

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 Secundária Frei Rosa Viterbo
Círculo: Viseu
Sessão: Básico

Projecto de Recomendação:

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

É do conhecimento comum que uma alimentação equilibrada (respeitando a regra das proporções) e uma prática regular de exercício físico são condições indispensáveis para a promoção de um bom estado de saúde e uma melhor qualidade de vida.

Citando o Dr. Emídio Peres, “Comer bem, correctamente, racionalmente, não é comer muito. É comer nem de mais nem de menos e variar amplamente de alimentos, de tal maneira que o organismo receba equilibradamente todos os princípios nutritivos de que necessita.”

Contudo, apesar destes conhecimentos, os jovens dão, cada vez mais, preferência a comidas fast-food e a actividade física é cada vez menor. Uma alimentação desequilibrada, nomeadamente rica em gorduras, em açúcares, em sal...encontra-se muito associada ao desenvolvimento de patologias como diabetes, hipertensão arterial, dislipidémia, obesidade, entre outras, actualmente com grande impacto na saúde pública. A obesidade infantil já afecta 45 milhões de crianças em idade escolar de todo o mundo, atingindo os 3 milhões só na Europa. Trata-se de um problema multifactorial que deve ser prevenido logo desde o nascimento. É importante que não se fomente o consumo de alimentos ricos em açúcar e altamente calóricos. É necessário inculcar nas crianças/adolescentes noções de alimentação saudável e a sua importância, de forma a evitar que estes perpetuem erros alimentares.

Embora tenhamos consciência de que os hábitos alimentares e a diminuição da sedentarização não são facilmente alterados, acreditamos que a família, a escola e os profissionais de saúde podem dar um grande contributo para que nós, jovens, possamos adoptar estilos de vida saudáveis. E porque acreditamos nisso, propomos as seguintes medidas:

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

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.

1. Retirar de locais públicos, nomeadamente dos locais ligados à saúde (Centros de Saúde e Hospitais), máquinas de refrigerantes e alimentos ricos em açúcar como chocolates e bolos, e colocar, nesses mesmos locais, máquinas de fruta, sandes e sumos não gaseificados e com pouco açúcar.

2. Colocar nutricionistas em todos os Centros de Saúde que, em colaboração com a escola, promovam periodicamente sessões de esclarecimento/aconselhamento dos pais/encarregados de educação e funcionários da escola sobre hábitos alimentares saudáveis, para que possam disciplinar os filhos/alunos no que se refere à alimentação.

3. Fazer um controlo semanal dos alimentos altamente calóricos vendidos no bar, restringindo o seu consumo a x unidades por semana, bem como a verificação na entrega do tabuleiro no refeitório dos alimentos não consumidos pelos alunos, de forma a investir na sensibilização para o consumo dos mesmos.