

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: Instituto Pedro Hispano – Soure |
| Circulo: Coimbra |
| Sessão: Básico |

Projecto de Recomendação:

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

A saúde é um conceito positivo, um recurso quotidiano que implica “um estado completo de bem-estar físico, social e mental e não apenas a ausência de doença e/ou enfermidade” (OMS, 1993).

A adopção de medidas que visem a promoção da saúde da população escolar tem sido um dos objectivos do Ministério da Educação. Com efeito, o quadro legislativo actual torna obrigatória a inclusão da Promoção e Educação para a Saúde, como área de formação global do indivíduo, nos Projectos Curriculares das Escolas e das Turmas (o Despacho do Secretário de Estado da Educação, de 27 de Setembro de 2006, define as linhas de orientação e temáticas prioritárias no âmbito da Educação para a Saúde, a integrar obrigatoriamente no Projecto Educativo de cada Agrupamento/Escola, sendo a Alimentação e Actividade Física uma das áreas a desenvolver).

- Considerando que muitos alunos passam grande parte do seu dia nas escolas, almoçando aí, o refeitório escolar assume particular importância e deve oferecer refeições saudáveis e equilibradas, de forma a ajudar a preencher as necessidades nutricionais dos jovens. É, pois, vantajosa a escolha dos alunos pelas refeições do refeitório, em detrimento de outros locais de venda de fast-food. O envolvimento dos alunos na elaboração das refeições diárias, em termos nutricionais e energéticos, auxiliados por outros profissionais qualificados para esse efeito, é de todo proveitoso, já que os jovens participarão de forma activa na escolha de melhor alimentação e não serão apenas espectadores dessas alterações, muitas vezes não aceitando o que lhes é apenas imposto. Por outro lado, os bufetes não devem ser espaços alternativos ao refeitório, visto que neles são disponibilizados, muitas vezes, alimentos que, pelas suas características nutricionais, não deveriam constar da lista de alimentos vendidos na escola pois são indutores de obesidade.

- Considerando que a actividade física regular é fundamental para a saúde e é um

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.

complemento essencial para uma alimentação equilibrada, nomeadamente porque permite a eliminação do excesso de gordura; elimina emoções negativas, como o aborrecimento e a frustração (gera endorfinas, as hormonas “da felicidade”); aumenta a auto-estima e a auto-confiança (muitos jovens com baixa auto-estima refugiam-se nos doces), dotar as escolas de mais equipamentos desportivos e infra-estruturas necessárias e adequadas à prática de exercício físico é fundamental para combater o sedentarismo (a maior parte do tempo livre dos jovens é passado em frente à televisão, no computador, etc) e combater o aparecimento de doenças como a obesidade. A Organização Mundial de Saúde reconhece a grande importância da actividade física para a saúde física, mental e social, capacidade funcional e bem-estar de indivíduos e comunidades.

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

1. Elaboração de ementas diárias nas escolas, com colaboração dos alunos e profissionais qualificados para o efeito na área da alimentação, no âmbito da disciplina de Ciências Naturais e das áreas curriculares não disciplinares.

2. Dotar as escolas de mais equipamentos desportivos e infra-estruturas necessárias e adequadas à prática de exercício físico.

3.