

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: EB23 Pedro Barbosa
Circulo: Viana do Castelo
Sessão: Básico

Projecto de Recomendação:

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

Considerando que uma alimentação saudável é comer equilibradamente, em quantidade, qualidade e variedade, de forma a satisfazer as necessidades nutricionais de cada indivíduo;

Considerando que uma dieta alimentar correcta e hábitos de alimentação adquiridos na juventude irão reflectir-se na vida adulta;

Considerando que, ao longo dos últimos anos, a falta de tempo e de condições suscitaram o desinteresse por dietas racionais, recorrendo-se cada vez mais a alimentos pré-preparados e à alimentação “fast-food”, afastando-nos da alimentação mediterrânica;

Considerando que na entrada na adolescência, os jovens passam a fazer um maior número de refeições fora de casa, com liberdade para escolherem os seus próprios alimentos, desenvolvendo erros alimentares;

Considerando que é necessária uma consciencialização dos jovens, e mesmo dos pais;

Considerando que vários nutricionistas referem, nos adolescentes, desvios ao padrão alimentar saudável – omissão do pequeno almoço, substituição do almoço e/ou jantar por fast food, ingestão de chocolates e snacks fora das refeições, progressiva diminuição da importância das refeições alimentar e respectivos horários;

Considerando que os jovens passam a maior parte do dia na escola, os alimentos ingeridos em meio escolar têm um enorme impacto na sua saúde e bem-estar;

Considerando fundamental a Educação Alimentar em meio escolar para a promoção de uma alimentação e adopção de estilos de vida saudáveis, determinantes para um bom rendimento escolar e para a formação das gerações futuras, sobre as quais irá recair a responsabilidade de inverter o padrão de saúde actual.:

Considerando a necessidade de travar as últimas tendências, que acarretam inúmeros efeitos indesejáveis;

Considerando que nos países desenvolvidos, existe uma tendência crescente de adopção de

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.

hábitos alimentares que conduzem à sobrenutrição, responsável pelo aumento de doenças que constituem importantes causas de morte – diabetes (obesidade e diabetes) e nos países em vias de desenvolvimento a subnutrição é a principal causa de mortalidade infantil;

Propomos as seguintes medidas:

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

1. Intervir no que respeita à promoção da Educação Alimentar nas escolas do país, adoptando estratégias de consciencialização dos jovens, com nutricionistas a supervisionar as ementas, controlar o consumo de produtos a evitar, diversificando a oferta de produtos alimentares mais saudáveis e nutritivamente ricos;

2. Controlar informações facultadas por instituições privadas nos meios de comunicação social, proibindo a publicidade enganosa e fomentando uma alfabetização do consumidor, no que concerne aos produtos que utiliza e aos estilos de vida saudáveis;

3. Combater o sedentarismo, promovendo a actividade física espontânea, através da realização de eventos financiados pelo Estado que o possibilitem.