

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 EB23 Diogo Cão
Circulo: Vila Real
Sessão: Básico

Projecto de Recomendação:

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

1. Portugal é um dos países da União Europeia com maior prevalência de obesidade infantil. Alimentação incorrecta, sedentarismo e a falta de actividade física, são os grandes impulsionadores da doença, problema que não só prejudica a saúde como a auto – estima, principalmente dos mais jovens.
2. A ingestão regular de alimentos calóricos com muita gordura, bebidas ricas em açúcar, doces e uma vida sedentária acarretam graves consequências na saúde e qualidade de vida da população em geral.
3. A Escola é um ambiente privilegiado para a promoção de regimes alimentares saudáveis e a prática de actividade física.
4. A Diminuição de espaços livres apropriados para actividades ao ar livre, favorece a permanência em casa e ao aparecimento de actividades lúdicas mais sedentárias e acessíveis a uma grande parte da população, entre os quais a televisão e os jogos electrónicos, os jogos de computador.

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

1. A obrigatoriedade de apresentação quer por parte das escolas quer dos restaurantes, de

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.

informação nutricional nas ementas como meio de combate à obesidade. Maior oferta de refeições equilibradas nas cantinas, e a melhoria do valor nutricional das refeições a serem elaboradas por equipas rotativas de alunos com a supervisão de um nutricionista residente.

2. Investir em instalações desportivas de qualidade na escola. A nível autárquico, propor programas que visem a integração da actividade física nos hábitos quotidianos dos cidadãos, combatendo o sedentarismo e fomentando o desporto. Incluir nos programas do 1º ciclo a disciplina de Educação física como obrigatória.

3. A promoção, por parte da escola e autarquia, de projectos que sensibilizem e mobilizem a população para a adopção de estilos de vida saudáveis através de equipas de saúde multidisciplinares, bem como repensar o planeamento urbano de forma a incentivar a prática de actividade física.