

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: E.B.I /J.I. de Amareleja
Circulo: Beja
Sessão: Básico

## Projecto de Recomendação:

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

Uma boa alimentação é uma necessidade básica ao desenvolvimento do ser humano, principalmente na infância e na adolescência onde ocorrem as maiores transformações ao nível físico e intelectual.

Preocupados com este tema, decidimos contribuir para a melhoria da alimentação dos alunos da nossa escola, melhorando a sua qualidade de vida.

Os hábitos alimentares, o exercício físico e o ambiente que nos rodeia são decisivos para a saúde, aspectos que por vezes são descurados.

Doenças como obesidade, anorexia, bulimia fazem, cada vez mais, parte da nossa realidade escolar e social. Somos influenciados por estilos de vida que promovem o facilitismo alimentar (fast food) e, ao mesmo tempo, o culto do imagem, o que se afigura uma contradição.

Todos os alimentos têm lugar numa dieta equilibrada, logo que sejam consumidos de forma diversificada e moderada.

Uma alimentação saudável envolve a escolha de alimentos, não somente para manter o peso ideal mas também para garantir uma saúde plena.

As dietas equilibradas e a prática de exercício físico, nem sempre se compadecem com os ritmos de vida acelerados das sociedades urbanas que, muitas vezes, procuram nos alimentos calóricos a compensação de uma vida pautada por ansiedades e inquietações várias.

De forma a conseguirmos mudar mentalidades e fazermos a diferença na nossa escola, propomos algumas medidas de actuação, que irão colmatar as falhas detectadas na nossa comunidade escolar.

*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.*

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

1. Sessões de esclarecimento sobre alimentação e saúde para pais e encarregados de educação, de forma a serem estes os primeiros a definir as regras para os seus educandos, com o acompanhamento de uma psicóloga e uma nutricionista.

2. Promoção escolar de actividades físicas; campanhas de sensibilização e informação alimentar.

3. Promoção de actividades lúdicas, tais como jogos, teatros, que reforcem o tema da alimentação saudável e ajudem a prevenir as doenças associadas a uma má alimentação.