

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: ETAP - Escola Profissional - Unidade de Formação de V.Castelo
Circulo: Viana do Castelo
Sessão: Básico

## Projecto de Recomendação:

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

Na União Europeia há cerca de 5 milhões de crianças obesas e 22 milhões com excesso de peso. Nos próximos 2 anos, pelo menos mais 1,3 milhões de crianças deverão juntar-se a uma destas duas categorias, devido à falta de desporto e ao excesso de comida com muitas calorias. Para que estes valores pudessem diminuir seria necessário a diminuição do preço da comida saudável e o aumento da comida prejudicial à saúde. O combate da obesidade deve ser uma prioridade desde as primeiras fases da vida, pois os comportamentos na infância têm reflexos na vida adulta.

Em alternativa a estes maus hábitos alimentares, o parlamento europeu defende a distribuição gratuita de frutas nas escolas e legumes, através de programas semelhantes aos que tem possibilitado, nomeadamente em Portugal a distribuição de leite. As recomendações não se resumem ao espaço escolar. É também defendida a adopção de uma taxa de IVA de 5% para todas as frutas e legumes, para incentivar o consumo enquanto são propostas regras duras para limitar o acesso aos alimentos nocivos.

A promoção e organização de actividades desportivas e de lazer, privilegiando o contacto com a natureza constitui uma das nossas medidas. Consideramos que esta situação poderá ser dinamizada através de várias actividades tais como: caminhadas, acampamentos, práticas de desportos radicais, organização do dia do desporto, etc. Esta medida tem como principal objectivo combater o sedentarismo fortificando a relação com a natureza e o convívio com os amigos.

Considerando que os adolescentes não têm uma alimentação saudável, decidimos que o incentivo ao aumento do consumo de alimentos saudáveis nos bares das escolas tais como: frutas, legumes, cereais, etc, deve ser contemplado nas cantinas escolares. Devido à falta de informação sobre este tema consideramos que a criação de colóquios e sessões de esclarecimento sobre a alimentação saudável poderia de certa forma contribuir para a diminuição do consumo excessivo de gorduras e açúcares.

*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.*

Uma das medidas que nós também considerámos importante abordar é a existência de uma disciplina obrigatória na escola, na área da saúde, leccionada por técnicos especializados, com o objectivo de podermos discutir e esclarecer as nossas dúvidas, em fóruns inter-escolas sobre o tema, no sentido de promover hábitos de vida saudáveis.

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

1. Promover a organização de actividades/práticas desportivas e de lazer, privilegiando o contacto com a natureza.

2. Incentivar o aumento do consumo de alimentos saudáveis nos bares das escolas, combatendo e limitando desta forma o consumo exagerado de açúcares e gorduras através da dinamização de colóquios e sessões de esclarecimento.

3. Contemplar nos planos curriculares uma disciplina obrigatória, na área da saúde, leccionada por técnicos especializados no sentido de promover hábitos de vida saudáveis.