

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 Mundão
Circulo: Viseu
Sessão: Básico

Projecto de Recomendação:

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

“ Alimentação e Saúde”

Com o avanço dos tempos e com as alterações dos estilos de vida, novos hábitos alimentares e de consumo se adquiriram.

É a partir destas mudanças que se começa a fazer sentir o grave problema da saúde com que, actualmente, o mundo se debate.

A grande questão que se coloca neste momento não é apenas como garantir a todos uma alimentação saudável, mas como garantir uma vida saudável?

A par de uma alimentação correcta e equilibrada, a prática de uma actividade física adequada constitui um dos pilares para um estilo de vida saudável. E que melhor idade, que não a escolar, para adquirir hábitos correctos? Hábitos esses, que possam prevalecer ao longo da vida, permitindo a cada um ter uma vida com mais qualidade!

A educação alimentar requer observância das componentes psicológicas mas também dos ambientes social, cultural, político e físico. Sabemos que as mudanças de comportamento só poderão acontecer se houver motivação para o fazer e existirem as condições para a sua concretização. Sabemos também que os membros da família são modelos para o comportamento alimentar e fontes de reforço para a mudança de comportamentos.

A Escola tem um papel de formação inestimável que deve ser exercido e aproveitado em amplos domínios que não apenas os dos saberes formais e curriculares.

A formação de cidadãos activos e responsáveis é um desígnio de todos.

A Educação para a Cidadania nas nossas Escolas é um dos espaços onde se deve trabalhar para travar a batalha por uma Alimentação Saudável. A Educação do Consumidor insere-se neste âmbito, mas vai mais além. Na verdade, formar consumidores responsáveis implica também formar cidadãos atentos que podem, pela sua acção, exigir mais e melhor dos

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.

prestadores de serviços e do comércio apelando para a transparência nas relações entre empresas e cidadãos.

O acto de comer, para além de satisfazer necessidades biológicas e energéticas inerentes ao bom funcionamento do nosso organismo, é também fonte de prazer, de socialização e de transmissão de cultura. No entanto, não basta ter acesso a bens alimentares. É preciso “saber comer”, ou seja, saber escolher os alimentos de forma e em quantidade adequadas às necessidades diárias, ao longo das diferentes fases da vida.

Uma alimentação saudável durante a infância é essencial para permitir um normal desenvolvimento e crescimento e prevenir uma série de problemas de saúde ligados à alimentação, como sejam a anemia, o atraso de crescimento, a malnutrição, a obesidade, ou a cárie dentária, entre outros.

A par de uma alimentação correcta, a actividade física é um meio de promover a qualidade de vida, prevenindo doenças, logo, é uma das melhores formas de promover a saúde de uma população.

A prática regular de actividade física beneficia, física, social e mentalmente, toda a população, homens e mulheres de todas as idades, incluindo pessoas com incapacidades. Pois a actividade física é:

-Para o indivíduo: um forte meio de prevenção de doenças;

-Para os governos: um dos métodos com melhor custo - benefício na promoção da saúde de uma população.

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

1. Que se reconheça a obesidade como sendo uma doença crónica e que se defina a luta contra a obesidade desde as primeiras fases da vida como uma prioridade, tendo em conta que os hábitos alimentares criados durante a infância persistem frequentemente após muitos anos.

2. Promover a prática de exercício físico, criando condições para que na escola todos os alunos tenham oportunidade de realizar actividade física orientada (tal como, aulas 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.

educação física, desporto escolar ou outras actividades) pelo menos 3 vezes por semana.

3. Limitar/controlar a publicidade de alimentos que não são saudáveis bem como a comercialização de alimentos com brindes que servem de atractivo às crianças.