

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: EB 123 Augusto Moreno
Circulo: Bragança
Sessão: Básico

Projecto de Recomendação:

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

Para um estilo de vida saudável devemos praticar exercício físico e fazer uma alimentação saudável e variada. Todos os nutrientes têm importância no bom funcionamento do organismo. Para a prática de uma alimentação saudável é aconselhável fazermos 5 a 6 refeições por dia (pequeno-almoço, lanche a meio da manhã, almoço, lanche e jantar). Também devem ser consumidos diariamente alimentos de todos os grupos incluídos na Roda dos Alimentos e na proporção certa. Na Roda dos Alimentos estes são agrupados segundo os constituintes químicos mais abundantes e também segundo a sua função nutricional. Existem algumas regras que devemos ter em conta: moderar o consumo de carnes vermelhas, manteiga, doces; preferir carnes brancas (aves) e peixe, pão de preferência de cereais integrais; preferir também os cozidos e grelhados aos fritos; ingerir leite, iogurte e queijo uma ou duas vezes ao dia; comer leguminosas e frutas; preferir ingerir sumos naturais e água... Há também alguns factores que condicionam o regime alimentar tais como: o sexo, a estatura, o clima, a idade e actividade física. A cada um destes factores correspondem necessidades energéticas diferentes. Um factor que se deve ter em conta numa alimentação equilibrada é o modo como estão organizadas as refeições. A escola tem um importante peso nas opções de vida dos alunos, mas não deve ser só na escola que devemos aprender a praticar uma alimentação saudável mas sim também em casa, pois muitos dos nossos hábitos alimentares são adquiridos com os familiares mais próximos. Se desde crianças formos motivados a escolhermos opções mais sãs vai ser mais fácil ao longo da nossa vida optarmos pelos alimentos mais saudáveis.

A alimentação desequilibrada, por excesso ou por falta, leva ao aparecimento de vários distúrbios alimentares.

Existem jovens que não se sentem bem com o seu corpo, tal situação deve-se muitas vezes à importância que a sociedade actual dá à aparência física, as pessoas são frequentemente influenciadas por imagens de pessoas “perfeitas” (que na realidade são retocadas) que aparecem em anúncios, revistas etc. e desejam ser como elas, isto leva-as a fazerem dietas extremas (em que se recusam a comer ou fazem uma alimentação muito restritiva, comendo pouco e apenas alimentos de baixo teor calórico, praticam exercício físico de uma forma

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.

muito exagerada).

Há também casos que os jovens se sentem mal e tentam encontrar na comida um refúgio para os seus problemas (ficando muitas vezes com excesso de peso).

A anorexia nervosa, a bulimia nervosa, anemia, desnutrição, obesidade, comer compulsivo e pica são alguns exemplos de distúrbios alimentares.

Para tentar prevenir que a população mais jovem tenha este tipo de doenças têm sido criados projectos, que visam promover a alimentação saudável nas escolas, como é o caso do PASSE (programa de alimentação saudável em saúde escolar).

Existem outros tipos de doenças que estão relacionadas com a produção, transporte e armazenamento dos alimentos. Para a nossa salvaguarda existe um conjunto de regras que determinam as características físico-químicas, microbiológicas e sensoriais padronizadas segundo as quais os alimentos são adequados ao consumo, este conjunto de normas denomina-se segurança alimentar. Estas regras são mais ao menos semelhantes em t

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

1. 1) Realização de campanhas de prevenção e criação de workshops nas escolas sobre alimentação saudável com o objectivo de reeducar os alunos, pais e encarregados de educação a optarem por um estilo de vida mais saudável e incentivando-os a praticarem desporto fora do horário escolar, como por exemplo, depois das aulas, aos fins-de-semana e nas férias.

2. 2) Criação de gabinetes de alimentação que funcionariam no gabinete de apoio ao aluno. Onde passaria a estar, duas ou três horas por semana, uma nutricionista que daria conselhos e tiraria dúvidas à comunidade escolar (estudantes, funcionários, professores, encarregados de educação...).

3. 3) Implementação de uma disciplina extra-curricular que trataria de assuntos

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.

relacionados com a alimentação.