

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 EB 2,3/S Dra. Maria Judite Serrão Andrade |
| Circulo: Santarém |
| Sessão: Básico |

Projecto de Recomendação:

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

Alguém disse “Diz-me o que comes, dir-te-ei a saúde que tens”, e não há dúvida de que isto é verdade. A alimentação é uma necessidade básica do ser humano, mas não basta ter acesso aos alimentos. É preciso “saber comer” e, hoje em dia, a maioria das pessoas come mal, sendo que esses erros alimentares podem causar doenças bastante graves.

Uma má alimentação, sobretudo durante o período da infância e adolescência, fases em que o corpo se encontra em desenvolvimento, é especialmente prejudicial, podendo contribuir para o surgimento de problemas na idade adulta, tais como a diabetes, a hipertensão ou o colesterol elevado.

Contudo, uma alimentação saudável na infância e adolescência não é apenas necessária para prevenir complicações numa fase posterior; também é fundamental para evitar outras doenças, infelizmente já bastante comuns nestas faixas etárias, como sejam a obesidade e os distúrbios alimentares, de que são exemplo a anorexia e a bulimia.

Assim, propomos:

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

1. Promulgação de normas gerais de alimentação para os bares das escolas, proibindo-se a venda de alimentos pouco saudáveis, tais como pizzas, batatas fritas e refrigerantes, bem como a existência de máquinas de chocolates nos espaços escolares.

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.

2. Palestras/sessões de esclarecimento nas escolas sobre alimentação e saúde, de preferência com a presença de um nutricionista e de casos reais, nas quais poderiam debater-se temas como “alimentação saudável”, “erros a evitar”, “obesidade”, “distúrbios alimentares”, entre outros.

3. Implementação a nível nacional do tema “Alimentação” como conteúdo a abordar nas áreas curriculares não disciplinares de Formação Cívica/Área de Projecto.