

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 da Lousã
Circulo: Coimbra
Sessão: Básico

Projecto de Recomendação:

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

Em linguagem habitual, alimentação é um conjunto de hábitos e substâncias que o ser humano utiliza não só em relação às suas funções vitais, mas também como elemento da sua cultura e para manter ou melhorar a sua saúde.

Alimentos são todas as substâncias utilizadas como fontes de matéria e energia.

A alimentação saudável é a nutrição que permite comer bem mas de forma equilibrada, para que os adultos mantenham o peso ideal e as crianças se desenvolvam bem física e intelectualmente.

Uma alimentação equilibrada é aquela que oferece, numa mesma refeição, pelo menos, um alimento de cada grupo, visando a obtenção de todos os nutrientes de que o nosso corpo precisa para viver em harmonia.

Se reflectirmos um pouco sobre as origens da nossa cultura alimentar, concluímos que ela se insere na chamada dieta mediterrânica, quer nos seus constituintes quer na sua confecção, tendo lugar de destaque a utilização dos alimentos sasonais.

Esse padrão alimentar de que beneficiaram os nossos avós e, em menor grau, os nossos pais é, para a nossa geração, já uma ténue lembrança do passado. Hoje, poucos de nós sabemos de onde provêm exactamente os alimentos que consumimos. Impera o modelo de alimentação global, com apelos constantes ao consumismo.

A carência de vitaminas e de alguns alimentos provoca a avitaminose, aumenta os riscos de cancro e doenças cardiovasculares. Por outro lado, o consumo excessivo de fritos conduz a doenças, como obesidade, colesterol e diabetes.

Verificamos também que muitos alimentos podem prevenir doenças específicas ou melhorar aspectos particulares da saúde.

Por fim, e constatando uma evolução na obesidade infantil, acresce-se que a localização de lojas de fast food e doces na proximidade das escolas, aumenta o consumo dos mesmos,

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.

substituindo por vezes as refeições.

Nas cantinas escolares, recorre-se, frequentemente a alimentos instantâneos, em vez dos produtos frescos;

Nas escolas, há muitos adolescentes e jovens que não comem nas cantinas, indo depois consumir cahorros e outros alimentos ricos em gorduras e hidratos de carbono, responsáveis pelo preocupante aumento da obesidade verificada nestas faixas etárias.

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

1. Propomos que se publicitem, nomeadamente em escolas e, de uma forma geral, em todos os locais nos quais se consumam ou adquiram alimentos, informações sobre como ter uma alimentação saudável, através de cartazes e panfletos, que também poderão ser colocados nas caixas de correio.

Assim, poderá ser eficazmente promovida uma alimentação saudável, fundamental nas escolas, nas quais deve ser aumentado o consumo de vegetais, diminuído o consumo de sal, prevenindo, desta forma, os perigos de uma alimentação desequilibrada.

2. Propomos a realização de actividades que sensibilizem e incentivem a prática de uma alimentação saudável, através de programas de televisão e rádio, concursos e campanhas dirigidas à população em geral, ou mesmo, através do tratamento deste tema no currículo escolar, nomeadamente nas aulas de Formação Cívica.

3. Propomos a utilização de alimentos frescos na confecção das refeições nas cantinas escolares, a implementar simultaneamente com a regulamentação da localização de lojas de comida rápida e doces na proximidade das escolas, sabendo que cada uma destas acções isolada não resolverá o problema.