

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 Integrada das Colmeias
Circulo: Leiria
Sessão: Básico

Projecto de Recomendação:

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

Nós, jovens preocupados com o nosso futuro mas também com a realidade em que já vivemos, entendemos como é importante cada vez mais demonstrar a todos os cidadãos que só com uma alimentação correcta conseguimos viver com mais saúde.

Os novos hábitos de vida vieram revolucionar o modo como nos alimentamos:

- há uma grande variedade de alimentos à nossa disposição;
- existem novos tipos de alimentos (light, probióticos, enriquecidos, ...);
- dispomos de uma grande variedade de técnicas de conservação;
- há alimentos bastante seguros pois faz-se um maior controle dos alimentos ao longo da cadeia alimentar;
- as noções de nutrição e de segurança alimentar são mais divulgadas;
- criaram-se novas fontes de informação e mais mecanismos de defesa dos consumidores.

No entanto, há quem considere como verdadeira aquela expressão que diz que «Comemos cada vez pior...»:

- as pessoas têm menos tempo e disponibilidade para preparar refeições;
- há um maior consumo de alimentos muito calóricos (ricos em açúcares e em gorduras);
- há também um excessivo consumo de sal;
- às vezes “esquecemos” refeições ou fazemos intervalos muito longos entre as

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.

refeições;

- há quem ingira pouca fruta, pouca hortaliça e poucos vegetais frescos.

Consideramos que é importante não descurar o papel não só dos nossos Governantes, mas também o da Escola e o da Família, pelo que é fundamental conjugar esforços com o objectivo de globalmente se adoptar um estilo de vida mais saudável e de desenvolver acções que contribuam para a melhoria da saúde dos portugueses.

Assim, após debate de ideias sobre o tema, propomos que sejam desencadeadas as seguintes medidas:

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

1. Fomentar acções de interpretação das informações incluídas nos rótulos nutricionais dos alimentos embalados, quer nos locais de venda dos mesmos, quer nos meios de comunicação;

2. Estimular a prática do exercício físico através da implementação de um maior número de zonas verdes com equipamentos próprios, junto a zonas residenciais e a instituições públicas (escolas, hospitais, ...);

3. Investir em campanhas de informação e de sensibilização lúdicas, atractivas e esclarecedoras para várias faixas etárias, com especial atenção para as crianças em idade pré-escolar, de modo a combater-se a obesidade infantil.