

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 EB 1,2,3 de Fragoso
Circulo: Distrito de Braga
Sessão: Básico

Projecto de Recomendação:

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

Ao tomarmos conhecimento do tema definido para o programa “Parlamento dos Jovens” para este ano lectivo, questionamo-nos se já não teria sido dito quase tudo o que haveria a dizer e discutir sobre este assunto. No entanto, à medida que avançávamos e aprofundávamos os nossos conhecimentos constatámos que ainda há muito para dizer e fazer. Na nossa sociedade actual é assustador verificar que os jovens da nossa idade têm hábitos alimentares que cada vez mais conduzem a graves problemas de saúde. Um facto que comprova isto mesmo é, por exemplo, a taxa de obesidade que no nosso país alcança valores cada vez mais elevados (de recordar que a OMS já classificou a obesidade como a epidemia do século XXI).

Por isso mesmo, torna-se urgente inverter esta tendência adquirindo novos conhecimentos e novos hábitos. Uma parte muito importante de aquisição de tais conhecimentos e hábitos (tão precocemente quanto possível, por razões de eficácia) tem um lugar e um domínio privilegiados de expressão: o lugar é a escola e o domínio a alimentação.

Neste sentido, a prática das nossas medidas visaria a adopção de estilos de vida saudáveis por parte da população escolar, jovens de hoje, adultos de amanhã, e que também passa por uma alimentação saudável que compreende três componentes: ser completa, equilibrada e variada.

E como conseguir alcançar este objectivo? Saber escolher, de entre os alimentos de que dispomos, quais os mais saudáveis, os nutrientes que nos fornecem e o seu contributo para a manutenção do equilíbrio do nosso organismo é o primeiro passo para a sua concretização. Saber utilizá-los e prepará-los da forma mais correcta permitirá dar continuidade à prática de uma alimentação mais saudável.

Por último, parece-nos evidente que é impossível dissociar a alimentação saudável do exercício físico regular, tal como o demonstra a pirâmide alimentar na base da qual o mesmo se destaca, salientando desta forma a sua importância para uma vida saudável. ☑

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.

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

1. Promover a prática de um lanche saudável e acessível a todos nas escolas do país, diversificando o tipo de alimentos a incluir no mesmo, de forma a abranger o maior número de grupos da roda dos alimentos, em detrimento do consumo de alimentos menos saudáveis.

2. Implementar, no âmbito do Desporto Escolar, uma maior variedade de modalidades desportivas, de forma a dar resposta às diferentes preferências dos alunos em termos de práticas desportivas, incentivando à prática de desporto que aliada a uma alimentação equilibrada é fundamental para manter um bom estado de saúde.

3. Criar nas escolas um “Clube de Cozinha” para permitir às crianças e aos jovens, desde cedo, aprenderem a seleccionar os alimentos mais saudáveis e a forma mais correcta de os confeccionar.