

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 Básica e Secundária das Flores
Circulo: Açores
Sessão: Básico

Projecto de Recomendação:

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

Considerando que vivemos num mundo em que cada vez mais o número de pessoas obesas aumenta (em Portugal cerca de 14% dos jovens são obesos e nos Açores 31%); tendo em conta que o sedentarismo praticado actualmente deve-se a diferentes factores, entre eles a má alimentação e a falta de exercício físico, em parte associada ao vício nas novas tecnologias, nós, jovens, devemos ter a consciência de que somos a sociedade do futuro. Se não formos saudáveis, será a sociedade futura forte? Há ainda que salientar o facto de que já sabemos que exercitar o corpo faz bem à saúde, mas as pessoas não sabem a dimensão quantitativa do bem que o exercício ou o estilo de vida saudável faz.

Ponderando o facto de termos muito acesso a informação, mas pouco discernimento sobre ela, necessitamos de formação com pessoas especializadas que, periodicamente, nos falem e acompanhem na nossa alimentação e naquela que devemos adoptar, com encontros colectivos ou individuais, sobre saúde e alimentação nas escolas, que contribuem para a sensibilização dos jovens, para o seu bem-estar e equilíbrio de vida.

Considerando a qualidade da alimentação, segurança e higiene dos lugares onde é confeccionada a comida nas escolas, como aspectos a ter sempre presentes nos planos dos responsáveis pelas unidades orgânicas, preocupa-nos o facto em que, frequentemente, a comida nas escolas é pouco saudável e não proporciona aos jovens as qualidades que devia e que são necessárias. Existem muitos pais que não fazem ideia do que os filhos comem na escola, podendo em alguns casos, dever-se à pura falta de interesse. Logo, defendemos a realização de inspeções às cantinas, bares, buffets escolares onde haja a venda ou confecção de alimentos, bem como, encontros dos pais com uma equipa de técnicos de saúde para a formação dos mesmos sobre a alimentação e hábitos de vida saudável, pois a família é a primeira a decidir que alimentos ingerir e a sua forma de confecção.

Escolhemos defender estas medidas pois são problemas que nos afectam e que despertam a nossa atenção na nossa escola. Por vezes, temos hábitos alimentares que desconhecemos não serem apropriados ou vemos os nossos colegas a tê-los, sendo assim necessária a

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.

sensibilização para os bons hábitos alimentares. Para além de tudo, as comidas servidas na cantina/bar/ buffet e outros numa escola devem ser saudáveis, variadas e equilibradas, mas acima de tudo bem confeccionadas, com boas condições de higiene. A inspecção serve nomeadamente para um controlo sobre o que é servido nas escolas e como é servido. Uma alimentação saudável não consiste somente em cortes em gorduras ou açúcares, a maior parte das pessoas, dos mais novos aos mais idosos, por vezes necessitam apenas de introduzir na sua dieta mais frutas e vegetais.

Reconhecendo que na vida moderna é difícil adaptar-se a hábitos mais saudáveis, a mudança de mentalidade e o esforço por adoptar um comportamento alimentar e um estilo de vida saudável são importantes para perceber como vemos, sentimos e valorizamos o estado de saúde. fazer escolhas alimentares inteligentes e assumir uma equilibrada actividade física, contribui para reduzir o risco de doenças como obesidade, doenças cardíacas, hipertensão, diabetes, osteoporose. Pequenas mudanças farão uma grande diferença.

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

1. Criação de uma equipa multidisciplinar de apoio ao jovem, a nível municipal, com técnicos de saúde, em específico de nutrição e apoio psicológico, de forma a favorecer a presença de um nutricionista nas escolas, a fim de melhorar as ementas escolares e inspeccionar a sua confecção, bem como, acompanhar os alunos e agregado familiar com consultas/encontros periódicos;

2. Promover um estudo sobre a viabilidade sobre a inserção no currículo escolar de ao menos um segmento (45 minutos), semanal ou mensal, para encontros com técnicos de várias áreas específicas da saúde, com o objectivo de contribuir para a mudança de atitude das crianças e adolescentes, no que respeita a estilos de vida saudável e comportamento alimentar;

3. Implementar um plano nacional de promoção do bem-estar a desenvolver em centros 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.

apoio comunitário, bem como, fomentar um projecto nacional de formação sobre higiene e segurança alimentar para todos os funcionários de restauração que servem a comunidade escolar e civil.