

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: Básica dos 2º e 3º Ciclos de Manteigas
Circulo: Guarda
Sessão: Básico

Projecto de Recomendação:

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

A população portuguesa da actualidade revela poucas práticas de bons hábitos alimentares: ingestão de gorduras e fritos em demasia, consumo de álcool e tabaco, vida demasiado sedentária... o que gera, regularmente, graves doenças. Uma delas, e que tem vindo a aumentar em termos percentuais, é a obesidade; prevê-se que, em 2010, uma em cada dez crianças seja obesa.

As crianças obesas possuem um risco mais elevado de desenvolverem diabetes tipo II, sofrerem de hipertensão, apresentarem perturbações do sono, assim como desenvolverem problemas psicossociais. Estas crianças correm um maior risco de permanecerem obesas na idade adulta.

Em face destas circunstâncias, consideramos que é de extrema importância a adopção de medidas para uma alimentação saudável e conseqüente bom estado de saúde.

Uma vez que a maioria da população portuguesa não demonstra ter conhecimento de bons hábitos alimentares e do que é saber lidar com o corpo de forma a ser-se saudável, propomos as medidas abaixo enumeradas.

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

1. Contemplar um tema, na disciplina de ciências que aborde, com maior relevância, a importância de uma alimentação saudável e, sobretudo, que ensine os alunos a comer.

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.

2. Criar novas formas de alertar a sociedade para as doenças resultantes dos maus hábitos alimentares e da falta de exercício físico .

3. Sensibilizar as pessoas afectas ao ramo da restauração para que implementem ementas mais ricas em hidratos de carbono, proteínas, cálcio, fósforo, vitaminas e menos ricas em lípidos, mas que sejam, ao mesmo tempo, agradáveis ao paladar.