

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 Básica 2,3 S. João da Ponte (Arqueólogo Mário Cardoso) |
| Circulo: Braga   |
| Sessão: Escolar  |

### **Projecto de Recomendação:**

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

Depois de uma pesquisa e reflexão sobre o tema, chegamos à conclusão que a resolução dos problemas de saúde relacionados com a alimentação passa por três vertentes essenciais: a alimentação, propriamente dita, ou seja, aquilo que comemos, o exercício físico, isto é, os gastos energéticos e a resposta dos serviços de saúde face ao problema.

A vida tendencialmente sedentária das sociedades industriais, associada a hábitos alimentares pouco saudáveis tem contribuído para o aparecimento de inúmeras doenças. Torna-se, portanto, de global importância, incrementar uma dieta alimentar racional e adequada, como princípio básico para uma vida saudável. Promover bons hábitos alimentares é uma tarefa que se impõe às famílias e à escola no sentido de levar a uma plena tomada de consciência do problema.

Por outro lado, as crianças e os jovens passam a maior parte do seu tempo na escola, e a tendência é, para esse tempo aumentar. Assim, o desporto em meio escolar, enquanto facultador de uma prática sistemática de exercício físico, terá de ser cada vez mais uma realidade. A par disto, o acompanhamento por parte de profissionais ligados à nutrição, afigura-se indispensável.

Não menos importante é o papel do Sistema Nacional de Saúde no combate aos problemas relacionados com a alimentação, nomeadamente, a obesidade e as doenças cardiovasculares, envolvendo custos elevadíssimos e danos físicos e psicológicos, por vezes, irreparáveis. Por isso é absolutamente necessário que este responda com eficácia, aos problemas que existem e que se afiguram ampliados no futuro.

Face ao acima exposto decidimos propor à Assembleia da República um conjunto de medidas que passamos a apresentar.

*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. Revisão da regulamentação da rotulagem dos produtos alimentares, no sentido de se proporcionar aos consumidores o máximo de informação possível acerca dos mesmos.

2. Propomos que se incentive mais o exercício físico nas escolas, através da promoção do Desporto Escolar, apostando na maior diversificação das modalidades desportivas, mais de acordo com a escolha/apetência dos alunos de cada escola e com mais competições interescolares.

3. Acompanhamento por parte de um nutricionista que, uma vez por mês, visitaria as escolas da área, no sentido de, apoiar as mesmas na resolução de problemas relacionados com a saúde alimentar.