

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 João de Barros
Circulo: Coimbra
Sessão: Básico

### **Projecto de Recomendação:**

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

A agitação dos dias modernos leva as pessoas a descuidarem hábitos alimentares saudáveis trocando-os por refeições rápidas, muitas vezes ingeridas em pé para não se perder tempo, especialmente ao almoço.

O consumo de fast food tem vindo a revelar-se uma alternativa para os que se debatem com a falta de tempo. Contudo, o abuso destas refeições tem um alto preço na saúde.

Provado está que a dieta mediterrânica, que fazia parte dos nossos hábitos alimentares deve voltar às nossas mesas, pela sua qualidade, variedade e equilíbrio.

Todavia, proibir o consumo de refeições rápidas e desequilibradas não é a solução. Mais do que proibir é necessário ensinar comportamentos correctos e estimular a aquisição de hábitos saudáveis para

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

1. Considerando a necessidade de aprender hábitos desde a infância, propomos a existência de uma área disciplinar sobre “Alimentação e outros hábitos sociais” a partir do 1º ciclo.

2. Colocação de um nutricionista por concelho responsável por fazer as ementas para as escolas da sua área de influência, dinamizar acções de formação para pais e alunos e

*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.*

conversar com os alunos que apresentem sintomas de distúrbios alimentares.

3. Divulgar a confecção de refeições rápidas e saudáveis através dos meios e comunicação social e de acções de informação e estimular o seu consumo apelando para a utilização de produtos de qualidade, tais como os provenientes da agricultura biológica.