

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: E.B 2,3 de Souselo
Círculo: Viseu
Sessão: Básico

Projecto de Recomendação:

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

Para vivermos precisamos de comer. É uma rotina diária e, por isso mesmo, fonte de preocupação.

Uma alimentação adequada é fundamental para uma vida saudável, pois é capaz de fazer diminuir o stress, a ansiedade e a irritabilidade, de facilitar o controlo do peso e do humor, de promover o rendimento dos desportistas e o desenvolvimento físico e cognitivo de crianças e adolescentes.

A escola tornou-se um espaço privilegiado de descoberta da importância de uma alimentação saudável e de aprofundamento dos conhecimentos neste âmbito.

Com o desenvolvimento deste programa adquirem-se conhecimentos que ajudam a reconhecer quão importante é a alimentação para a saúde. É o despertar para hábitos alimentares saudáveis que, uma vez adquiridos jamais esquecidos.

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

1. Introduzir, no refeitório, pratos alternativos, como saladas e grelhados.
--

2. Introduzir, no bar, alimentos alternativos e saudáveis, como frutas e sumos naturais.
--

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.

3. Realizar acções de sensibilização relacionadas com o tema, como sessões de esclarecimento com profissionais de saúde; medição do índice de massa corporal e do perímetro abdominal e utilização dos meios de comunicação da escola (rádio e jornal) para alterar comportamentos alimentares.