

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: Centro de Educação Integral
Circulo: Aveiro
Sessão: Básico

## Projecto de Recomendação:

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

Consideramos importante implementar-se uma disciplina de 90 minutos semanais para que se já possível uma verdadeira educação em termos de hábitos de saúde no que diz respeito à Alimentação. Pensamos que nestas aulas de “Educação Alimentar” poderiam desenvolver-se programas de sensibilização para diferentes aspectos necessários para uma alimentação saudável, workshops práticos, seminários com nutricionistas, profissionais de saúde, atletas, etc. que pudessem motivar os alunos para o alargamento e aprofundamento dos seus conhecimentos nesta área.

Porque é importante que as escolas se assumam como foco de sensibilização e prática de bons e saudáveis hábitos alimentares, consideramos essencial haver uma maior fiscalização dos serviços alimentares e suas ementas que se encontram em espaço escolar. Desta forma, estaríamos também a mobilizar alunos para a adopção de hábitos alimentares mais saudáveis, dando o exemplo às crianças e jovens do que deverá ser uma Alimentação Saudável.

Porque a saúde de qualquer ser humano não passa exclusivamente pela adopção de bons hábitos alimentares, mas também pela adopção de um estilo de vida desportivamente activo, acreditamos que esta medida deveria ser implementada não só nas escolas, mas nas empresas, organizações e outras instituições. Assim sendo, este dia consistiria num conjunto de actividades desportivas, de relaxamento, entretenimento, o que estimularia não só a prática de exercício de forma saudável, mas também o trabalho em equipa, o convívio, a confraternização, o fairplay, enfim o relacionamento com os outros, melhorando por conseguinte o ambiente nas escolas, empresas, famílias, entre outros.

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

*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.*

1. Implementação de uma disciplina de “Educação Alimentar” nas escolas de todo o país com a duração de 90 minutos por semana.

2. Fiscalização dos Serviços de Alimentação e suas ementas no interior dos espaços escolares de acordo com as orientações dadas pelo estado às escolas.

3. Implementação nas escolas, empresas e restantes organizações e Instituições de um dia mensal exclusivamente dedicado à prática de actividades desportivas.