

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 Manuel de Arriaga
Circulo: Açores
Sessão: Básico

## Projecto de Recomendação:

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

A alimentação tem sido, ao longo dos tempos, um tema em constante debate e alvo de preocupação das sociedades. Para além de ser uma necessidade fundamental de todos os seres vivos e, em particular do ser humano, a alimentação é um dos factores que mais afecta a saúde e muitos estudos têm sido realizados para se tentar compreender quais os efeitos que uma alimentação desequilibrada pode trazer ao nosso corpo.

Os alimentos, além de satisfazerem as necessidades biológicas e energéticas necessárias ao bom funcionamento do nosso organismo, funcionam muitas vezes como fonte de prazer. No entanto, este prazer pode não conduzir a que se coma de forma correcta e equilibrada, tendo em conta as necessidades diária de cada indivíduo.

Muitos dos nossos hábitos alimentares são condicionados desde os primeiros anos de vida, por outro lado, uma alimentação saudável durante esse período é essencial para permitir um desenvolvimento e crescimento harmonioso e prevenir uma série de problemas de saúde que podem surgir ao longo da nossa vida. Assim, é óbvio que o papel da família na alimentação e educação alimentar é importantíssimo, mas não nos podemos esquecer que nos tempos de hoje, desde muito cedo, que as crianças e jovens passam a maior parte do seu tempo na escola, logo é imprescindível que a escola permita aos jovens conhecimentos e aprendizagens que os leve a fazer as melhores opções ao nível dos hábitos alimentares. O jardim de infância assume um papel fundamental, uma vez que pode desde cedo criar nas crianças hábitos e atitudes que elas repetirão ao longo da sua vida (1ª medida).

A variedade na alimentação é a melhor forma de garantir a satisfação de todas as necessidades do organismo em termos de nutrientes e de evitar o excesso de ingestão de substâncias que poderão acarretar riscos para a saúde. O tipo de alimentos, os métodos de preparação das refeições, o número de refeições e a quantidade de alimentos têm de ser adequados às diferentes necessidades diárias ao longo das várias fases da vida. Se a escola puder disponibilizar um atendimento aos jovens, não só actuando na prevenção como no acompanhamento de situações diagnosticadas, será muito mais fácil para os técnicos e especialistas aconselharem e orientarem os jovens para mudanças de hábitos e atitudes

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.

alimentares que contribuirão de certeza para um futuro mais saudável (2ª medida).

Os erros alimentares podem conduzir a inúmeras doenças, nomeadamente hipertensão, doenças cardiovasculares, diabetes e obesidade. A obesidade pode atingir graus capazes de afectar a saúde e a vida das pessoas, pondo em risco o seu desempenho profissional e até pessoal. Uma sociedade doente, além de não ser produtiva, pode acarretar imensos gastos financeiros. Uma vez que a obesidade se começa a manifestar cada vez mais cedo e que grande percentagem desta obesidade resulta de um excesso de ingestão de nutrientes em relação ao que o organismo gasta, então é necessário que as escolas também reduzam a possibilidade de consumo excessivo de certos produtos, contribuindo de certeza para uma melhoria da saúde e estado físico dos seus alunos - os cidadãos de amanhã (3ª medida).

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

1. Promoção de uma alimentação equilibrada através de campanhas de sensibilização, com início no pré-escolar e, onde serão trabalhados e debatidos temas relacionados com Alimentação e Saúde. Estas campanhas utilizarão estratégias e materiais adequados aos diferentes níveis etários dos alunos.

2. Criação de protocolos com os Centros de Saúde no sentido de as escolas poderem disponibilizar aos alunos um gabinete com diferentes especialistas (médicos, nutricionistas, dietistas, psicólogos). Este gabinete permitiria o atendimento gratuito de muitos jovens, actuando não só ao nível da prevenção, como também faria o acompanhamento dos casos considerados problemáticos a nível de alimentação.

3. Elaboração de um Projecto de Alimentação Escolar que, conjuntamente com medidas restritivas de acesso a bolos e chocolates, irá fazer com que os jovens não tenham acesso, fácil e diário, nos bares e cantinas das escolas, a produtos que, consumidos em excesso,

*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.*

contribuem para o aparecimento de doenças.