

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: EB 2.3/S José Sanches de Alcains
Circulo: Castelo Branco
Sessão: Básico

## Projecto de Recomendação:

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

As questões relacionadas com a alimentação estão cada vez mais na ordem do dia. Por toda a parte são produzidas conferências, realizados debates, apresentadas reportagens e palestras que não deixam ninguém indiferente, estando mesmo a ser um assunto que diz respeito a todos nós.

Estamos todos cientes de que o ritmo e as exigências da vida nas sociedades modernas têm tido consequências desastrosas no tipo de alimentação que fazemos. Reduz-se o tempo para a confecção, opta-se pela comida pré-preparada, exagera-se nos açúcares, no sal e no álcool e nasce uma sociedade de obesos, com variadas doenças como herança. Por outro lado, num extremo não menos perigoso, o ideal de beleza escraviza os jovens e exige-lhes uma magreza que roça o absurdo, levando muitos a um sofrimento calado para o qual ainda existe pouca ajuda. Todos os dias deparamos com uns e outros. Conhecemos até situações dramáticas nas nossas ruas, nas nossas escolas, nas nossas terras.

Sabemos que longe vão os tempos em que imperava o mito da “gordura é formosura” e que também não são as medidas dos modelos que servem de paradigma. Certo é que nós somos aquilo que comemos; podemos mesmo erguer a bandeira com a inscrição “Diz-me o que comes, dir-te-ei a saúde que tens”. O bem-estar físico, psicológico e intelectual resultam em grande medida da qualidade e da quantidade do que comemos.

Tudo assenta nos hábitos e nas acções que as sociedades modernas desenvolvem. Aqui encontra-se o cerne do problema, mas também a sua resolução. A adopção de um estilo de vida saudável previne doenças e contribui para alcançar o equilíbrio de que precisamos, com o corpo e a mente sã. Isto envolve inevitavelmente uma alimentação rica, variada, saborosa, aliada à prática de actividade física regular. É preciso vencer o desafio e entrar na cruzada da luta pela saúde de todos. Temos que ser protagonistas nesse combate a favor do bem mais precioso que a vida nos dá: a saúde. Dar informação a todos, apoiar os que precisam, incutir desde cedo hábitos alimentares adequados, são medidas que queremos ao alcance de todos.

E como é em sociedade que nos encontramos, dependentes uns dos outros, vamos conjugar

*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.*

esforços e ajudar-nos mutuamente, consumindo essencialmente produtos nacionais. Assim como num ciclo, o bem de uns será inevitavelmente o bem de todos e os nossos agricultores encontrarão novamente motivação para se empenharem e dedicarem ao cultivo das terras.

É pois da nossa responsabilidade, como geração do futuro, garantir que estes problemas deixarão de nos preocupar. Pretendemos delegar nos nossos filhos uma cultura e uma mentalidade diferente da que encontrámos para que, não tenham de se inquietar, como nós, com a sua qualidade de vida. A 16 de Outubro comemora-se o “Dia Mundial da Alimentação”, o que cada vez mais demonstra o crescente reconhecimento pela comunidade internacional de erradicar estes problemas.

Posto isto, como deputados à sessão escolar, propomos a adopção de estratégias e legislação, tendo como base as medidas apresentadas.

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

1. Realização de planos de acção sobre nutricionismo, alimentação saudável e dietas individuais, convocando médicos especialistas para palestras regulares não só a nível escolar mas também a nível municipal, aumentando também a existência de rastreios (colesterol, tensão, diabetes, problemas cardíacos, etc.), nas escolas e também nas aldeias e vilas com menos recursos a nível da saúde e fornecendo apoio psicológico gratuito ou de custo reduzido para pessoas com distúrbios alimentares, criando mais associações de apoio por todo o país.

Além disso seria de extrema importância a existência, em todas as escolas do país, de menus mais equilibrados, possibilitando a existência de três refeições diferentes (carne, peixe e dieta), considerando problemas como por exemplo a obesidade e a diabetes que cada vez mais atingem os jovens portugueses.

2. Promover, acentuar e incentivar a prática de desporto ao ar livre individual ou em grupo, organizando iniciativas como a “Marcha pelo coração” e aumentando o número de horas de Educação Física por semana em todas as escolas.

3. Apoiar a produção e agricultura nacionais, incentivando os agricultores e produtores

*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.*

portugueses, de forma a reduzir radicalmente a importação de produtos alimentares, controlando-os também, de forma mais rigorosa, assegurando que todas as normas de higiene e segurança são cumpridas, evitando assim os inúmeros problemas de contaminação que surgem todos os dias. Defender a ideia de que o produto genuinamente nacional é o melhor!