

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 Básica Integrada de Eixo
Circulo: Aveiro
Sessão: Básico

Projecto de Recomendação:

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

Uma alimentação equilibrada proporciona um peso correcto, um bom desenvolvimento estatural, defesa adequada contra infecções e outras doenças e maior capacidade mental que se reflecte num acrescido rendimento escolar. Por isso, deve-se comer fruta todos os dias porque contém muitas vitaminas e sais minerais e ajuda a proteger de doenças. Também se deve consumir leite uma vez que este contém muitas proteínas, vitaminas e sobretudo cálcio, essencial para a formação dos ossos e dos dentes. Os nutricionistas recomendam a ingestão diária de cinco copos de leite durante a adolescência para atender às necessidades de cálcio, pois trata-se de uma fase em que os jovens apresentam um crescimento muito rápido.

Por outro lado, cada vez existem mais jovens a sofrer de problemas de saúde associados ao estilo de vida sedentário, que depois se perpetua pela vida adulta dado que o corpo humano exige mobilidade e actividade física frequente e os jovens passam cada vez mais tempo sozinhos, pondo mesmo em causa o estabelecimento de relações interpessoais, tão necessárias à vida em sociedade. Torna-se então necessário promover um estilo de vida mais tranquilo, seguro, saudável e que nos mantenha em relação com a comunidade e com a natureza.

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

1. Intervenção das autoridades locais na criação de ciclovias e/ou adaptação dos percursos urbanos à circulação de bicicletas e o envolvimento de todos os elementos da comunidade, como escolas, associações de pais, Escola Segura e outros, no incentivo à utilização da bicicleta como meio de transporte a privilegiar nas deslocações escola-casa-escola.

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. Distribuição diária e gratuita de 200 ml de leite para os alunos do 2º ciclo e de uma peça de fruta para os alunos do 3º ciclo nos estabelecimentos públicos do Ensino Básico para que as crianças e os jovens mais carenciados não sejam prejudicados pela possível ausência de um pequeno-almoço enriquecido em lacticínios e criem o hábito de ingerir fruta.

3. O tratamento do tema da utilização da bicicleta como tema interdisciplinar a propor a todas as escolas do país.