

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: E.B. 2/3 Mário Beirão - Beja
Circulo: Beja
Sessão: Básico

Projecto de Recomendação:

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

"Nós somos o que comemos" é uma adaptação de uma frase célebre que ilustra a dependência que a nossa saúde tem da alimentação.

Mas ... hoje em dia não se segue muito este tipo de conceito, pois as pessoas comem mal, não usando as palavras "ligeira" e "saudável" na mesma refeição e para muita gente a sua soma significa batatas fritas, logo a obesidade a aumentar.

A obesidade como devem saber, é apenas o nome do resultado do I.M.C. / Índice de Massa Corporal superior a 30.

I.M.C., é a formula que indica se temos baixo peso, peso ideal (considerado saudável) ou ainda peso acima do normal (obesidade).

E então o que é a alimentação saudável?

É quando comemos em quantidades moderadas os alimentos que proporcionam nutrição e satisfação ao nosso corpo. Isso significa comer bem e desfrutar de cada refeição comendo de tudo, repito de tudo!

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. Exames obrigatórios (I.M.C.) a todos os alunos de forma a poder-se identificar programas alimentares e de educação física específicos para cada situação detectada.

2. Existência de 4 refeições na cantina escolar (carne, peixe, vegetariana e dieta.

3. Formações periódicas sobre temas relacionados com a saúde (alimentação, tabagismo, drogas ...) abertas ou direccionadas a alunos, professores, funcionários e pais.