

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: Secundária com 3º Ciclo do Ensino Básico de Camilo Castelo Branco
Circulo: Lisboa
Sessão: Básico

## Projecto de Recomendação:

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

A alimentação tem reconhecida importância no crescimento e desenvolvimento do humano sendo esta um dos factores que pode comprometer ou beneficiar a saúde.

De facto, os hábitos alimentares, ocupam um lugar de destaque na causa de inúmeras doenças que existem hoje em dia. O tipo de padrão alimentar adoptado pela sociedade ocidental (por exemplo, hipervalorização da carne, excesso de consumo de gorduras, sal, entre outros) tem vindo a reflectir-se no perfil de doença da população, com o aumento da prevalência de inúmeras doenças (diabetes mellitus, obesidade, doenças cardiovasculares, certos tipos de cancro).

Torna-se assim importante analisar com profundidade as práticas alimentares, de modo a prevenir futuras implicações negativas para a saúde. As pessoas devem ser informadas em relação às práticas alimentares, começando-se esta educação na infância, uma vez que é esta a melhor altura para se adquirirem boas práticas alimentares. Para tal, é necessário conhecer os factores que influem na tomada de decisão das pessoas, para depois poder ajudar às mudanças de comportamento. Embora se verifiquem avanços no conhecimento científico na área da nutrição, os comportamentos alimentares não têm tido uma melhoria correspondente. Apesar deste avanço científico na área da nutrição, o nível de conhecimento dos adolescentes sobre esta área, é baixo.

Ao mudar os hábitos alimentares de "prejudiciais" para "saudáveis" não só se estimula o consumo de alimentos saudáveis e benéficos para a saúde como também se contribui para a compreensão de que uma boa alimentação está associada ao bem-estar da pessoa, à sua imagem corporal, à capacidade física e intelectual. O comportamento alimentar, mais ou menos saudável está associado de uma forma algo coerente, com outras práticas que definem o estilo de vida. Assim, pela contribuição que o ensino da alimentação pode dar à educação global de rapazes e raparigas deveriam existir políticas que assegurassem ambientes adequados para a educação alimentar nos programas escolares.

Nos adolescentes, o corpo é um factor de extrema importância e influencia o peso desejado pelos adolescentes. Esta sobrestimava de peso faz com que os jovens adoptem

*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.*

comportamentos de controlo e perda de peso que são prejudiciais à sua saúde, esta preocupação com o peso pode estar relacionadas com as mensagens de beleza veiculadas e divulgadas nos média.

Uma alimentação saudável, variada o mais possível, e adequada às necessidades individuais é um factor essencial para prevenir o aparecimento de doenças, o controlo do peso e a preservação psicológica de uma boa imagem corporal.

Aliada a uma prática regular de actividade física torna-se necessário corrigir alguns erros alimentares. Este erro começa com o pequeno-almoço; este é tomado (quando o é) rapidamente. Um pequeno-almoço saudável permite começar o dia da melhor forma, com energia. O almoço é normalmente uma refeição acelerada, rapidamente confeccionada, quando não se restringe a uma simples sandes. O jantar termina esta triste série; em detrimento de se constituir como um momento de convívio familiar enquanto se saboreia a refeição, a presença da televisão transformou-o num mero momento de ingestão de alimentos.

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

1. Criar menus pequeno-almoço no bar da Escola, saudáveis e a preço razoável.

2. Introdução de um menu, alternativo ao refeitório, no bar, por exemplo com sopa, salada completa (alface, tomate, cenoura...), sumos de frutas naturais, batidos e maior variedade de fruta. Será aplicado um questionário aos alunos da escola a fim de conhecer as suas preferências.

3. Fazer mensalmente uma apresentação em Power Point / filme sobre a alimentação saudável. Cada turma da Escola do Básico ficará responsável por uma apresentação mensal.