

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 dos 2.º/3.º CEB Eugénio de Castro
Circulo: Coimbra
Sessão: Básico

## Projecto de Recomendação:

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

Temos assistido, nas últimas décadas, a uma mudança radical nos hábitos alimentares da população mundial. Ora, todos nós sabemos que a alimentação é muito importante para a nossa saúde - afinal, a nossa sobrevivência é garantida pelos nutrientes presentes nos alimentos, e todos os nutrientes são muito importantes, pois cada um dá um contributo significativo ao nosso organismo.

Vamos abordar, na nossa proposta, dois temas que, ultimamente, têm começado a dar problemas.

Em primeiro lugar, muitas pessoas ingerem certos nutrientes em quantidades muito altas ou muito baixas, causando distúrbios alimentares. Destes últimos, destaca-se a obesidade, causada pelo consumo excessivo de lípidos, de hidratos de carbono e pelo sedentarismo. O grande problema está no facto de as pessoas gostarem mais de comer pizzas, hambúrgueres, etc, do que alimentos mais saudáveis. Em relação a isto, achamos que a proibição do consumo de alimentos pouco saudáveis não resulta: afinal, o fruto proibido é sempre o mais apetecido . Devemos, sim, optar pela moderação no consumo destes alimentos, através de estratégias diferentes, que não aborreçam os jovens. É também necessário incentivar a população a fazer uma alimentação saudável, devendo esta mensagem ser passada de jovem para jovem, em contextos descontraídos, sem que seja óbvio que se está a tentar impingir conceitos. Daí as nossas duas primeiras medidas.

Outro problema que começou a surgir está relacionado com os produtos ultra congelados. Estes produtos precisam de bastantes cuidados para não se deteriorarem. Contudo, acontece que esses produtos, por vezes, são transportados a temperaturas mais elevadas do que aquilo que é permitido, ou então são recongelados quando estiveram expostos a temperaturas elevadas. Isto faz com que os produtos percam as suas qualidades e se tornem impróprios para consumo. É, assim, necessário informar o consumidor se o produto já esteve exposto a altas temperaturas. Daí a nossa terceira medida.

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. Propõe-se a criação de clubes/grupos em cada escola, que dinamizem actividades sugestivas, apelativas para toda a comunidade escolar, onde naturalmente se chegue ao tema dos estilos de vida saudável e se passe a mensagem que se pretende transmitir (através de concertos, ateliers de dança, ementas e jantares alternativos, concursos de culinária, mostras gastronómicas, eventos desportivos, torneios, etc.);

2. As cantinas das escolas e de outros locais devem ser fiscalizadas regularmente para assegurar que as refeições servidas sejam saudáveis e confeccionadas na hora, de modo a agradar ao gosto da comunidade;

3. Os produtos alimentares ultracongelados deveriam ser comercializados em embalagens “activas” e “inteligentes” as quais prolongam o prazo de validade de um alimento ou reagem quando o alimento se encontra deteriorado através de embalagens que mudam de cor, por exemplo.