

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 Integrada c/ JI de Ammaia - Portagem - Marvão
Circulo: Portalegre
Sessão: Básico

Projecto de Recomendação:

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

As escolas públicas portuguesas deparam-se todos os dias com problemas relacionados com a alimentação e saúde. É dever das escolas ajudar a combater o elevado número de obesos que existe em Portugal, assim como de outras doenças relacionadas com a má alimentação.

Muitos alunos comem excesso de chocolates e outros doces nas escolas mesmo sabendo que não o devem fazer. Quando há doces na cantina há alunos que abusam do seu consumo.

Alguns alunos têm por hábito comer hambúrgueres, pizzas e outras comidas rápidas, aliado a uma vida cada vez mais sedentária. A prática desportiva fica muitas vezes reduzida às aulas de Educação Física que muitas vezes os alunos fazem a custo.

Achamos que os alunos deveriam comer mais fruta em substituição de outros alimentos por ser um alimento indispensável para o desenvolvimento dos jovens e por poder contribuir para a prevenção da obesidade. Contudo, a fruta é cara e muitas vezes optamos por comer alimentos que nos saciam mais e que são mais baratos. Por isso, achamos que se fosse dada uma peça gratuita todos os dias, os alunos poderiam criar hábitos alimentares mais saudáveis.

Por outro lado, consideramos que faz falta nas escolas um acompanhamento específico e mais individualizado. Através de rastreios à população escolar poderiam ser identificados casos problemáticos e haver uma actuação mais eficaz.

Por isso consideramos que é importante a criação de uma equipa de profissionais de saúde incluindo um nutricionista que colaborem directamente com as escolas (por exemplo de uma área geográfica ou um distrito), para esclarecer as nossas dúvidas, que elabore ementas equilibradas e adaptadas aos alunos da escola, para que a nossa alimentação fique mais equilibrada, variada e saudável.

As medidas propostas têm como objectivo fomentar práticas mais saudáveis de alimentação no corpo escolar das escolas portuguesas porque sabemos que a saúde está dependente de uma boa alimentação.

Sendo assim, apresentamos as seguintes medidas como forma de combater os problemas

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.

acima citados.

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

1. Criação de uma unidade móvel, por distrito, constituída por especialistas da área da saúde, entre os quais um nutricionista, para promover acções de sensibilização da comunidade para a importância de ter uma alimentação saudável, realizar rastreios e palestras, elaborar as ementas da cantina de forma adequada a cada escola e melhorar a qualidade da alimentação nos bares das escolas.

2. Todas as escolas do país deveriam ter fornecimento de fruta gratuita financiada pelo estado, para que todos os alunos possam comer uma peça de fruta por dia, entre as refeições.

3.