

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+ 3ºCEB de Mira de Aire
Circulo: Leiria
Sessão: Básico

## Projecto de Recomendação:

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

“Ninguém comete maior erro, do que aquele que não faz, porque pode fazer pouco”(Edmund Burk), neste sentido são estas as considerações que enquadram as medidas propostas:

A alimentação, fonte de prazer e convívio, é essencial à vida. Quando nos alimentamos damos ao nosso corpo as substâncias de que ele precisa para nos manter vivos e saudáveis. Desta forma, é necessário ter consciência da importância da qualidade da alimentação de todos os cidadãos, particularmente das crianças e dos jovens. Segundo as estatísticas, 53 % da população portuguesa sofre de excesso de peso, e metade sofre de obesidade. Por isso, achamos que o Estado Português, nas escolas deve promover medidas práticas de uma alimentação saudável. Este objectivo deve envolver todos os elementos da comunidade escolar, em especial o serviços de alimentação, que devem assegurar as necessidades nutricionais, energéticas e de segurança alimentar. Assim, o combate às doenças relacionadas com a má alimentação deve ser pessoal e simultaneamente coadjuvado com armas como as campanhas de sensibilização sobre as perturbações do comportamento alimentar.

Por outro lado, uma vida saudável está intimamente ligada à actividade física. Por isso, achamos que o Estado Português deve continuar a criar estabelecimentos e infra-estruturas, relacionadas com a prática desportiva. A maioria dos ginásios e piscinas existentes são privados e, em Portugal, existem grandes dificuldades económicas e uma grande taxa de desemprego, por isso para a maioria dos portugueses é difícil pagar esse tipo de coisas. No entanto, achamos que é algo necessário para que os portugueses sejam saudáveis. As respectivas Juntas de Freguesias, Câmaras Municipais deviam criar ciclo vias, principalmente, no caminho para as escolas, para que as crianças e jovens as utilizarem. Essa medida para além de não prejudicar o ambiente, também pode contribuir para diminuição do excesso do peso dos alunos. Podemos combater a obesidade praticando uma actividade física regular, aliada a uma dieta alimentar equilibrada e saudável. Reafirmamos que o investimento nas

*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.*

infra-estruturas desportivas é essencial para o bem-estar e equilíbrio de vida e salientar a necessidade de as ajustar às pessoas portadoras de deficiência.

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

1. Apoio do Estado Português às Escolas de todos os níveis de Ensino, com investimento nas infra-estruturas relacionadas com a prática desportiva (ginásios, piscinas, pistas de atletismo, ciclo vias, etc), com vista à promoção de um estilo de vida mais saudável para todos, inclusivamente a alunos portadores de deficiência.

2. Disponibilização, por parte do Estado, de mais recursos financeiros para as cantinas e bares escolares, para sobretudo apostar: em alimentos de qualidade e saudáveis; formação dos funcionários desses espaços e campanhas de sensibilização / divulgação de uma alimentação saudável.

3. Criação de um programa nacional, com acções de sensibilização em todas as escolas a fim de divulgar as perturbações do comportamento alimentar (obesidade, anorexia, bulimia) e as regras de alimentação saudável, destacando o combate ao fast-food.