

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: Colégio Dr. Luís Pereira da Costa
Circulo: Leiria
Sessão: Básico

## Projecto de Recomendação:

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

O desenvolvimento económico e social das sociedades ocidentais, ditas sociedades modernas e desenvolvidas, proporciona-nos um estilo de vida que privilegia o sedentarismo e uma alimentação incorrecta e prejudicial à saúde. Este problema assume uma grande importância quando falamos das crianças e dos jovens. Estes são cada vez mais sedentários, nomeadamente pelo excesso de tempo dedicado ao computador, aos jogos electrónicos, consolas e televisão.

Por outro lado, o estilo de vida praticado pela maioria das famílias portuguesas contribui e agrava esse problema. As crianças e os jovens são abandonados a uma vivência alimentar suportado pela comida rápida, pela aversão a legumes, e ao desconhecimento das normas de uma alimentação correcta e equilibrada, isto apesar dos esforços já realizados em vários ambientes, nomeadamente no escolar.

Considerando a importância de uma alimentação e hábitos de vida saudável importa criar mecanismos que garantam a informação ou a formação, dos jovens acerca da importância de variar o mais possível os alimentos dentro de cada sector da roda dos alimentos, do contributo energético de cada alimento, das suas faculdades positivas e dos contributos de cada um para o desenvolvimento do Homem e da garantia da sua saúde.

Considerando que o exercício físico é um precioso instrumento para a aquisição de uma vida saudável é importante proporcionar às populações, nomeadamente aos mais jovens, meios e estímulos para a prática desportiva regular ou somente para o exercício físico.

Considerando a importância da saúde, nomeadamente ao nível da prevenção, entendemos ser oportuno aproveitar a instituição escola para garantir que todas as crianças e jovens que a frequentam possam, pelo menos uma vez por ano, ter acesso ao rastreio das principais doenças.

*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. Criação de uma nova Área Curricular Não Disciplinar denominada “Saúde e estilos de vida” a ser leccionada no sétimo ano de escolaridade do ensino básico, com a duração de quarenta e cinco minutos por semana, sendo leccionada por professores de Ciências da Natureza.

2. Que no âmbito da promoção de boas práticas de estilos de vida e na defesa da saúde seja criado o Dia Nacional da Actividade Física, a comemorar em dia útil de forma a garantir a colaboração das escolas e das instituições políticas locais.

3. Que o Estado crie, no âmbito das competências e funcionalidade dos Ministérios da Educação e da Saúde, um programa de rastreio das principais doenças ligadas à alimentação e saúde, nomeadamente diabetes, colesterol, tensão arterial e índice de massa corporal.