

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 Emídio Garcia
Circulo: Bragança
Sessão: Básico

Projecto de Recomendação:

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

A alimentação é um aspecto importante da nossa qualidade de vida. Qualidade de vida é boa saúde, sendo entendida como um recurso para a vida, com implicações no sucesso escolar e na integração social.

A promoção da saúde não é uma responsabilidade exclusiva do sector da saúde mas sim de cada um de nós, pois exige estilos de vida saudáveis, para atingir o bem estar . Os comportamentos individuais são o melhor amigo ou o pior inimigo da nossa saúde.

Ser saudável, passa por ter uma alimentação saudável.

Para fazermos opções em termos alimentares, temos de aprender a comer.

Aprender a comer é saber gostar dos alimentos, apreciá-los e, sobretudo... escolhê-los.

Uma alimentação saudável assenta nos pilares de uma alimentação completa, variada e equilibrada, ou seja, devemos comer alimentos de cada grupo e beber água diariamente. Comer maior quantidade de alimentos pertencentes aos grupos de maior dimensão e menor quantidade dos que se encontram nos grupos de menor dimensão. Comer alimentos diferentes dentro de cada grupo variando diariamente, semanalmente e nas diferentes épocas do ano. Como orientação para tal, a Roda dos Alimentos auxilia nas escolhas e na combinação dos alimentos que deverão fazer parte da nossa alimentação diária.

Seguir as recomendações da Roda dos Alimentos e praticar Actividade Física regular, é fundamental para a obtenção de um peso corporal e de um estilo de vida saudável.

Os jovens passam a maior parte do dia na Escola, pelo que a qualidade e quantidade de alimentos ingeridos em meio escolar têm um enorme impacto na sua saúde e bem estar. A Educação Alimentar promove a alimentação e a adopção de estilos de vida saudáveis. Assim, propomos que se tomem as seguintes medidas:

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. Os bufetes das escolas possam disponibilizar gratuitamente fruta da época e leite simples.

2. Se proíba efectivamente a venda de produtos embalados, tais como: batatas fritas, chocolates, bolos, bolachas, etc..

3. Criar condições para que, cada escola, possa usufruir, semanalmente, dos serviços de um nutricionista/dietista.