

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 Grão Vasco - Viseu
Circulo: Viseu
Sessão: Básico

## Projecto de Recomendação:

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

Vivemos uma época marcada pelo culto da imagem. No entanto, constata-se que a maioria das pessoas se alimenta mal: uns por comerem em demasia (superalimentação), outros por terem uma alimentação pobre em nutrientes (subalimentação), outros ainda por cometerem erros alimentares que provocam doenças e/ou distúrbios.

A alimentação desempenha, pois, um papel importante na saúde física e mental do ser humano. Uma alimentação racional pode prevenir doenças, evitar distúrbios alimentares e, conseqüentemente, contribuir para uma vida saudável.

A escola espelha a sociedade em que se insere, e nela assistimos diariamente a erros alimentares cometidos por todos os membros da comunidade escolar: nós, alunos, preferimos ir almoçar fora da escola, em locais de fast-food, em lugar de fazer uma refeição que inclua legumes, fruta, alimentos com pouca gordura e farináceos em pouca quantidade; os adultos, também eles, raramente têm à sua disposição uma oferta de alimentos que vá além das sandes e dos bolos.

É pois urgente educar a população, promovendo hábitos alimentares saudáveis e proporcionando actividades físicas variadas, de forma a prevenir a doença e a evitar, no futuro, gastos desnecessários com a saúde (a prevenção sai sempre mais barata que o tratamento).

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

1. Fomentar a prática de exercício físico em modalidades diversificadas, estabelecendo parcerias com instituições e entidades diversas: autarquias, clubes, associações e empresas.

*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.*

2. Melhorar e racionalizar a oferta alimentar proporcionada pelas escolas, através da participação de nutricionistas na elaboração das ementas e da distribuição das refeições sobrantes a instituições de apoio a pessoas carenciadas.

3. Oferta de “menus saudáveis”, nos bares das escolas, que incluam produtos provenientes da agricultura biológica e outros não normalizados.