

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: Frei Caetano Brandão
Circulo: BRAGA
Sessão: Básico

## Projecto de Recomendação:

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

Com o ingresso na escola, os alunos passam a conviver com horários novos, com alimentos por vezes diferentes daqueles que habitualmente conhecem no seu meio familiar e verifica-se que há assumidamente a preferência por doces, guloseimas, bebidas de alto valor calórico e baixo valor nutritivo.

Desta forma, a família e a escola têm a responsabilidade de favorecer a adopção de um comportamento saudável por parte das crianças, capaz de encontrar um equilíbrio alimentar para alcançar uma boa qualidade de vida.

Para isso, é importante criar opções atractivas e nutritivas aos jovens e adolescentes, ou seja, substitutos para os sanduíches, salgadinhos, fast-food, lanches prontos, industrializados e refrigerantes, pois verificamos que os nossos jovens são cada vez mais obesos.

Neste sentido, as propostas apresentadas vão no sentido de alertar todos os agentes intervenientes na educação, de modo a inverter esta tendência, uma vez que, esta alimentação provoca doenças cardiovasculares e relacionadas com o colesterol, triglicéridos altos e a pressão arterial fora de control. Nas últimas décadas, a quantidade de crianças com excesso de peso triplicou em países industrializados e tornou-se um problema de saúde pública. Assim, propõe-se o incentivo ao consumo de fruta, cereais e vegetais, e da adopção de um comportamento alimentar saudável desta faixa etária que deve ser apontada como importante medida na promoção da saúde e com repercussões bastante positivas na vida adulta.

**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. Implementar sessões de esclarecimento nas escolas com Encarregados de Educação, alunos e professores, a fim de evitar o consumo de alimentos calóricos por parte dos jovens e crianças.

2. Incentivar as crianças e jovens a ingerir frutas, cereais e vegetais diariamente, promovendo encontros entre alunos e nutricionistas na sala de aula, de modo a elaborar ementas equilibradas para a escola e levando essa mesma informação a casa dos alunos, através de panfletos ou brochuras elaboradas pelos próprios alunos.

3. Solicitar a intervenção do Governo para que os media, nomeadamente a televisão, não passe publicidade que fomente a procura destes produtos por parte dos jovens e o que é mais grave pelos adultos com responsabilidades na alimentação dos seus filhos.