

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: EBI Mouzinho da Silveira
Circulo: R. A. Açores
Sessão: Básico

Projecto de Recomendação:

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

É comum afirmar-se, e todos nós sabemos, que a saúde é o bem mais precioso que se pode possuir, mas normalmente só nos lembramos deste bem quando o perdemos, isto é, quando a doença nos atinge e quando, muitas vezes, já é tarde de mais. Partindo do princípio que mais vale prevenir do que remediar é extremamente urgente prevenir das doenças e preservar a saúde. Tal dependerá da adopção de estilos de vida saudáveis. O combate a comportamentos de risco e a aquisição de conhecimentos e competências necessárias à adopção de hábitos e rotinas saudáveis deverão ser uma preocupação fundamental dos nossos governos.

Para tal, a aquisição de tais conhecimentos e hábitos deverá acontecer o mais cedo possível, e, neste caso, a escola é o lugar privilegiado para a aquisição destes conhecimentos. As escolas, enquanto espaços educativos e promotores de saúde, devem criar espaços e momentos de divulgação de uma alimentação saudável, não só através dos conteúdos curriculares, mas, também, através de uma oferta alimentar em meio escolar, nomeadamente através da oferta de produtos biológicos e, em especial, fruta, para que as crianças e os adolescentes estejam, cada vez mais, preparados para fazer escolhas saudáveis.

A qualidade e a quantidade de géneros alimentares, sólidos ou líquidos, ingeridos em meio escolar têm um impacto enorme na saúde e bem-estar dos jovens. De facto, é na escola que os jovens passam grande parte do seu tempo, sendo portanto aí que consomem uma parte substancial de alimentos.

Através das nossas pesquisas e dos debates realizados na escola, ficámos a saber que a Organização Mundial de Saúde (OMS) tem manifestado uma grande preocupação com as questões relacionadas com a alimentação das pessoas, principalmente com a alimentação dos mais jovens. Actualmente a sobrenutrição passou a ser alvo de uma atenção tão grande quanto a subnutrição e a OMS reconhece que a obesidade apresenta uma superioridade comparativamente à desnutrição e às doenças infecciosas definindo a obesidade como a “epidemia do Séc. XXI”.

Estima-se que a obesidade é, à escala mundial, a segunda causa de morte passível de

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.

prevenção.

Em Portugal o problema da obesidade infantil tem vindo a aumentar. Alguns estudos apontam para valores na ordem de 30% de crianças e jovens com excesso de peso.

Estas doenças têm custos imensos para a sociedade, não só do ponto de vista humano, mas também financeiro. Para podermos ter uma ideia, estima-se que 3,5% das despesas totais que o Estado Português tem com a saúde se devem à obesidade (ou seja, 235 milhões de euros de despesas). Se prevenirmos desde cedo os maus hábitos alimentares, evitamos muitas mortes e gastos desnecessários.

Partindo destes pressupostos os deputados da EB I Mouzinho da Silveira propõem algumas medidas de promoção de uma alimentação saudável em todas as escolas da Região Autónoma dos Açores e do país. Tais medidas visam corrigir os maus hábitos alimentares.

Desta forma, queremos defender a necessidade da introdução e promoção de alimentos saudáveis nos bares e nas cantinas das escolas, assim como propor a disponibilização de um nutricionista nas escolas ou a colaboração de um nutricionista com os estabelecimentos de ensino, a nosso ver tão fundamental quanto os psicólogos.

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

1. As escolas deveriam ter uma parceria com os centros de saúde no sentido de facultar um(a) nutricionista, para ajudar a elaborar as ementas das cantinas, bem como prestar orientações ao nível da confecção dos alimentos e da selecção dos produtos vendidos no bar. Este(a) nutricionista teria ainda um papel preponderante no controlo e vigilância da massa corporal dos alunos, facultando, também, um acompanhamento aos alunos com problemas de obesidade, contribuindo, por sua vez, para o incremento, da auto-estima e, também, da formação dos alunos.

2. O consumo de alimentos biológicos, não desnaturalizados e isentos de contaminação química, é um meio preventivo por excelência. Nesse sentido, os alimentos biológicos contribuem plenamente para uma alimentação promotora da saúde e bem-estar. A superioridade destes produtos para a alimentação humana tem sido demonstrada em várias vertentes, como sejam o seu valor nutritivo e o seu sabor, pois estes são mais ricos em matéria seca, minerais e vitaminas, incluindo antioxidantes, que são importantes na prevenção do cancro. Consumir

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.

produtos biológicos é, assim, um modo de reencontrar o sabor genuíno e tradicional dos alimentos, bem como uma forma saborosa de promover a saúde. Por isso recomendamos a disponibilização de alimentos biológicos nas escolas para beneficiar a saúde dos alunos.

3. Estudos científicos demonstram que é, desde a infância, que se adquirem bons hábitos alimentares, como tal, propomos ao Governo Açoriano que financie uma peça de fruta diária a cada aluno do Ensino Básico dos Açores, à semelhança do que acontece com o leite escolar. Há já alguns anos que é fornecido leite, gratuitamente, aos alunos. E porque não fazê-lo com a fruta?

A fruta é uma fonte de vitaminas constituída essencialmente por água (cerca de 90 a 95%), não tem colesterol, estimula a memória, ajuda a equilibrar o peso, a prevenir doenças coronárias e cancro. Por outro lado, é rica em fibras que ajudam na luta contra a obesidade, a hipertensão e outras doenças. Por fim, a fruta favorece o nosso humor e as atitudes optimistas, contribuindo para a prevenção da depressão.