

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 EB 2,3/S Monte da Ola
Circulo: Viana do Castelo
Sessão: Básico

Projecto de Recomendação:

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

A alimentação tem sido, ao longo da história, uma constante nas preocupações do homem. O desenvolvimento das civilizações também tem estado ligado à forma como o indivíduo se alimenta.

Pode mesmo afirmar-se que a alimentação tem influenciado o futuro e o destino das civilizações.

Para além de uma necessidade fundamental do ser humano, a alimentação é um dos factores do ambiente que mais afecta a saúde.

As más práticas alimentares levam a uma série de doenças, em particular doenças cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2, apneia do sono, obesidade e aterosclerose.

Não é necessário ir muito longe para vermos que a alimentação de cada indivíduo está a piorar cada vez mais e que cada vez há mais gente a não respeitar as recomendações dos médicos e especialistas. Por exemplo, na União Europeia cinco milhões de crianças são obesas e vinte e dois milhões têm excesso de peso e ainda, prevê-se nos próximos dois anos que aumente mais 1,3 milhões.

Outro exemplo é a alteração dos hábitos alimentares dos povos orientais, que implicou um aumento de doenças das sociedades ocidentais e que são responsáveis por índices de mortalidade prematura que estão directamente relacionadas com a prática alimentar.

Por outro lado, embora a maioria da população tenha acesso a bens alimentares básicos, persistem ainda, no nosso país, problemas de carência alimentar, em particular em grupos socialmente excluídos.

É necessário que cada indivíduo tenha uma alimentação saudável.

É recomendado por muitos médicos que devemos variar o mais possível a alimentação e devemos abranger diariamente um grande leque de alimentos presentes na roda dos alimentos, mas não nos podemos esquecer da prática de exercício físico que deve ser feito

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.

com regularidade. É necessário que estas recomendações sejam seguidas por muita gente; dos 7 aos 107 anos.

Por isso é que nós temos de participar de uma forma activa na mudança dos hábitos alimentares dos povos.

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

1. Implementar campanhas de consumo de iogurte, fruta e pão (P.I.F.) na escola, bem como a proibição de qualquer comida “plástica”.

2. Executar programas escolares que apoiem a adopção de hábitos alimentares saudáveis e de práticas de actividade física adequadas em particular para pessoas com excesso de peso e até obesidade.

3. Promover a angariação de fundos para a distribuição de comida saudável pelas famílias mais carenciadas, mediante levantamento de necessidades pelas juntas de freguesia integradas na comunidade educativa de forma a criar um banco escolar alimentar.