

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: Básica e Secundária de Ourém
Circulo: Santarém
Sessão: Básico

Projecto de Recomendação:

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

Como alternativa ao facto de uma grande parte dos alunos não tomar pequeno-almoço em casa e não levar para escola qualquer alimento para consumir nos intervalos, sugerimos que se criem menus nas escolas tanto para pequenos-almoços, como para lanches. Estes menus devem-se basear, nas bebidas, em leite, sumos naturais e batidos, e como alimento em peças de fruta e sandes com vegetais, estimulando assim hábitos de vida saudáveis, o aumento do consumo de alimentos equilibrados por parte dos estudantes e o aumento da variedade de alternativas para consumo. Os menus em questão, devem estar a preços acessíveis para os alunos, de modo a que estes possam optar por uma alimentação saudável sem custos elevados de modo a que toda a comunidade escolar possa usufruir de tal medida.

Por outro lado ao efectuar uma pesagem mensal apenas aos alunos das turmas do 9º ano, é possível identificar quaisquer distúrbios alimentares, tanto em caso de obesidade como em caso de anorexia ou bulimia. Desta forma, se encontrados casos desta importância, ou outros que os possam originar, a escola convoca um(a) nutricionista para que este converse com o(s) aluno(s) em questão e tente aperceber-se do que gerou este comportamento inadequado relativamente à alimentação. Poderá então alertar o estudante para o perigo que isso lhe provoca, informar o encarregado de educação do sucedido pedindo que também este tenha uma conversa aberta e sincera com o educando, para depois se proceder ao tratamento desta anomalia alimentar. Fazendo-se esta pesagem aos alunos do 9º ano e também aos do 5º, e no próximo ano aos do 9º e aos do 5º desse mesmo ano e assim sucessivamente, todos os alunos do ensino básico poderão passar por esta experiência no início e no final desse ciclo. Assim os casos de doenças alimentares serão mais facilmente reduzidos e a saúde dos alunos estará a ser protegida.

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.

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

1. Criação de menus compostos por alimentos saudáveis nos bares das escolas, a preços acessíveis para os alunos.

2. Efectuar a todos os alunos das turmas do 9º ano uma pesagem mensal de forma a identificar distúrbios alimentares e a destruí-los.

3.