

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 Básica Integrada e Secundária Jean Piaget
Circulo: Viseu
Sessão: Básico

Projecto de Recomendação:

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

O Homem, como todos os seres vivos, necessita de se alimentar para se manter vivo. A saúde e a qualidade de vida do Homem dependem, principalmente, da sua alimentação. Uma boa alimentação é fundamental para sermos saudáveis e bem constituídos.

Já não basta ter acesso a bens alimentares. É necessário "saber comer" - saber escolher os alimentos de forma e em quantidades adequadas às necessidades diárias, ao longo de diferentes fases da vida.

Desta forma, fazer pouco exercício, comer em demasia, comer como forma de compensação, comer guloseimas entre as refeições, etc, surgem como as principais causas do aumento de determinados problemas de saúde. A mudança do estilo de vida e o sedentarismo vem causando o aumento de indivíduos obesos e, como consequência, o aparecimento de doenças cardiovasculares, hipertensão, diabetes, cancro e também osteoporose.

Ao preferir uma refeição rica em vitaminas, sais minerais, proteínas, hidrato de carbono, gorduras e fibras, criamos condições para um melhor desempenho físico. Aderir portanto a princípios de vida mais saudáveis, torna-se fundamental para que possamos prevenir, pois por vezes, já é tarde para remediar.

Acreditamos que a sensibilização para a alteração de comportamentos deve começar pelos mais jovens, tendo em conta os valores preocupantes de casos de obesidade que vêm aumentando nestas idades.

Desta forma, os deputados da Sessão Escolar, propõem as seguintes medidas:

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. Regular o tipo de alimentação disponibilizada aos alunos, nomeadamente nas máquinas de vending, introduzindo e aumentando alimentos mais saudáveis como fruta, iogurtes, sandes de queijo ou fiambre, etc, em detrimento dos chocolates, bolachas com elevados níveis de açúcar, bebidas gaseificadas, etc. Os preços dos alimentos considerados mais saudáveis deveriam ser mais baixos e mais atractivos para que incentivassem os alunos a optar por estes.

2. Sensibilizar e informar os alunos sobre os hábitos a adoptar para que possam fazer uma alimentação saudável, alertando-os para os perigos associados a uma alimentação desequilibrada, através de acções de formação com técnicos especialistas, workshops, etc, pois só estando informados e sensibilizados têm a possibilidade de fazer as opções certas na sua alimentação, principalmente quando a publicidade e o marketing exercem cada vez uma maior pressão sobre as nossas escolhas.

3. Criação de um programa televisivo/radiofónico, de curta duração (ex.: 1 Minuto de Alimentação Saudável), que fosse transmitido regularmente, apresentando dicas, conselhos e informações importantes, de forma a consolidar a informação a transmitir à população acerca de hábitos de alimentação saudável.