

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: EB2 de Resende
Circulo: Viseu
Sessão: Básico

### **Projecto de Recomendação:**

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

O nosso organismo é constituído por diferentes materiais, que lhe são fornecidos através da alimentação.

Todos os dias consumimos uma grande variedade de alimentos. Esses, podem ser produtos naturais ou resultarem da transformação de produtos naturais. Também podem ser de origem animal ou vegetal e de composição variada.

É fundamental, para uma vida saudável e longa saber escolher e preparar os alimentos.

A nossa dieta tradicional com características mediterrânicas possui ementas verdadeiramente saudáveis. Sopas ricas em vegetais e feijão, consumo de carne com moderação e peixe com frequência, alimentos temperados com o nosso azeite, alho e ervas aromáticas (salsa, hortelã,), muita fruta e vegetais são pois os segredos desta alimentação portuguesa.

Nestes termos, e conscientes da necessidade de divulgarmos e fomentarmos estilos de vida saudáveis, o Parlamento Jovem, reunido em Sessão Escolar de 21 de Janeiro de 2009, aprova a recomendação das seguintes medidas:

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

1.  
1)Sensibilizar a comunidade escolar para a necessidade de consumir sopas ricas em hortaliças

*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.*

e legumes, preferencialmente cultivadas através da prática de uma agricultura biológica.

2. Incentivar o consumo de frutas da época, fazendo da fruta a sobremesa por excelência .

3. Promover a valorização dos pratos regionais.