

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 E,B 2,3 de Grijó |
| Circulo: Porto |
| Sessão: Básico |

Projecto de Recomendação:

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

As práticas alimentares existentes nos dias de hoje levam a um consumo exagerado de elementos altamente calóricos. A ingestão destes alimentos ecludem em diversas manifestações de obesidade, designadamente dificuldades respiratórias, dificuldades de locomoção, diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares.

Vários factores concorrem para o aparecimento de disfunções orgânicas. Dentre as variadas causas as principais responsáveis pelo excesso de peso e pela obesidade residem no estilo de vida sedentário e na falta de exercício físico por um lado e numa alimentação errada, com base numa dieta desequilibrada (com excesso de gordura, sal e açúcar e deficiente em hidratos de carbono, fibras, vitaminas, minerais e água), por outro.

Infelizmente, também neste campo, as desigualdades sociais se fazem sentir de forma determinante. O facto dos alimentos de pior qualidade (entendidos como aqueles que mais quilocalorias têm e que mais pobres noutros nutrientes são) serem simultaneamente dos mais baratos e acessíveis, contribui fortemente para esta tendência.

O próprio acto de comer em casa, em convívio familiar, uma refeição caseira, isto é preparada no momento, com ingredientes frescos, é cada vez mais raro. O actual ritmo e estilos de vida não propicia condições nem permite tempo para cozinhar e para estar em família, não contribuindo, assim, para a criação de hábitos de vida e de alimentação saudáveis.

A alimentação e aprendizagem alimentar das crianças em idade escolar e pré-escolar é determinante na saúde dos mesmos.

Os consumos em excesso de fritos, de misturas de hidratos de carbono e gorduras, aperitivos excessivamente condimentados, exagero de sal, doces, açúcares e proteínas têm consequências graves: diabetes, cáries, problemas renais, obesidade e outros problemas de saúde.

O direito a uma alimentação suficiente, segura, saborosa e saudável, deve ser considerado uma componente fundamental dos chamados direitos de personalidade, designadamente do

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.

direito à vida e à saúde.

Sendo conhecida a importância de uma alimentação saudável, equilibrada e adequada a cada fase de desenvolvimento do ser humano, mormente durante a sua formação e crescimento, condição fulcral para o pleno desenvolvimento das suas capacidades físicas e psicológicas e determinante até do próprio sucesso escolar, para além das implicações negativas na saúde que decorrem de uma dieta alimentar errada, forçoso é que se reconheça o interesse público de agir no sentido de promover entre a população mais jovem, e desde cedo, hábitos alimentares mais correctos, preferindo-se assim a prevenção e a promoção da saúde que é sempre mais eficaz e mais barata do que combater a doença depois de instalada.

É pois na Escola, que esses hábitos se podem alterar. Quisemos pois actuar em três fases distintas:

- Implementar – Diariamente um segundo prato alternativo grelhado, cozido ou mesmo vegetariano;

- Restringir – ou mesmo abolir por completo quaisquer pratos de fritos em alternativa grelhados;

- Promover – a oferta de saladas.

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

1. - Implementar – Diariamente um segundo prato alternativo grelhado, cozido ou mesmo vegetariano;

2. - Restringir – ou mesmo abolir por completo quaisquer pratos de fritos em alternativa grelhados;

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.

3. - Promover – a oferta de saladas.