

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 Secundária 2 /3 da Sé – Lamego
Circulo: Viseu
Sessão: Básico

Projecto de Recomendação:

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

Como jovens atentos e preocupados com o nosso futuro e, conseqüentemente, com a nossa saúde, sentimos necessidade / urgência em abraçar o desafio da Alimentação e Saúde.

Acreditamos que uma alimentação equilibrada é um dos princípios básicos para uma vida saudável. Comer saudavelmente contribui para o bem-estar e ajuda a prevenir doenças crónico-degenerativas.

Uma alimentação errada com grande quantidade de gordura, açúcar e pobre em fibras, são factores que propiciam o desenvolvimento de doenças como a hipertensão arterial, a obesidade, a diabetes, assim como o aumento do colesterol e triglicéridos no organismo, constituem factores de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

Escolher os melhores alimentos para a nossa mesa nem sempre é tarefa fácil e exige uma disciplina rigorosa que aposte na descoberta dos sabores naturais e variados que a natureza tem para nos oferecer. Uma alimentação saudável é uma alimentação variada.

Sendo assim, o objectivo do nosso projecto é sensibilizar as pessoas, isto é, principalmente os jovens, para a necessidade de praticar uma alimentação equilibrada assim como mantê-las informadas sobre os distúrbios alimentares mais frequentes da actualidade.

Devemos então preocupar-nos com o crescente número de pessoas afectadas com distúrbios alimentares como a anorexia, assim como perceber a influência do meio social na alimentação do adolescente.

As variáveis socioculturais interagem com o processo de desenvolvimento, porque é a sociedade que cria conceitos e preconceitos, sendo que estes influenciam o nosso modo de pensar e agir.

É de realçar que cada vez mais jovens se alimentam mal e fazem pouco exercício, estando por isso a obesidade a tomar percussões alarmantes na nossa sociedade e que devemos combater.

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.

A definição cultural do peso e da forma corporal ideal tem variado ao longo dos tempos, existindo actualmente, atitudes negativas no que diz respeito a uma forma corporal gorda, o que pressiona o ser humano para a magreza e realização de dietas, principalmente as mulheres. Há, nos dias de hoje, uma grande preocupação com a imagem do corpo.

Assim baseados nos crescentes distúrbios alimentares, na influência que o meio social tem nos adolescentes e no sedentarismo associado a uma moderna ocupação de tempos livres, os deputados eleitos na sessão escolar apostam nas seguintes medidas:

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

1. Promover uma alimentação saudável na escola.

2. Desenvolver o espírito crítico e a auto-estima de forma a fortalecer o “self” do indivíduo, através de uma formação contínua e continuada.

3. Reduzir os exageros alimentares para a saúde conseguir