

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 E.B. 2 e 3 de Arco de Baúlhe
Circulo: Braga
Sessão: Escolar

Projecto de Recomendação:

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

É importante ter em todas as escolas alimentos ao dispor dos alunos desde a hora de entrada até à hora de saída. Como os bares presentes nas escolas não têm condições de garantir o seu funcionamento desde a chegada dos alunos à escola, pensámos na alternativa mais simples: as máquinas. Embora muito criticadas, estas podem ser bastante úteis se forem usadas da melhor forma. A proposta de substituição dos alimentos que não sejam os mais apropriados para serem consumidos ao pequeno-almoço advém do facto de muitos alunos, particularmente na nossa escola, não terem a oportunidade de tomar o pequeno-almoço na sua casa, pois têm de apanhar o autocarro que os leva até à escola muito cedo. Mas o problema maior é chegarem à escola e não terem nada adequado para um bom pequeno-almoço; deparam-se, exclusivamente, com chocolates, bolos e sumos quando o importante é leite simples, fruta, cereais, iogurtes, sandes saudáveis, pão...! Estas máquinas são recarregáveis e seria possível garantir a frescura dos alimentos. Como é que os alunos poderão obter o melhor rendimento ao longo do dia se não têm as bases para o começar? Estes alunos que vêm de longe só podem tomar o pequeno-almoço a partir das 10.00h, hora em que o bar entra em funcionamento, mas antes já tiveram dois blocos de 45 minutos de aulas. Os alunos manifestam cada vez mais o seu desagrado, mas não estará aqui a solução deste grave problema?

Convictos que as mudanças surtem mais efeito através da participação e implicação dos jovens, pensamos na criação do Clube da Boa Forma, visaria ajudar os alunos a cuidarem da sua saúde, enquanto se divertem e convivem com os outros, o que seria benéfico, inclusive, para pessoas com doenças como a obesidade, a bulimia e a anorexia que, a maior parte das vezes, conduzem a depressões que podem ser até fatais. Serviria como uma distração e uma ajuda de combate aos erros de alimentação diária. O clube colaboraria directamente com a escola para sugerir alternativas às ementas que o refeitório proporciona, respeitando as normas definidas pelo ME. O Clube da BOA FORMA faria uma sondagem aos alunos para a escolha das propostas, mantendo sempre presente, as regras de uma alimentação equilibrada. Esta colaboração contaria com a consultoria prestada por uma formada do curso CEF de Panificação e Pastelaria, bem como de docentes de Ciências Naturais. Outro objectivo deste clube é dinamizar torneios inter-escola de carácter lúdico-desportivo, uma vez que a

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.

actividade física e o convívio são indissociáveis de um estilo de vida saudável. O controlo e a competição saudáveis são também importantes. Todas as escolas envolvidas neste clube mandariam um e-mail mensalmente com as ementas consumidas. As escolas com as ementas mais saudáveis, seriam distinguidas simbolicamente através da inclusão num ranking.

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

1. Erradicar das máquinas de venda automática os alimentos pouco saudáveis (bolos com conservantes, refrigerantes, chocolates,), substituindo-os por alimentos adequados para um pequeno-almoço completo e equilibrado.

2. Criação do clube “BOA FORMA” na nossa escola, em regime experimental, contribuindo para a manutenção de uma alimentação saudável.

3. -Alargar a nossa experiência do clube “BOA FORMA” a outras escolas do Distrito,propocionando o convívio,a colaboração e a partilha de boas práticas.