

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 do Marão
Circulo: Circulo do Porto
Sessão: Básico

Projecto de Recomendação:

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

Reflectir sobre a relação existente entre a alimentação e saúde» é um dever de cidadania que a Escola deve chamar a si, no sentido de preparar as crianças e os jovens para a manutenção de um estilo de vida saudável que começa numa alimentação equilibrada.

Actualmente, vivemos numa sociedade consumista, com um modo de vida alucinante, em que os cidadãos são confrontados com a «falta de tempo», vendo-se na contingência de desenvolver várias tarefas «rapidamente». As mães que, na sua maioria, antigamente, eram domésticas, preparavam as refeições durante horas. Faziam sopas com os melhores legumes e leguminosas; preparavam pratos cozidos, escolhiam os legumes, a carne e o peixe mais frescos e saudáveis. Hoje em dia, as nossas mães e os nossos pais trabalham fora de casa. Não têm tempo para fazer sopas demoradas ou para procurar os legumes, a carne ou o peixe mais frescos.

As pessoas fazem compras, à pressa, nos supermercados, procurando os produtos, rapidamente, sem muitas vezes, analisarem a qualidade dos mesmos. Estamos na época da «rapidez», do prático. É, também, por isso, que as pessoas frequentam, cada vez mais, as cadeias de fastfood, onde encontram alimentos saborosos, de confecção rápida e, relativamente, baratos. A dieta mediterrânica, característica do nosso país, veio, assim, dar lugar a um tipo de alimentação muito pouco saudável, mas, considerada por muitos, saborosa e prática. É desta forma que vimos, por vezes, os jovens a preferirem os bolos, as sandes, os chocolates os refrigerantes à sopas, aos pratos de grelhados ou cozidos, por exemplo.

É, pois, importante, inculcar nos jovens uma atitude responsável e crítica relativamente aos hábitos alimentares enraizados na nossa sociedade.

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. Confeccionar as sandes, nos bares das escolas com pão integral e legumes, carne ou peixe à mistura, substituindo a maionese por iogurte.

2. Promover acções de aconselhamento, através de nutricionistas ou outros, que envolvam os Encarregados de Educação os Alunos e a escola.

3. Equipar todas as escolas com uma máquina de fazer sumos naturais para que a comunidade escolar os beba em vez dos refrigerantes.