

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 Profissional de Cuba
Circulo: Beja
Sessão: Básico

Projecto de Recomendação:

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

Procuramos chamar a atenção dos jovens para a importância que a alimentação tem na manutenção da saúde, guiá-los no sentido de reverem o seu modo de vida, corrigirem a sua alimentação e regular as suas carências. Os jovens devem aprender a alimentar-se melhor, a evitar os erros e combinar a nutrição adequada, exercício, pensamentos positivos, hidroterapia e outros métodos naturais, evitando problemas de saúde e assegurando e mantendo uma vida saudável.

Sendo que por uma série de factores (sedentarismo, alimentação incorrecta, falta de exercício etc), se verifica que na sua maioria as crianças e jovens apresentam problemas ligados ao excesso de peso, deve ser tido em linha de conta um conjunto de estratégias a adoptar, em casa e na escola que ajudem a prevenir aquela que é hoje considerada uma doença crónica pela Organização Mundial de Saúde, a Obesidade e que resulta da interacção de vários factores, tais como; genéticos, bioquímicos, hormonais, culturais e comportamentais.

Segundo estudos recentes, mais de metade da população portuguesa (53%) tem excesso de peso, factor que lhes vem afectar a sua qualidade de vida. Também mostram os estudos que a maioria das pessoas tem hábitos alimentares deficientes, desconhecem que uma dieta adequada pode evitar certas formas de cancro, doenças cardíacas, diabetes, etc., acrescentando que determinados alimentos como a fruta os cereais, legumes e vegetais não entra na alimentação dos jovens.

Estes resultados demonstram como a maioria da população ainda desconhece a influência da alimentação na sua saúde.

Popularmente diz-se: “Somos o que comemos” . Através da alimentação podemos equilibrar, intoxicar ou desintoxicar o organismo. A nossa energia vital e celular pode ser potencializada pela alimentação, pela biodisponibilidade dos nutrientes, vitaminas e minerais. Devemos pois adoptar comportamentos saudáveis dentro dos que se incluem fazer uma alimentação equilibrada e completa, sabendo que dessa alimentação resulta o nosso bem estar e a nossa qualidade de vida, porque afinal - somos o que comemos.!

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.

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

1. Promoção de hábitos e estilos de vida saudável

através da realização de colóquios / workshops na escola com a presença dos pais, alunos, médicos e nutricionistas, com o objectivo de os informar e sensibilizar para hábitos de alimentação correctos, como medida de prevenção da obesidade, alertando a comunidade para estilos de vida saudáveis.

2. Alertar para os benefícios / malefícios dos excessos / carências de determinados nutrientes; (Aprofundar conhecimentos básicos sobre nutrição);

Com esta medida pretendia - se que os media: televisão e imprensa através de spots publicitários de alerta, informassem e sensibilizassem para o elevado teor de calorias, sal, açúcar e gorduras de vários alimentos como forma de sensibilizar as pessoas, a terem conhecimento efectivo acerca dos maléficos para a saúde, da ingestão excessiva deste tipo de alimentos, com relatos pessoais, imagens e / ou casos práticos dos malefícios para a saúde da incorrecta alimentação, como forma de sensibilizar conscienciosamente para a prática de estilos de vida saudáveis.

3. Realização de actividades físicas

Como forma de combater o sedentarismo nos indivíduos, as câmaras municipais, escolas, associações e demais instituições deveriam ter programas desportivos diversificados, no sentido de promover a prática de desporto e o dispendio energético, ajudando a eliminar as calorias em excesso no organismo, tentando - se através do exercício físico prevenir comportamentos de risco, e ao mesmo tempo a promoção de comportamentos correctos de alimentação, numa educação para a saúde atenta à vertente pedagógica "Mais vale prevenir do que remediar...".