

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 Secundária de Estarreja
Circulo: Aveiro
Sessão: Básico

Projecto de Recomendação:

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

Saúde é um estado completo de bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença. A alimentação saudável é a alimentação ou nutrição de comer bem e de forma equilibrada para que as pessoas mantenham o peso ideal e se considerem fisicamente saudáveis. E visto que estes dois temas são indissociáveis, concluímos que a alimentação é o maior condicionante da saúde.

Certamente que ao pensar neste assunto, nos lembramos imediatamente do fast food e outros produtos considerados não saudáveis e o papel que eles começam a assumir na nossa alimentação básica. Note-se que estes produtos não são produtos de risco para a nossa saúde, o seu consumo excessivo é que os torna menos saudáveis.

A actividade física é um meio de prevenção de doenças e uma das melhores formas de promover a saúde de uma população.

Por outro lado, relativamente à alimentação, um problema identificado na faixa etária estudantil é o facto de que parte dos alunos que almoçam na escola, não o faz na cantina, mas sim no bar, o que consideramos ser uma refeição deficiente e pouco saudável. O refeitório escolar é um local de extrema importância na alimentação de um jovem, na perspectiva nutricional. O que nos leva a defender certas medidas e propor alterações no funcionamento global deste espaço.

Popularmente diz-se: "Somos o que comemos", e nunca um dito popular foi tão correcto.

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

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.

1. Simplificar a aquisição de senhas de refeição. Disponibilizando as mesmas através da Internet; computadores dispersos pela escola; ponto de venda com o funcionário encarregado.

2. Sensibilização dos alunos para realizarem as refeições nas cantinas. Por outro lado, as cantinas devem oferecer menús mais variados e atractivos (por exemplo, dieta, peixe, carne, vegetariano, etc.)

3. Incentivar a prática de desporto e limitar a quantidade de publicidade envolvente à má alimentação, a nível nacional. Ou seja, criação de uma legislação restritiva quanto à quantidade de anúncios a produtos não saudáveis na televisão pública, visto que esta é o maior e melhor meio de difusão da publicidade.