

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 2,3/S de São Martinho do Porto
Circulo: Leiria
Sessão: Básico

Projecto de Recomendação:

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

Pretendemos alertar -vos para os perigos que uma má alimentação pode trazer. É importante ter uma alimentação saudável porque, teremos um melhor bem-estar físico, mental e conseqüentemente conseguimos adquirir um melhor aproveitamento escolar.

Devemos tomar todas as refeições e não saltar nenhuma, pois todas são importantes pois têm nutrientes diferentes que nos dão energia para o dia-a-dia. Se não tivermos uma alimentação saudável e equilibrada não vamos ter energia para as tarefas do dia-a-dia quer escolares, desportivas ou profissionais.

Mas isso já todos sabem. Então porque é que continua a haver tantos problemas alimentares como a anorexia, a bulimia e a obesidade? Estes fazem com que haja cada vez mais jovens a morrer aos vinte e trinta anos com AVC's e a sofrer de hipertensão.

Porque é que os jovens de hoje em dia apresentam tantos distúrbios alimentares?

Porque é que os jovens não têm uma alimentação saudável, variada e equilibrada, comem aquilo que gostam que por vezes não lhes faz bem? Uma alimentação saudável consiste em comermos de todo o tipo de alimentos mas nas proporções adequadas a cada um de nós.

Não podemos ligar à publicidade, pois por vezes é enganosa e influencia negativamente o consumidor. É frequente aparecer nos anúncios alimentos prejudiciais à saúde.

As pessoas hoje em dia deixam-se levar pela publicidade sobre a comida, que passa na televisão e revistas.

Tivemos a curiosidade em saber a percentagem dos alunos do 9º ano na nossa escola com excesso de peso e podemos constatar das 3 turmas com um total de 72 alunos que 15,3% tinham excesso de peso, destes 9,72% são do sexo feminino e 5,56 do sexo masculino.

Embora já tenham sido feitas muitas actividades sobre a alimentação saudável nunca

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.

é demais insistir, por isso é importante continuar a fazer a divulgação do que é uma alimentação saudável, equilibrada e variada. Só assim poderemos mudar mentalidades.

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

1. Assegurar o aumento da qualidade da comida na cantina e tornar as ementas mais do agrado da população estudantil para os alunos pratiquem uma alimentação mais saudável na cantina em vez de comerem comida pouco saudável fora da escola. Para isso é absolutamente necessário que seja aumentada a verba para alimentação escolar a além disso deve ser assegurado que as escolas tenham uma nutricionista para que a comida seja equilibrada e agradável.

2. Sensibilizar os alunos para os riscos do excesso de peso, que são variados, como por exemplo ataques cardíacos, doenças respiratórias, colesterol elevado, diabetes, hipertensão, arteriosclerose, dispneia, osteartroses.

3. Promover a aquisição de hábitos saudáveis para que se possa combater o excesso de peso. Para isso deve-se aliar o exercício físico com uma alimentação saudável.