

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 Profissional Fialho de Almeida - Vidigueira/Cuba
Círculo: Beja
Sessão: Básico

Projecto de Recomendação:

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

Considerando que uma alimentação saudável, equilibrada e a prática de actividade física regular previne e diminui o risco de obesidade e, ainda, outros problemas interligados, como a hipertensão, doenças cardíacas, diabetes e alguns tipos de cancro, definimos as seguintes medidas a adoptar no âmbito da temática “Alimentação e Saúde”:

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

1. 1ª-Sensibilizar crianças, jovens e sociedade em geral para os riscos que advêm para a saúde física e mental, derivada dos maus hábitos alimentares.A adopção desta medida prende-se, essencialmente, com o aumento do número de crianças, jovens e adultos que manifestam diversos distúrbios alimentares, como sejam a anorexia, a bulimia e a obesidade, com especial relevância para esta última, cujos números são preocupantes nas estatísticas, não só do nosso país, como também, a nível mundial.Estas doenças, diminuidoras das defesas do organismo, tornam as pessoas mais vulneráveis a outros problemas de saúde, podendo chegar ao extremo, levando mesmo à morte.Assim, consideramos que é possível sensibilizar a comunidade para os riscos associados aos maus hábitos alimentares, através da comunicação social e dos meios escolares.

2. 2ª-Promover uma alimentação equilibrada e a prática de exercício regular.Considerando que uma boa alimentação deve ser composta por 3 refeições principais, com relevância para o pequeno almoço, intercaladas com refeições mais leves, nomeadamente, a meio da manhã, a meio da tarde e ao deitar, e tendo em atenção a nova roda dos alimentos que nos aconselha

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.

a beber entre 1,5L a 3L de água por dia e a ter uma alimentação diversificada, dando importância à gastronomia portuguesa, que é considerada uma das mais saudáveis e, ainda, nos alerta para os excessos de consumo de sal, açúcar e gorduras, justificamos a definição da medida anterior. Consideramos, igualmente, essencial incentivar para a prática de mais actividades físicas, bem como, motivar a escola a investir mais em sessões de esclarecimento.

3.