

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 E.B 2,3 São Rosendo
Circulo: Porto
Sessão: Básico

## Projecto de Recomendação:

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

Os jovens estudantes portugueses adoptam, cada vez mais, hábitos alimentares pouco saudáveis, é urgente que as escolas ofereçam aos seus alunos ementas alimentares mais diversificadas, equilibradas e apelativas.

Desta forma evitam a saída dos alunos da escola, na hora das refeições, para procurarem a chamada comida “plástica” tão cheia de sal, gordura e açúcar.

O consumo excessivo deste tipo de alimentos provoca um aumento das taxas de incidência e prevalência de enfermidades como sejam a obesidade, diabetes tipo II, cáries dentárias, doenças cardiovasculares e outras.

Numa sociedade que valoriza muito a imagem o ser “obeso” pode provocar problemas emocionais, ser alvo de gozo e provocar um baixo rendimento escolar e aparecimento de distúrbios alimentares como anorexia e bulimia.

A fruta é muito importante numa dieta saudável, ajuda a combater os maus hábitos alimentares e deve ser consumida diariamente. Estes alimentos fornecem vitaminas, minerais (potássio, zinco, cálcio, magnésio, etc) diferentes fibras alimentares, compostos protectores (flavenóides) que ajudam a regular o organismo. Os antioxidantes (vitaminas A, C e E) são nutrientes essenciais na protecção das células, já que combatem a acção dos radicais livres. Face ao exposto, a fruta deve estar sempre presente nos alimentos a oferecer aos alunos nos bufetes escolares.

Numa dieta equilibrada é muito importante o consumo de água, pelo que não deve ser considerada um bem predominantemente material, devendo estar disponível, gratuitamente, em todas as escolas bebedouros/filtragem de água. O nosso corpo é formado de 75 % de água. Essa água precisa ser renovada continuamente, durante o dia. Todo o funcionamento do organismo depende de água: as reacções químicas, a respiração, a circulação, o funcionamento dos rins, a desintoxicação, a digestão, os sistemas de defesa, a pele, enfim, tudo o que é necessário para manter a vida. Beber bastante água todos os dias, faz com que o organismo fique mais equilibrado, mais resistente, funcionando melhor em todas as suas

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.

áreas.

Sobre o consumo de sal em Portugal, um estudo provou que cada português ingere em média/dia 12g de sal. O recomendado é 6g de sal/dia e o ideal é 4g de sal/dia. O pão é um importante veículo de sal para o interior do organismo. Isto acontece por dois motivos, primeiro porque é um alimento que tem muito sal na sua constituição e porque é um alimento de primeira necessidade e que está presente nas refeições, sendo consumido em elevadas quantidades, quer por crianças quer por adolescentes. O sal causa lesões graves a nível dos rins, fígado, coração e cérebro.

A escola deve, em colaboração com as famílias e comunidade envolvente instruir e educar os alunos para a aquisição de hábitos alimentares saudáveis

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

1. Promover o consumo de fruta, através da colocação de fruta fresca e sumos de fruta naturais no bufete e na cantina das escolas.

2. Reduzir a percentagem de sal no pão.

3. Obrigatoriedade de existência de 3 pratos à escolha na cantina das escolas, um de peixe, um de carne e um de dieta, bem como a existência de bebedouros/filtragem de água nas escolas disponíveis para todos.