

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/JI Padre Joaquim Flores
Circulo: Braga
Sessão: Básico

Projecto de Recomendação:

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

Cerca de metade da população mundial sofre de obesidade, particularmente as crianças em idade escolar. A obesidade é uma doença crónica que tem custos extremamente elevados para a sociedade, que estão relacionados com o diagnóstico, tratamento das múltiplas doenças que lhe estão associadas e também com a baixa produtividade.

As crianças e os adolescentes, devido aos seus maus hábitos alimentares, à falta de exercício físico regular e auxiliado, têm cada vez mais dificuldades em controlar o seu peso.

O excesso de peso vai prolongar-se pela idade adulta, provocando danos irreparáveis na saúde física e mental destes indivíduos.

É urgente promover bons hábitos alimentares e exercício físico, o mais cedo possível, nestas idades (10 a 15 anos).

A necessidade da alteração, rápida, dos hábitos alimentares das famílias portuguesas complementadas com o exercício físico regular (passeios, caminhadas em família) será, sem margem para dúvida um factor, a encarar para a progresso da saúde alimentar dos portugueses.

Assim, para combater a vida sedentária, propomo-nos a redigir as três medidas a seguir discriminadas.

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

1. Construir um percurso fixo de manutenção, que permita a realização de exercícios orientados e uma prática desportiva livre.

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.

2. Dinamizar as parcerias entre a Escola e a nutricionista do Centro de Saúde com o objectivo de ajudar os alunos e família na elaboração de ementas equilibradas.

3. Dar atenção especial, aos alimentos que compõem as refeições na escola, estes devem ser cuidadosamente estudados, escolhidos e confeccionados, pois é na escola que os jovens fazem várias refeições diárias.