

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: Agrupamento de Escolas de Campia
Circulo: Viseu
Sessão: Básico

## Projecto de Recomendação:

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

Já lá vai o tempo em que se ouvia dizer “gordura é formosura”, a palavra de ordem, hoje em dia é “magreza é beleza” e “ser magra é ter sucesso”. A influência de uma sociedade consumista, numa vida, também, excessivamente consumista, preocupa-nos e cada vez mais é necessário "saber comer" - saber escolher os alimentos de forma e em quantidades adequadas às necessidades diárias do nosso organismo. A alimentação é um dos factores que mais influencia a saúde e a nossa qualidade de vida. O ritmo de vida actual traz-nos normalmente pouco tempo para dedicar às refeições e muitas vezes acabamos por ter um padrão alimentar desequilibrado e desajustado às nossas necessidades, traduzidos num aumento do consumo de comidas rápidas, o "fast food". É fundamental uma Educação para a Alimentação e Saúde e a Família e a Escola são núcleos prioritários no desenvolvimento desta educação. 3,5% das despesas totais que o Estado Português tem com a saúde estão relacionadas com a obesidade (235 milhões de euros) e segundo a OMS a obesidade é uma das epidemias do séc.XXI. Uma alimentação saudável durante a infância e a juventude é essencial para um normal desenvolvimento e crescimento e para minimizar riscos de doenças, no futuro. Assim, referindo que é fundamental promover a saúde dos jovens através da Educação para a Saúde (nomeadamente no âmbito da Alimentação Saudável), promover uma dieta mediterrânica que reduz os riscos de mortalidade com origem nos problemas cardiovasculares, promover a possibilidade dos jovens mais carenciados terem uma alimentação equilibrada e contribuir para uma diminuição de problemas de saúde relacionados com a obesidade, diabetes tipo II, cáries dentárias, doenças cardiovasculares, anorexia, bulimia e outras, consideramos que devemos actuar, prioritariamente, nas Escolas e na Família. As medidas que em seguida apresentamos reforçam a nossa linha de orientação em que “ o papel da família na alimentação e na educação alimentar das crianças e jovens é inquestionável, mas a escola assume uma particular importância”.

**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. As ementas das cantinas das Escolas devem ser iguais, ao nível do concelho e se possível ao nível do distrito. Têm de ser elaboradas por um nutricionista que tenha como função garantir uma ementa que, para além, de respeitar os hábitos alimentares da região, garanta o fornecimento de refeições equilibradas nutricionalmente e consiga, também, introduzir novos alimentos, por forma a promover novos hábitos alimentares saudáveis.

2. Todas as ementas das cantinas das escolas devem ter dois pratos à escolha, um de peixe e outro de carne. Deve, também, existir, pelos menos, três variedades de saladas/ legumes e de frutas para escolha. Assim, era evitado o facto de muitos alunos irem almoçar à cantina, apenas, para sujar o prato e depois dirigirem-se para o bar da escola e comer uma dose elevada de alimentos sem equilíbrio nutricional.

3. Todas as Escolas do país devem ter como carácter obrigatório, incluir no seu Plano Anual de Actividades, acções de formação, periódicas, no âmbito, da Alimentação e Saúde, dirigidas a Pais/ Encarregados de Educação, Alunos, Professores e Pessoal Não Docente.