

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: E. B. dos 2º e 3º Ciclos Dr.António da Costa Contreiras
Circulo: Faro
Sessão: Básico

Projecto de Recomendação:

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

Uma alimentação equilibrada é um dos princípios básicos para uma vida saudável ajudando a prevenir inúmeras doenças. Muitas pessoas não sabem como desfrutar de uma dieta equilibrada provocando, muitas vezes, o aparecimento de doenças provenientes de uma má alimentação.

Sabemos que manter uma alimentação saudável é um desafio, exige disciplina e força de vontade. Todos devem comer uma grande variedade de alimentos bem distribuídos ao longo do dia.

No refeitório muitos alunos brincam com a comida, deixam a comida cair, desperdiçando-a. Consideramos que os alunos mais velhos, num regime de voluntariado, podem ajudar a transmitir boas práticas, aos alunos do 1º ciclo, auxiliando professores e funcionários. Devemos alertar que existem muitas crianças a morrer à fome e que nós não temos o direito de desperdiçar o que temos.

Na escola aprendemos a comer de acordo com a roda dos alimentos, mas se em casa os pais levam-nos a comer frequentemente fast food acabamos por não por em prática aquilo que aprendemos.

É necessário uma actuação conjunta entre os encarregados de educação e a escola de modo a promover uma alimentação saudável equilibrada nas crianças e jovens que se reflectirá no seu bem-estar.

Por isso propomos:

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. Elaborar um menu saudável, variado com mais fruta e legumes. Devem existir no refeitório dois pratos - sendo um vegetariano e outro de peixes ou carne.

2. Apadrinhar as crianças do 1º ciclo incentivando-as a comer um pouco de tudo de uma forma correcta, moderada e divertida.

3. Sensibilizar os encarregados de educação e os alunos de toda a escola sobre a alimentação e saúde, fazendo reuniões e workshops prevenindo a fast food.