

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: COLÉGIO VIZELA
Círculo: BRAGA
Sessão: BÁSICO

## Projecto de Recomendação:

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

A máxima “somos aquilo que comemos” parece estar a cair em desuso, uma vez que os maus hábitos alimentares parecem ter vindo para ficar e são os principais responsáveis por doenças com consequências, muitas vezes, nefastas. Esta é a razão pela qual deveríamos prestar mais atenção ao adágio.

As doenças cardiovasculares e a obesidade são os exemplos mais comuns dos problemas que resultam directamente da alimentação que temos.

Apesar de todos os estudos e recomendações que têm sido levados a cabo pelas mais variadas entidades, os maus hábitos diários teimam em permanecer inalteráveis.

Ajudar a aprender a comer deve ser uma preocupação da escola, consciencializando as crianças e jovens, através de medidas levadas a cabo pelo Ministério da Educação, para uma alimentação saudável, fazendo-os perceber os seus benefícios.

Desta forma, tendo em conta que

- apesar de todos os esforços para combater a alimentação inadequada nas escolas, os estudantes continuam a ter uma alimentação desequilibrada;

- os jovens têm uma vida cada vez mais sedentária, não praticam exercício físico e estão cada vez mais obesos.

- apesar de todas as tentativas de sensibilização, os jovens não estão consciencializados que as doenças como a anorexia, a bulimia, os diabetes, a obesidade e as doenças cardiovasculares resultam dos maus hábitos alimentares .

Propomos as medidas abaixo citadas.

**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. A criação pelas Direcções Regionais de Educação de menus saudáveis a serem aplicados de forma progressiva e moderada em todas as cantinas e bares das escolas do país.

2. O alargamento do leque de actividades, oferecidas ao nível do Desporto Escolar, que despertem o interesse dos alunos pelo exercício físico com o objectivo de diminuir os casos de obesidade.

3. A criação de programas de sensibilização sobre hábitos alimentares saudáveis, levados a cabo por especialistas na área, contratados pelo Ministério da Educação, de forma a combater problemas como a obesidade, a anorexia, a bulimia e os diabetes.