

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 /3 Afonso Domingues
Circulo: Lisboa
Sessão: Básico

### **Projecto de Recomendação:**

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

Uma boa alimentação pode diminuir problemas associados à actividade cerebral . Actualmente os distúrbios alimentares, tais como a anorexia nervosa ou a obesidade aumentaram. Na Europa , segundo os dados da "Agenda Europa" - A Escolha é vossa, há três milhões de crianças em idade escolar que sofrem de obesidade. O estilo de vida parece a principal causa deste problema, mas não existe uma única causa para os distúrbios alimentares que podem estar associadas a um acontecimento "stressante" ocorrido no passado ou no presente.

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

1. Comer menos Fast food. Divulgar mais informação sobre nutrição para que os jovens tenham mais controle sobre o que faz bem e o que faz mal nas comidas.

2. Mudar os hábitos alimentares. Menos gorduras, menos sal na comida, comer mais peixe, legumes e frutos, tornará a alimentação mais saudável para ter uma saúde melhor e estar mais em forma.

*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.*

3. Devemos ter uma alimentação saudável não exagerando em nenhuma variedade, consumir mais ALA e DHA e menos gorduras como as da carne.