

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: Colégio de São Mamede
Circulo: Leiria
Sessão: Básico

Projecto de Recomendação:

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

Comer é uma necessidade essencial. O corpo necessita de um constante abastecimento regular de matérias-primas para sobreviver. No entanto, é a adolescência, um dos períodos mais importantes do desenvolvimento humano que se regista a fase mais vulnerável. Assim é necessário cuidar da alimentação e por sua vez da saúde dos mais jovens. Para tal, é necessário um grande cuidado em casa, com a família e também na Escola, onde os jovens passam a maioria do seu dia-a-dia. Neste ponto de vista, é necessário que as escolas e os pais estejam sensibilizados e preparados para os problemas que uma má alimentação pode gerar, uma vez que os maus hábitos alimentares estão na origem de problemas de saúde para o resto da vida. Aprender a comer deve ser uma preocupação dos pais e educadores desde muito cedo.

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

1. No refeitório, as ementas deviam ser feitas, com base nos alimentos adequados para um estudante, que estimulem o cérebro, como frutos do mar, peito de peru, carnes brancas e vermelhas magras, ovos, arroz integral, ervilhas, pão, leguminosas, etc. Alimentos com muitos hidratos de carbono promovem a lentidão cerebral. Nas máquinas das escolas os alimentos são praticamente todos prejudiciais à saúde, por isso deviam ser alterados. Por exemplo, em vez de refrigerantes, utilizarem néctares de fruta; em vez de chocolates, barras de cereais; em vez de bolachas ou bolos, sandes.

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.

2. Nas escolas deve haver mais formação específica para funcionários e pais, sobre alimentação saudável e outros temas relacionados.

3. Devia haver um subsídio de incentivo para a criação de quintas biológicas.