

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 E.B. 2,3/Sec. João Garcia Bacelar – Tocha
Circulo: Coimbra
Sessão: Ensino Básico

Projecto de Recomendação:

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

Somos um grupo de jovens da Escola E.B. 2,3/Sec. João Garcia Bacelar da Tocha e vamos abordar um aspecto da vida quotidiana que neste momento consideramos de maior destaque, que é a Saúde e a sua relação com a alimentação.

O interesse por manter uma alimentação saudável deve ser inculcado desde a infância, em especial dentro da família, e, posteriormente, na Escola. A alimentação saudável durante a infância é fundamental no normal desenvolvimento e crescimento, bem como na prevenção de problemas de saúde ligados à alimentação. Daí que o papel da Escola é essencial no desenvolvimento de crianças e jovens, no que toca à educação alimentar. Assim, seria importante dotar as escolas de um especialista da área da saúde alimentar que teria como objectivo, numa primeira fase, aconselhar e supervisionar a alimentação da comunidade escolar e estender posteriormente às famílias.

Numa era de grande desenvolvimento tecnológico e baixa qualidade de vida é fundamental a promoção de hábitos alimentares saudáveis onde se incluem os produtos de qualidade, como os produtos biológicos que, infelizmente são pouco acessíveis à população, quer pelo seu preço elevado, quer pela pouca oferta. Seria importante para a saúde pública aumentar a produção/oferta de produtos biológicos, devidamente controlados, e fornecer incentivos aos agricultores para a prática deste tipo de agricultura.

Tal como diz o ditado popular, o ser humano é um “animal de hábitos”, ou seja, habitua-se a tudo o que é cómodo e satisfatório, rejeitando modificar os seus hábitos estabelecidos mesmo que sejam nocivos para a sua saúde.

Contudo, existem hábitos de vida saudáveis, como o caso da prática de exercício físico regular considerado benéfico evitando o desenvolvimento de diversas patologias. Por um lado, a actividade física moderada com regularidade comporta alguns benefícios mas, por outro lado, uma actividade sedentária, isto é, uma actividade física escassa ou nula traz consigo efeitos negativos para a saúde.

As crianças, adolescentes e população em geral são muito sedentárias, pois passam

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.

muito tempo à frente da televisão em vez de, por exemplo, praticarem exercício físico. As crianças e jovens comem o que é mais apetecível, o que se traduz numa atitude errada. Importa consumir alimentos de qualidade, tendo em conta a roda dos alimentos e motivar para a prática desportiva, pois os comportamentos atrás citados podem provocar o aparecimento das chamadas “doenças modernas”.

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

1. Colocar um nutricionista em cada escola para aconselhamento de alunos e família, alertando e intervindo no sentido de criar hábitos de alimentação saudável, recorrendo, nomeadamente, ao consumo de produtos biológicos.

2. Promover campanhas de sensibilização da população no que se refere às “doenças modernas” como a anorexia, bulimia, obesidade, diabetes, entre outras, com a apresentação de casos reais, que choquem e perturbem as mentalidades de modo a alterar comportamentos instituídos.

3. Incentivar a prática regular da actividade física e do desporto na população portuguesa através de acções de sensibilização organizadas e implementadas pelas entidades locais, oferecendo uma maior variedade de modalidades desportivas