

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 dos 2.º e 3.º Ciclos de Roque Gameiro
Circulo: Lisboa
Sessão: Básico

Projecto de Recomendação:

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

Um estudo recente na nossa escola mostrou que mais de 30% da população estudantil tinha obesidade ou excesso de peso. Da análise feita aos seus hábitos alimentares verificou-se que havia um consumo elevado de bolachas, bolos e chocolates em detrimento das hortaliças e legumes, cujo consumo era muito baixo. A bebida preferencial era Coca-Cola e outros refrigerantes. Notou-se ainda que as pizzas e os hambúrgueres eram consumidos regularmente pelos alunos. Os jovens, que estão em crescimento, precisam de uma alimentação saudável para que o corpo se desenvolva de forma equilibrada. Na adolescência, em que se dá um crescimento rápido e por isso se tem um apetite devorador, há que ter cuidados redobrados para não cair em excessos alimentares. A nossa sociedade está repleta de alimentos muito saborosos e apetitosos mas que, infelizmente, são demasiado calóricos e que é preciso evitar. Os hábitos alimentares dos jovens são fundamentais para que, no futuro, sejam adultos saudáveis. É sabido que, quando consumimos mais calorias do que as necessárias ao nosso corpo, vamos engordar por isso devemos adequar a alimentação a essas necessidades. Por outro lado, pensamos que os jovens precisam de orientação para controlarem a sua alimentação, senão caem em excessos e só comem o que sabe bem, sem sequer provarem outros sabores. Há que incentivá-los a comer de forma mais saudável, apresentando-lhes alimentos e sabores variados. Os nutricionistas têm conhecimentos especializados sobre alimentação, podendo contribuir para melhorar as ementas escolares tanto na qualidade como na quantidade de alimentos a fornecer aos alunos, por isso solicitamos que o Ministério da Educação destaque um nutricionista para orientar a elaboração das ementas do refeitório. Uma alimentação saudável e equilibrada não tem que ser mais cara do que a outra. O refeitório escolar deve servir refeições pouco gordas, ricas em

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.

nutrientes e confeccionadas de forma saudável, evitando fritos e guisados que destroem nutrientes e acrescentam calorias e de acordo com as necessidades dos jovens. A ementa do refeitório deve incluir sempre uma refeição de dieta para todos aqueles que necessitam de uma alimentação adequada a um estado de saúde mais debilitado. De modo a verificar o cumprimento do que foi acima exposto, propomos que o refeitório seja inspeccionado regularmente por agentes autorizados competentes. Muitos géneros alimentícios fornecidos no bufete da escola não possuem características nutricionais adequadas aos jovens, pois possuem elevado teor de açúcares e gorduras, reduzido teor de fibras, excesso de sódio, grandes doses de corantes, conservantes e edulcorantes, todos nocivos à saúde. Pelo exposto, o bufete da escola deve incluir alimentos ricos em nutrientes e pouco calóricos, valorizando o pão em detrimento de salgados, bolos e chocolates, fornecendo variedade de sandes, sumos e frutas, iogurtes e leite em vez de refrigerantes que contêm alto teor de açúcar, logo, excesso de calorias. Considerando que a vontade política é importante para alterar os hábitos alimentares, propomos que as recomendações para uma oferta alimentar saudável em meio escolar, feitas pelo Ministério da Educação em parceria com o Min. da Saúde, sejam transformadas em legislação que obrigue a escola a cumpri-las.

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

1. Criação de legislação que preveja a nomeação de um nutricionista para orientar a elaboração das ementas escolares, proporcionando aos jovens refeições de dieta / alimentos saudáveis.

2. 2. Criação de legislação que obrigue à existência de uma inspecção periódica à composição (qualidade e quantidade) das ementas.

3. 3. Adoptar como lei as recomendações do Ministério da Educação e da Saúde no que respeita ao tipo de alimentos proporcionados aos jovens nas escolas.

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.