

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 Básica Integrada de Bucelas
Círculo: Círculo de Lisboa
Sessão: Básico

Projecto de Recomendação:

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

A Alimentação e a Saúde são temas que estudamos desde pequenos mas será que lhes damos o devido valor?

Olhamos à nossa volta e vemos a obesidade a aumentar, cada vez mais crianças com diabetes e muitos jovens com distúrbios alimentares preocupantes.

Para muitas crianças e jovens, a actividade física resume-se à aula de Educação Física; o final do dia é passado em frente ao computador ou à televisão; o transporte mais utilizado é o carro do pai ou da mãe e ao fim-de-semana não dispensam uma ou duas refeições rápidas...para ter mais tempo para se sentarem de novo em frente ao computador ou à televisão.

Todos reconhecemos a influência da televisão, e da publicidade em particular. É através da televisão que, desde crianças, somos “bombardeados” com publicidade a comida rápida e a alimentos com excesso de açúcar. Quantos dos nossos pais resistem ao: “Mãe, vá lá! Queria estes cereais!” Não há criança que não tente fazer as suas exigências e poucos são os pais que lhes resistem!

Comecemos pelo pequeno-almoço:

- há estudos que comprovam que os cereais que fazem parte do nosso pequeno-almoço têm demasiado açúcar. Se os comermos todos os dias não estamos certamente a seguir uma alimentação saudável. Quando passamos nos corredores do supermercado, reconhecemos as marcas, os sabores, as caixas iguais às dos anúncios...e queremos experimentar! Claro que gostamos...sabe bem...é doce! Agora imaginem as imagens que ficam na cabeça das crianças que ainda nem sequer sabem ler, mas que, num intervalo dos desenhos animados, viram um menino igual a eles a deliciar-se com um monte de “cereais” que pouco mais são do que uma grande quantidade de açúcar, com uma quantidade mínima de cereais...

Depois, o almoço na escola:

- quantos de nós almoçam na cantina? Certamente menos do que o número desejável!

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.

Procuramos sempre o que nos sabe melhor, e por isso procuramos os hambúrgueres, as pizzas, as batatas fritas, as baguetes com pasta de atum... Se o fizermos raramente, não há problema, mas se o fizermos todos os dias... aí temos um problema (ou mais do que um)! Se, nas cantinas das nossas escolas, houvesse um ambiente agradável, se todas tivessem um espaço convidativo, se as refeições fossem apelativas, certamente aumentaria o número de alunos a almoçar uma refeição completa, com sopa, carne ou peixe e fruta. Aí a alimentação saudável seria uma certeza e quem ganharia com isso seríamos nós!

Queremos ainda referir a importância da nossa condição física. Em muitas das escolas do país, os professores de Educação Física fazem a nossa avaliação, determinando, entre outras coisas, o índice de massa corporal. Mas falta o segundo passo. Se, em todas as escolas tivéssemos acesso a um técnico de saúde como um nutricionista ou um professor de Ciências Naturais especializado na área que nos aconselhasse e nos conduzisse num programa pessoal de alimentação, não iríamos conseguir ser mais saudáveis? Não iríamos conseguir diminuir o número de obesos no país? Não iríamos conseguir prevenir os diversos distúrbios alimentares?

“Somos o que comemos”! Esta frase não nos traz nada de novo, mas vale a pena pensar nela...e no que queremos ser!

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

1. HAVER, EM TODOS OS AGRUPAMENTOS, UM PROFESSOR DA ÁREA DAS CIÊNCIAS NATURAIS OU UM TÉCNICO COM FORMAÇÃO NA ÁREA DA SAÚDE E DA NUTRIÇÃO, DISPONÍVEL PARA ATENDIMENTO AOS ALUNOS, UMA HORA POR SEMANA.

2. PROIBIÇÃO DE PUBLICIDADE A FAST FOOD E ALIMENTOS COM EXCESSO DE AÇUCAR DURANTE A TRANSMISSÃO DE PROGRAMAS INFANTIS PARA EVITAR A MÁ INFLUÊNCIA NAS CRIANÇAS

3. TORNAR CONVIDATIVO O ESPAÇO DO REFEITÓRIO E A PRÓPRIA REFEIÇÃO PARA CATIVAR OS ALUNOS A ALMOÇAR NA ESCOLA E FOMENTAR A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.