

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: Agrupamento de escolas de Almeida
Circulo: Guarda
Sessão: Básico

Projecto de Recomendação:

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

Hoje em dia a alimentação é uma preocupação constante na rotina das pessoas. Seja para obter um estilo de vida saudável, seja para perder peso, melhorar a saúde ou, simplesmente, satisfazer uma necessidade fisiológica, comer é sempre bom.

As necessidades da vida moderna, associadas a uma alimentação inadequada, levam ao aumento excessivo de peso e ao conseqüente surgimento de doenças crónicas, como problemas cardiovasculares, diabetes e hipertensão arterial.

1/3 da população juvenil em Portugal é OBESA, à semelhança de vários países da Europa. 1/3 significa 1 em cada 3 de nós, logo esta temática não poderia ser mais preocupante. É necessário Agir.

Aumentar a conscientização quanto à importância de uma boa alimentação para se manter a saúde e se resistir às doenças. Quanto mais cedo se começar, melhor.

Neste contexto, as escolas constituem-se como o local por excelência para desenvolver a Educação Alimentar, em articulação com as famílias, com o objectivo de inverter o padrão de saúde actual.

As escolas passaram a dispor desde 2006 de indicações sobre a alimentação que deve ser fornecida aos alunos, nos bufetes e nas cantinas, através da distribuição do livro "Educação Alimentar em Meio Escolar "Referencial para uma Oferta Alimentar Saudável", publicado pela Direcção-Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular.

Acreditamos que os alunos consigam modular comportamentos aprendidos na escola em casa justamente com os pais.

Mas não chega. Está provado que acções pontuais não servem para mudar comportamentos. Assim Propomos o seguinte:

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. Defendemos a criação de "wokshops" práticos nas catinas das escolas alusivas à alimentação saudável, juntamente com um nutricionista e cozinheiro especializado. Em grupos reduzidos (Turmas), fazer com que os alunos aprendam a confeccionar uma refeição saudável e servi-la aos restantes colegas da escola. Em suas casas, os alunos, também irão junto com os pais, repetir estas boas práticas.

2. Defendemos a criação de um guia pedagógico, atrativo de Boas Práticas sobre a Alimentação Saudável direccionado para as Crianças e Jovens, sendo este disponibilizado numa plataforma de internet, pois terá actualizações constantes.

3.