

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 Sec Morgado Mateus
Circulo: Vila Real
Sessão: Básico

## Projecto de Recomendação:

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

A alimentação é um factor muito importante na saúde dos jovens. Esta, quando saudável consiste em ingerir alimentos de forma equilibrada.

São cada vez mais os adolescentes com disfunções alimentares como a anorexia, a bulimia, a obesidade e todas as outras resultantes destas como por exemplo a diabetes, a hipertensão e o colesterol. Estas doenças são um problema de saúde pública que tem vindo a aumentar devido ao excesso de alimentos ricos em gorduras e açúcares. A educação para uma alimentação saudável é muito importante e todos nós podemos contribuir comendo todo o tipo de alimentos de forma equilibrada.

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

1. 1ª Medida: maior oferta em termos de alimentação nas cantinas e nos bares das escolas privilegiando os alimentos saudáveis como saladas, frutas, sumos naturais, sandes biológicas, etc. Portugal é um dos países da Europa em que mais se come nas principais refeições diárias ao contrário de certos países onde os jovens apenas consomem refeições ligeiras que lhes proporcionam todo o tipo de nutrientes que contribuem para o seu desenvolvimento intelectual e físico. A taxa de obesidade em jovens aumenta de dia para dia. Isto pode ser influenciado pela publicidade enganosa de certos produtos como fast food e por uma questão cultural dado que os portugueses tendem para elaborar mais as suas refeições à noite (jantar e ceia) porque na maior parte das famílias é quando toda a gente está à mesa.

*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. 2ª Medida: divulgação do dia da alimentação nas escolas. A comunidade escolar deve estar unida com o propósito de proporcionar aos jovens uma alimentação saudável, rica em nutrientes. Isto passa por responsabilizar os jovens pelas suas escolhas e educá-los no sentido de serem capazes de optar em consciência no que é melhor para eles. Para alcançar esses objectivos propomos que este dia seja aproveitado para organizar palestras e/ou outras actividades que visem melhorar a saúde alimentar dos jovens abordando vários temas e esclarecendo-os, sobre: dietas exageradas que acarretam várias doenças, e o lado científico dos alimentos (nutrientes e sua constituição). Os encarregados de educação devem esforçar-se por acompanhar a vida escolar do seu educando mostrando-lhe o caminho certo.

3. 3ª Medida: maior rigor a nível de higiene nos bares e cantinas. A higiene é um factor muito importante na Alimentação. Sem ela o risco de infecções alimentares é muito maior e pode afectar a comunidade em geral. Para este problema propomos que seja obrigatório o uso de luvas no manuseamento dos alimentos assim como evitar a venda de certos alimentos dos dias anteriores.