

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 de Moura
Circulo: Beja
Sessão: Básico

Projecto de Recomendação:

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

Em pleno século XXI, vivemos perante uma sociedade descurada de práticas e hábitos de vida saudáveis, quer ao nível da alimentação quer ao nível da actividade física.

Os jovens das sociedades modernas, influenciados pelos progressos tecnológicos, e pelo poder atractivo da publicidade, adoptaram comportamentos sedentários altamente prejudiciais para a sua saúde, sendo estes factores de risco comunitários. A diminuição da prevalência destes comportamentos poderá ser um contributo significativo para evitar doenças e aumentar a qualidade de vida.

Uma outra problemática associada prende-se com a falta de estímulos nesta faixa etária para a prática de uma alimentação saudável.

Posto isto, torna-se necessário combater estas lacunas, de forma a sensibilizar o público-alvo para estas questões, propondo as seguintes medidas:

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

1. Sensibilizar as camadas mais jovens (1º ciclo) para a importância de uma alimentação equilibrada, divulgando e valorizando a roda dos alimentos, através de jogos interactivos e pequenas peças de teatro.

2. Introduzir uma disciplina de Cozinha/Nutrição nos vários ciclos de ensino, no sentido 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.

incentivar os jovens a terem uma alimentação equilibrada, evitando o recurso sistemático à Fast Food.

3. Promover o envolvimento dos jovens em actividades físicas orientadas, incentivando a adopção de comportamentos saudáveis, evitando hábitos tabágicos, de álcool, de drogas e de comportamentos violentos, nomeadamente através da promoção de uma semana “Desporto e Hábitos Saudáveis”.