

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: Escola Secundaria de São Pedro da Cova
Circulo: do porto
Sessão: Básico

### **Projecto de Recomendação:**

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

A criação de hábitos alimentares saudáveis pela aquisição de regras que proporcionem ritmos biológicos regulares é uma das premissas inerentes à promoção de saúde individual e colectiva. De acordo, com dados estatísticos, a população portuguesa tem grandes lacunas na gestão do número e tempo atribuído às refeições, bem como, a quantidade de água ingerida diariamente.

A repetição de comportamentos no início da idade escolar é uma estratégia de assimilação de novos hábitos, nomeadamente, os alimentares.

Dado o contexto real da economia na sociedade portuguesa, torna-se emergente, promover medidas de fácil implementação, de âmbito social, que permitam a todos o acesso à promoção da saúde alimentar.

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

1. Implementar pequenos-almoços grátis no 1º ciclo do ensino básico e alargar os subsídios de refeição ao lanche, nos restantes ciclos.

A falta de hábitos das crianças na ingestão de um pequeno almoço saudável e equilibrado assim como, as dificuldades económicas inerentes às famílias portuguesas são as principais razões da apresentação desta medida. Considerando a idade um factor fundamental de aquisição de regras poder-se-á operacionalizar ludicamente esta 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.

--

2. Fixar o horário de término das aulas diário igual por turma semanalmente.

De forma a regularizar o ritmo biológico é imprescindível que o horário das refeições diárias seja mantido ao longo da semana. O ritmo biológico é essencial ao funcionamento saudável do organismo e a sua preservação é conseguida pela existência de regras e hábitos alimentares. O cumprimento de um horário fixo das várias refeições é fundamental na criação de hábitos saudáveis.

3. Disponibilizar água potável gratuita à comunidade escolar.

A água é um bem essencial à vida, promotora de saúde. O acesso a esta é, por vezes, condicionado por factores meramente económicos. A sua distribuição gratuita iria proporcionar e estimular o consumo da mesma, promovendo hábitos alimentares saudáveis.

A Escola é o local que melhor condições possui para a promoção do consumo de água, uma vez que é neste espaço que os alunos permanecem muito tempo diário.