

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 Sec./3 Drª Maria Cândida - Mira
Circulo: Coimbra
Sessão: Básico

Projecto de Recomendação:

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

Considerando que:

a alimentação, entre muitas outras funções:

- assegura a sobrevivência do ser humano;
- fornece energia e nutrientes necessários ao funcionamento do organismo;
- contribui para a manutenção do nosso estado de saúde físico e mental;
- desempenha um papel fundamental na prevenção de certas doenças;
- contribui para o adequado crescimento e desenvolvimento das crianças e adolescentes.

Considerando que:

a educação alimentar pode ter resultados extremamente positivos, sobretudo quando desenvolvida com grupos etários mais jovens, no sentido da modelação e da capacitação para escolhas alimentares saudáveis, através de programas e esforços contínuos e multifacetados que passam pelo acesso à informação, pela motivação, pela capacidade e possibilidade de escolha e por estratégias de manutenção de mudança.

Considerando que:

para haver uma mudança de comportamento não basta saber e estar motivado, mas também é preciso que o meio físico, económico, social e cultural ofereça condições que facilitem e permitam o exercício desse novo comportamento.

Considerando que:

a nutrição é um processo importante ao longo de toda a vida, particularmente na infância, adolescência, gravidez, 3ª idade e que muitas doenças (diabetes, obesidade, doenças cardiovasculares, xeroftalmia, anorexia, bulimia, descalcificação, cirrose, leucemia, cancro...) são causadas por distúrbios alimentares, devendo-se seguir uma alimentação 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. Incentivar comerciantes, empresários, pais/encarregados de educação e toda a comunidade em geral para confecção de menús saudáveis, respeitando e valorizando hábitos alimentares próprios da cultura tradicional local, sensibilizando todos para a importância de uma alimentação saudável, em vez do tentador fast-food, através de campanhas de informação promovidas pelas estruturas centrais, regionais e locais, sobre estilos de vida saudáveis, factores de risco e sintomas precoces de situações agudas coronárias e cerebrovasculares.

2. Melhorar a qualidade alimentar nos restaurantes frequentados por alunos e nos bares das escolas, através da introdução de alimentos variados, naturais e acessíveis, possíveis de adquirir no espaço envolvente da escola e/ou feiras/mercados, ateliers de preparação de alimentos e bebidas, criando jardins e hortas com hortaliças, legumes, frutas ou até pequenas capoeiras, para assim desenvolver atitudes positivas face aos alimentos e alimentação, promovendo a compreensão da relação entre a alimentação e a saúde, o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis e encorajando a aceitação da necessidade de uma alimentação saudável e diversificada que, naturalmente, passa pela união de esforços, entre escola, família e comunidade.

3. Dispor, nas escolas, de profissionais dos serviços de saúde (nutricionistas, endocrinologistas, dietistas...), capazes de resolverem/ajudarem a resolver situações inerentes a uma inadequada alimentação e que tornem exequíveis as aprendizagens desenvolvidas numa disciplina curricular ou extracurricular, a ser criada, que incida sobre a temática: " Alimentação e Saúde".