

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 dos 1º, 2º e 3º Ciclos de Peniche
Circulo: Leiria
Sessão: Básico

Projecto de Recomendação:

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

• Considerando que um jovem que não pratique um regime alimentar saudável poderá sofrer de excesso de peso e tornar-se obeso, será um adulto propenso a diversas doenças crónicas (diabetes, hipertensão, problemas cardíacos, etc.) e que é na idade escolar que se devem combater as deficiências alimentares, para evitar que, no futuro, a população activa sofra de doenças provocadas por comportamentos alimentares pouco saudáveis com consequências económicas, tais como, deficiente capacidade para trabalhar, logo, fraca produtividade, elevados custos de saúde e até morte prematura. É, pois, de vital importância encontrar soluções adequadas a cada realidade escolar, já que é enquanto crianças e jovens que se criam e consolidam hábitos alimentares saudáveis para a vida adulta, de modo a que num futuro próximo possamos prevenir a galopante taxa de obesidade do nosso país. Assim, é imprescindível que as escolas adotem, no seu Projecto Educativo, medidas que visem implementar uma política educacional que promova hábitos alimentares individuais que contribuam para um equilíbrio de vida saudável.

• Considerando que os hábitos alimentares saudáveis e a prática da actividade física regular deve ser indissociável, é fundamental dotar as escolas de condições materiais e humanas necessárias para desenvolver a prática desta actividade. Se atendermos à recomendação das mais diversas instituições internacionais e nacionais (OMS, CE, DGS, etc.) que se debruçam sobre estes problemas, vemos que a prática da actividade física regular e de desportos saudáveis é fortemente apontada como via para um estilo de vida saudável.

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. Desenvolver nas escolas projectos que, em articulação com as instituições locais e cujo público-alvo sejam os Pais e Encarregados de Educação, alertem para as consequências dos maus hábitos alimentares e da falta de prática de actividade física regular e sugiram alternativas para hábitos correctos. Assim, propõe-se que as Escolas, em parceria com os Centros de Saúde e as Autarquias, criem workshop's – consoante a faixa etária das crianças e jovens – para Pais e Encarregados de Educação para ensinar/relembrar os cuidados a ter com a alimentação dos seus educandos. Estes atelier's funcionariam em horário pós-laboral, ao longo do ano escolar, de modo a tornarem-se o mais abrangentes possível, com horários e tempo de duração definidos a posteriori, consoante a realidade económica e social do meio envolvente.

2. Dotar as Escolas dos meios necessários à prática da actividade física regular, nomeadamente, um pavilhão gimnodesportivo, chuveiros ou cabines de banho e vestiários, de modo a que toda a população estudantil possa praticar desporto em boas condições. Proporcionando melhores espaços desportivos, cria-se não só o hábito de praticar desportos, como se valoriza a aula de Educação Física e ainda se fomentam hábitos de higiene pessoal. Vimos pois solicitar ao Ministério da Educação e às Autarquias que envidem esforços no sentido de viabilizar este projecto.

3.