

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 E. B. 2, 3 de Silvaes - FND
Circulo: Castelo Branco
Sessão: Básico

Projecto de Recomendação:

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

Como é referido pelo sr dr. Emídio peres, "Diz-me o que comes e dir-te-ei a saúde que tens e virás a ter!"

Como todos os seres vivos, o homem necessita de se alimentar, no entanto é importante conhecer os alimentos que ingerimos e como os devemos confeccionar, de maneira a potenciar as suas melhores características, já que efectivamente, os nossos hábitos alimentares ir-se-ão repercutir no nosso futuro e, directa ou indirectamente, na própria "saúde", económica do Estado, que irá gastar parte dos seus recursos, humanos e fiduciários, a cuidar de uma população que, na generalidade não toma os devidos cuidados.

Hoje, a maioria das pessoas come mal. Uns comem em demasia, outros morrem de fome, e, em muitos casos, cometem-se muitos erros alimentares que podem provocar graves doenças.

Futuramente, o Homem terá que redistribuir os recursos à sua disposição, pois disso depende a sua própria sobrevivência.

Hoje em dia, passamos a vida em contra-relógio, pondo de lado uma alimentação rica e equilibrada, em detrimento das refeições rápidas, vulgo, fast food. No mundo contemporâneo, todos estão com pressa, mas a qualquer momento os obstáculos aparecem, muitos deles por nossa culpa.

É de conhecimento geral, que a alimentação e a saúde estão intimamente ligadas. Quando uma pessoa não se alimenta bem, pode vir a ter consequências negativas, devido a esses hábitos perniciosos.

Está provado, cientificamente, que as pessoas que se alimentam equilibradamente e fazem exercício físico moderado, terão saúde, ou pelo menos prevenirão certas doenças, muitas delas crónicas e mortais.

Os alimentos servem para saciar a fome e são o "combustível" para todas as actividades do corpo humano. Precisamos de energia, proveniente dos alimentos que comemos todos os dias, mas isso não quer dizer que não possamos fazer as nossas escolhas, optando por variar a

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.

ingestão de alimentos.

Quando a família se reúne em torno de uma mesa, criam-se laços indeléveis, em que os laços familiares são consolidados para o bem familiar comum, e consequentemente da sociedade. Quantas decisões não foram tomadas à roda de uma mesa, muitas delas de cariz político-mundial. Ou seja, o alimento está intimamente ligado ao nosso bem-estar físico, social e mental, princípio este definido segundo a Organização Mundial da Saúde.

Por isso, come de tudo e cresce saudável! Habilita-te a uma vida melhor!

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

1. Haver em cada Câmara Municipal, um dietista ou nutricionista, que elabore as ementas servidas pelos bares e refeitórios das escolas do concelho;

2. Limitar a publicidade de produtos ou alimentos menos saudáveis, sobretudo em horários infantis;

3. Diminuir o IVA nos produtos mais saudáveis e aumentá-lo nos menos saudáveis, de maneira a que os alimentos mais equilibrados se tornem acessíveis a toda a população.