

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: EB2,3 D. Afonso Henriques
Circulo: Braga
Sessão: Básico

## Projecto de Recomendação:

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

“Somos aquilo que comemos”

Sócrates

Os dois grandes princípios da alimentação saudável são a variedade e equilíbrio. É necessário encontrar nos alimentos que comemos todos os nutrientes que o nosso organismo necessita para satisfazer as necessidades energéticas, plásticas e reguladoras. Estas regras são simples de enunciar, mas difíceis de pôr em prática. Actualmente, assiste-se ainda ao agravamento de erros alimentares. O aumento do consumo de fast-food e comida pré-confeccionada, bem como uma alimentação rica em lípidos (gorduras) e açúcares traduz-se, na maioria dos casos, num aumento de massa gorda no organismo, sendo um dos flagelos da sociedade actual.

Sendo a escola um local privilegiado para incutir hábitos alimentares saudáveis verifica-se ainda que existem à disposição dos alunos vários produtos ricos em açúcar e gorduras, tais como, doces, refrigerantes, entre outros. Os alunos face à sua faixa etária, falta de informação e hábitos alimentares incorrectos, escolhem os primeiros em detrimento dos outros.

A fonte de energia do organismo humano está sem dúvida nos alimentos. Tal como qualquer outra máquina que não funciona sem energia, também nós não funcionamos se não comermos.

O pequeno-almoço, é considerado a refeição mais importante do dia e as crianças que não o tomam, apresentam menores níveis de atenção, têm mais dificuldade em concentrar-se e podem mesmo alcançar piores resultados nos testes de avaliação.

Um bom pequeno-almoço fornece uma porção considerável de substâncias nutritivas (dificilmente recuperáveis ao longo do dia, se for esquecido) e aumenta os níveis energéticos, permitindo uma melhor atitude face à escola.

Mesmo sabendo da importância desta refeição, há muitas pessoas que não o tomam por diversas razões, sendo as mais comuns a falta de tempo devido às correrias da manhã, falta

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.

de apetite logo ao acordar ou o facto de estarem a tentar controlar o seu peso.

Constatamos também, que alguns alunos, não conseguem resistir aos apelos da publicidade a produtos alimentares e, em vez de almoçarem na cantina da escola deslocam-se aos restaurantes de fast-foot, localizados nas proximidades. Sendo assim, é de extrema importância alertar os alunos que as refeições servidas na escola são completas e equilibradas ao contrário das refeições que estes consomem nos referidos restaurantes. Estas são, normalmente, constituídas por alimentos ricos em lípidos, açúcares, sal e pobres em vitaminas, sais minerais e fibras, contribuindo para o aparecimento das doenças acima citadas.

Assim, parece-nos preponderante para a mudança, as medidas que a seguir propomos.

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

1. Promover o consumo de produtos saudáveis no bar da escola, tais como, frutas, sumos naturais e sandes variadas e retirar/máquinas produtos não saudáveis (bolos, chocolates e refrigerantes).

2. Incentivar o hábito de um bom pequeno-almoço (completo e equilibrado).

3. Incentivar os alunos a comer na cantina resistindo aos apelos da publicidade de “fast-food”.