

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 Básica 2/3 Jorge de Montemor
Círculo: Coimbra
Sessão: Básico

Projecto de Recomendação:

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

Considerando que:

- Portugal tem a segunda maior taxa de obesidade infantil da Europa;
- A obesidade é considerada a epidemia do século XXI e atinge cerca de 50% da população portuguesa;
- Cerca de metade das mortes que ocorrem em Portugal se devem a doenças alimentares (anorexia, bulimia...);
- Cerca de 300 000mil jovens portugueses sofre de distúrbios alimentares (um rapaz em cada 10 raparigas e cerca de 25000 raparigas entre os 12 e os 23 anos de idade);
- Cerca de 30% das crianças dos 7 aos 11 anos tem excesso de peso;
- Grande percentagem dos Portugueses não pratica exercício físico, apesar de serem do conhecimento público as suas muitas vantagens a nível da prevenção das doenças cardiovasculares e outras.

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

1. Inclusão de consultas de nutrição financiadas pelo governo (com frequência regular até à idade adulta e acompanhamento de um profissional de saúde, se necessário), aliadas à realização de rastreios, uma vez por ano ou de seis em seis meses. Os alunos ficariam a conhecer o seu índice de massa corporal e ouviriam alguns conselhos que os levariam a melhorar os seus hábitos alimentares. Os técnicos de saúde passariam a ser uma presença regular nos agrupamentos escolares para prestar auxílio e esclarecimentos aos alunos com distúrbios alimentares e seriam organizadas exposições, palestras e campanhas de

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.

sensibilização sobre esta problemática

2. Maior equilíbrio nutricional das refeições nas cantinas escolares e obrigatoriedade de frequência acções de formação sobre higiene alimentar dos funcionários responsáveis pela confecção das refeições. As estatísticas mostram dados preocupantes que revelam que 25% dos jovens come hambúrgueres e pizzas regularmente e, destes, 5% consome comida de “plástico” 2 a 3 vezes por semana ou até diariamente. A cantina escolar tem de contrariar esta tendência e apresentar alternativas saudáveis: incentivar ao consumo do leite e seus derivados, de legumes e leguminosas, de alimentos grelhados em vez de fritos (o exemplo do cozinheiro Jamie Oliver nas escolas britânicas deve ser seguido).

Nos buffets escolares deveriam existir sumos naturais, fruta da época, produtos hortícolas frescos, sendo erradicada a venda de folhados e refrigerantes.

3. Criação de ateliês de desporto (dança, ginástica, entre outras modalidades) que conduzam ao incentivo da prática desportiva por parte dos jovens em idade escolar. Dados estatísticos indicam grande parte dos Portugueses não pratica exercício por falta de tempo (45%) ou por simples preguiça (28%). Há que alterar este comportamento nocivo para a saúde dos jovens.