

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: Básica de Valongo do Vouga
Circulo: Aveiro
Sessão: Básico

## Projecto de Recomendação:

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

A alimentação é um dos factores que mais contribui para a saúde do ser humano e, no entanto, este tende a alterá-la, tornando-a cada vez menos saudável. De facto, adiciona-se demasiado sal e/ou açúcar aos alimentos, consomem-se hidratos de carbono em exagero, opta-se por produtos demasiado calóricos em detrimento de outros mais saudáveis.

Todos nós sabemos a verdade. Sabemos o que faz mal, o que nos fortalece e o que nos mata, mas continuamos a cometer os mesmos erros, uma e outra vez...

Na Península Ibérica, é bem conhecida a dieta mediterrânica, o melhor exemplo que podemos ter de uma alimentação equilibrada. Contudo, esta tem vindo a ser esquecida e preterida pelo fast food e pela comida pré-cozinhada.

O cuidado com a alimentação tem de começar desde tenra idade, porque o gosto também se aprende. Acontece que, actualmente, a maioria dos pais pratica uma alimentação rica em açúcar, gorduras, sal e hidratos de carbono aliada a uma vida sedentária. Assim, não é de admirar que, cada vez mais, exista um maior número de crianças e adolescentes obesos, com níveis elevados de colesterol, triglicéridos e sofrendo de diabetes, que desde sempre foram diagnosticados em adultos com idade superior aos quarenta anos.

Perante este panorama, precisamos agir, criar medidas e soluções, não no “papel” mas na prática! E a forma mais expedita de o fazer é através da escola. É necessário fazer um rastreio anual à população escolar do ensino básico medindo a tensão arterial, calculando o IMC e realizando análises ao sangue para detectar o excesso de colesterol. Os casos mais problemáticos deveriam ser encaminhados o mais rapidamente possível para especialistas.

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.

Por outro lado, é imprescindível mudar hábitos alimentares e promover a cozinha saudável. O Ministério da Educação poderia assim criar um projecto que promovesse nas escolas a criação de um Clube de Cozinha Saudável, permitindo aos alunos o contacto com alimentos que muitas vezes rejeitam e promovendo o gosto por uma alimentação mais rica em termos nutricionais.

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

1. Realização de um rastreio anual (análises ao sangue, medição da tensão arterial e do IMC) à comunidade escolar do ensino básico e encaminhamento dos casos mais graves para especialistas. .

2. Introdução, nas escolas, de um Clube de Cozinha Saudável.

3.