

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 BÁSICA INTEGRADA CANTO DA MAIA
Circulo: Açores
Sessão: Básico

Projecto de Recomendação:

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

"Que o teu alimento seja o teu medicamento e que o teu medicamento seja o teu alimento"
Hipócrates (260-377a.C.)

Popularmente diz-se: "Somos o que comemos" e de facto através da alimentação podemos equilibrar, intoxicar ou desintoxicar o organismo.

Num quotidiano que se guia pela dinâmica de actividades inerentes a contextos familiares / profissionais e ao estilo de vida sedentário, a alimentação tende a ser despromovida, dando lugar à promoção de doenças.

Dispomos de pouco tempo e geralmente comemos muito depressa. As crianças e jovens passam quase todo o dia no espaço escolar. Grande parte desse tempo estão sentadas nas salas de aula. A carga lectiva é excessiva e por vezes o único momento em que não há aulas é o tempo previsto para almoço. Contudo, esse tempo torna-se escasso para cumprir a simples, mas fundamental, missão de almoçar. Diversos estudos comprovam que as pessoas que comem depressa, até ficarem cheias, têm mais probabilidade de terem excesso de peso. Se se come muito depressa, o estômago não tem tempo de enviar o sinal de saciedade e ingere-se uma maior quantidade de alimentos. Não é só o que se come e quanto se come, mas também como se come que contribui para uma epidemia de obesidade. Para além disso, a maioria dos problemas digestivos de que muitas pessoas se queixam pode ter origem numa mastigação insuficiente. Mais pertinente se torna este problema se o analisarmos pela perspectiva social - comer é mais que ingerir um alimento. A refeição é um ritual social.

O excesso de peso e a obesidade são problemas que afectam um número cada vez maior de crianças. Tal como a alimentação saudável, a actividade física tem um papel decisivo na saúde e bem-estar, pois faz parte de um estilo de vida saudável. É pois fundamental que os jovens aprendam a apreciar a actividade física na escola e durante os tempos de lazer. Um jovem fisicamente activo dificilmente se tornará um adulto sedentário. Deste modo, há que disponibilizar mais tempo escolar para este tipo de actividade.

A qualidade e a quantidade dos alimentos ingeridos em meio escolar, têm um impacto

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.

enorme na saúde e bem-estar dos jovens. Prevenindo desde cedo os erros alimentares, evitam-se gastos do erário público.

As escolas, enquanto espaços educativos e promotores de saúde, devem criar cenários que valorizem uma alimentação saudável, não só através dos conteúdos curriculares, mas também através da oferta alimentar em meio escolar, para que as crianças e os jovens desenvolvam capacidade autónoma de fazerem escolhas saudáveis quando adultos. Sendo o bufete escolar um serviço complementar ao refeitório, há que garantir que este oferece alimentos saudáveis e nutricionalmente adequados aos alunos, contribuindo para um melhor rendimento escolar e para o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis.

A adopção de um estilo de vida saudável previne doenças e contribui para se alcançar o equilíbrio de que precisamos para nos sentirmos bem com o corpo e a mente, e isto envolve uma alimentação equilibrada além da prática de actividade física regular. A alimentação e o exercício físico são prioridades essenciais no domínio da saúde pública.

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

1. Garantir no horário escolar tempo suficiente para almoçar, possibilitando assim, uma mastigação correcta e apreciação desse momento enquanto encontro social.

2. Incentivar a prática desportiva escolar, aumentando a carga lectiva das aulas de Educação Física, inculcando assim nos jovens um estilo de vida saudável que se irá reflectir na vida adulta.

3. Efectuar uma alteração efectiva das ementas dos bufetes das escolas de forma a apresentar uma ementa variada e equilibrada, proporcionando assim, um serviço complementar ao refeitório escolar.