

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: EB2,3/S D. Afonso III - Vinhais
Circulo: Bragança
Sessão: Básico

### **Projecto de Recomendação:**

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

No dia-a-dia deparamo-nos com graves problemas no âmbito de vida saudável, a obesidade e o sedentarismo estão a afectar grande parte da população a nível mundial. Em Portugal, de acordo com estudos recentes, cerca de 49,6% da população apresenta excesso de peso.

Como jovens que somos, pretendemos promover a criação de hábitos de vida saudável em todos os membros da comunidade educativa.

Os mais pequenos devem ser educados no âmbito de um estilo de vida mais activo, acompanhado de uma alimentação saudável. Criar o hábito de comer legumes e fruta, determinar um horário certo para as refeições principais, são duas "regras" básicas que tornarão o nosso organismo mais saudável e menos propenso a doenças associadas ao excesso de peso. Enquanto se poder moldar o quotidiano das gerações mais novas, é meio caminho andado para uma população mais saudável.

É também fundamental que os Pais e Encarregados de Educação colaborem com as escolas, principalmente ao nível da pré-escola e do 1º Ciclo, elaborando lanches mais saudáveis e inculcando nos filhos hábitos alimentares correctos.

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

1. A introdução de fruta no bar, inicialmente através de uma máquina de sumos naturais e posteriormente com um cartão "FRUTA +", que servirá para incentivar o consumo de fruta por parte dos alunos. Quando estiver totalmente preenchido existirá uma oferta de um lanche

*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.*

saudável (sandes de fiambre e um sumo).

2. Ao nível da cantina propomos a disponibilização de dois pratos (um de carne e um de peixe). A selecção/confecção destes deverá ter o acompanhamento de uma nutricionista para que assim seja possível ter uma alimentação mais saudável.

3. Fecho do bufete escolar à hora do almoço, para que os alunos se dirijam à cantina usufruindo de uma das refeições mais importantes do dia.