

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: Agrupamento de Escolas de Pampilhosa da Serra - Escalada
Circulo: Coimbra
Sessão: Ensino Básico

Projecto de Recomendação:

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

Atendendo ao facto de a escola se situar num meio rural e serrano, os jovens possuíam, naturalmente, hábitos de vida saudáveis, que consideramos importante manter e reforçar, uma vez que as influências negativas de hábitos das sociedades desenvolvidas, tais como o fast-food e o sedentarismo, têm vindo a manifestar-se pouco a pouco.

Com os atractivos das novas tecnologias (internet, jogos de video, televisão...) e com a carga lectiva que obriga à imobilidade, os jovens praticam cada vez menos exercício físico, mantendo-se inactivos durante grande parte do dia. Assim, urge motivar para a prática regular de desporto ou exercício físico.

A publicidade apelativa e a facilidade de aquisição de alimentos ricos em gorduras saturadas e/ou açúcares levam a que os jovens prefiram consumir batatas fritas, bolos, chocolates, refrigerantes..., em detrimento da fruta, dos produtos lácteos ou do pão, havendo cada vez mais obesidade e/ou doenças cardiovasculares na população juvenil. Desta forma, é necessário promover a alteração da oferta de alimentos, no espaço escolar através de uma escolha, confecção e apresentação cuidadas, imaginativas e diversificadas dos mesmos.

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

1. Prática regular de actividade física no espaço escolar: promoção de espaços e tempos reservados às caminhadas, facilitadoras do processo de digestão; implementação de um clube de dança; incentivo ao uso da bicicleta como meio de transporte escolar; organização de

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.

torneios desportivos interturmas;

2. Venda de alimentos saudáveis, nomeadamente fruta, no bar e na máquina de distribuição da escola: substituição dos panikes por sandes, dos chocolates por barras de cereais, dos refrigerantes por sumos naturais e iogurtes; colocação de fruta fresca variada a um preço convidativo;

3. Introdução de ementas variadas na cantina da escola, quer na confecção de grelhados quer na escolha dos acompanhamentos: criação de uma ementa alternativa (peixe e carne); redução do consumo de molhos e de sal; apresentação cuidada dos pratos confeccionados; oferta de uma variedade maior de saladas, de sopas, de vegetais, como acompanhamento, e de sobremesas baseadas em fruta apresentada de forma apelativa.