

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 EBI Monsenhor Elísio Araújo
Circulo: BRAGA
Sessão: BÁSICO

Projecto de Recomendação:

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

O reconhecimento da importância de uma alimentação saudável, como factor decisivo no estado de saúde e bem estar das populações e o avanço do conhecimento científico em nutrição, a sua influência na adopção de comportamentos alimentares saudáveis parece não ter tido grande impacto. Efectivamente, muitas doenças relacionadas com comportamentos alimentares incorrectos, como doenças cardiovasculares, continuam a ser uma das principais causas de morte no mundo ocidental e também em Portugal.

Por outro lado, e apesar de todas as recomendações para que a escola se envolva na promoção de um estilo de vida saudável, resultados de vários estudos têm revelado que muitos jovens possuem quer conceitos incorrectos sobre alimentação quer comportamentos reveladores de uma alimentação pouco saudável. A inactividade física agrava estes problemas.

A nossa região é um local onde uma alimentação saudável é facilmente encontrada por predominar uma agricultura de subsistência, permitindo que a dieta alimentar seja melhor do que em outras regiões, até por que depende de produtos biológicos. Mesmo assim, ainda, existem produtos caseiros, consumidos que são ricos em gorduras, como os enchidos.

No entanto, está a aumentar assustadoramente o consumo, entre os jovens, de fast food, refrigerantes e bebidas alcoólicas, embalados e alimentos transgénicos em detrimento de produtos biológicos caseiros. A inversão deste processo deverá ser uma das medidas de futuro para termos uma população mais saudável.

Os jovens passam o maior parte do dia na escola, pelo que a quantidade e qualidade de alimentos ingeridos e actividade física em meio escolar têm um enorme impacto na sua saúde e bem estar. A má alimentação e falta de exercício físico, pode ser um grande problema, se não forem tomadas medidas.

São estas as razões que nos trazem aqui, queremos dar o nosso humilde contributo para melhorar e mesmo inverter o padrão de saúde actual.

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.

Assim, por tudo o que atrás foi dito , os deputados da nossa Escola depois de trabalhadas, analisadas e fundidas algumas das várias propostas em Sessão Escolar, resolveram propor as seguintes medidas:

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

1. Implementar uma equipa multidisciplinar de apoio à saúde escolar.

2. Promover a variedade e qualidade na alimentação na escola.

3. Potenciar o património local no desenvolvimento de hábitos de vida saudável.