidor.pt](http://www.consumidor.pt);
- ☉ <http://www.hevora.min-saude.pt/docs/pediatria/Obesidade%20Infantil.pdf>
- ☉ REDE EC, Rede de Educação do Consumidor [www.consumidor.pt](http://www.consumidor.pt)
- ☉ Direcção-Geral da Saúde <http://www.dgs.pt/>
- ☉ Portal da Saúde <http://www.portaldasaude.pt/>
- ☉ Agroportal <http://www.agroportal.pt/alimentacao/>

### II – Estudos, Livros e Folhetos informativos e outros recursos

- ☉ Direcção-Geral do Consumidor (tosdos eles estão disponíveis em PDF no Portal do consumidor:



FEDERAÇÃO NACIONAL DAS COOPERATIVAS DE CONSUMIDORES, FCRL

- ☉ **Guia - Comer Bem ... Crescer Saudável**  
Autor: Faculdade de Ciências da Nutrição e da Alimentação da Universidade do Porto (FCNAUP) / Instituto do Consumidor (IC)
- ☉ **Roda dos Alimentos**
- ☉ **Guia - Os Alimentos na Roda**  
Autor: Faculdade de Ciências da Nutrição e da Alimentação da Universidade do Porto (FCNAUP) / Instituto do Consumidor (IC)
- ☉ **Guia de Segurança Alimentar em Ambiente Escolar**  
Autor: Instituto do Consumidor (IC)  
Ano: 2002
- ☉ **Guia para uma Escolha Alimentar Saudável - A Leitura do Rótulo**  
Autor: Faculdade de Ciências da Nutrição e da Alimentação da Universidade do Porto (FCNAUP) / Instituto do Consumidor (IC)
- ☉ **Nutrientes, Aditivos e Alimentos**  
Autor: Instituto do Consumidor (IC)
- ☉ **Rotulagem dos Alimentos**  
Autor: Comissão Europeia

### III – Periódicos

- ☉ **Revista “ECOOP”** – FENACOOP;
- ☉ **Revista “O Consumidor”** – Instituto do Consumidor;
- ☉ **Revista “PROTESTE”** – DECO;

### IV – LEGISLAÇÃO

- ☉ **Princípios Gerais da legislação alimentar - Autoridade europeia para a Segurança dos Alimentos em:**  
[http://europa.eu/legislation\\_summaries/consumers/consumer\\_information/f80501\\_pt.htm](http://europa.eu/legislation_summaries/consumers/consumer_information/f80501_pt.htm)
- ☉ **Regulamento (CE) n.º 178/2002 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 28 de Janeiro de 2002,**
- ☉ **Acto Constitutivo da Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura, de 1945, em Francês (FAO);**
- ☉ **Direito da Alimentação do Instituto Politécnico de Beja em**  
[http://www.estig.ipbeja.pt/~ac\\_direito/dalimentalegis.html](http://www.estig.ipbeja.pt/~ac_direito/dalimentalegis.html) Lei n.º 24/96, de 31 de Julho
- ☉ **Lei de Defesa dos Consumidores;**
- ☉ **Legislação Segurança Alimentar em**  
<http://www.esac.pt/noronha/legislaliminar/Legisla%C3%A7%C3%A3o%20Seguran%C3%A7a%20Alimentar.htm>