

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: Agrupamento de Escolas de Santo André – Escola Básica 2,3 ciclos de Santo André |
| Circulo: Setúbal   |
| Sessão: Básico   |

### **Projecto de Recomendação:**

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

Uma alimentação rica em vegetais, variada e equilibrada com poucas gorduras e açúcares, acaba por ser o tipo de alimentação recomendada por médicos, nutricionistas e desportistas. Em casa todos temos acesso a um leque variado de alimentos e muitas vezes, alguns deveriam de ser evitados.

O acesso a fat-food, ou a máquinas que têm certos alimentos altamente energéticos, está muito facilitado e, por vezes podemos encontrar estas máquinas em certas escolas. Estes alimentos não ajudam a manter o equilíbrio alimentar.

A alimentação escolar, tem de ser uma alimentação equilibrada, e deve ir ao encontro das necessidades dos alunos, das suas actividades diárias, quer de concentração quer físicas, ao mesmo tempo que tenta promover hábitos e comportamentos saudáveis.

Contudo, e em escolas onde não se encontram as Empresas de Cozinha, as cozinheiras das próprias escolas e colaboração com os técnicos da Acção Social Escolar, seguem escrupulosamente as regras que lhe são dadas, colocando ementas semanais ricas em peixe e carne, com confecção mais saudável, retirando assim o mais possível, alimentos fritos ou com muita gordura. No entanto, uma emenda diária só com um prato pode ser muito restritivo.

Os alunos que pertencem a uma modalidade de Desporto Escolar ou modalidade Federada, e que fazem competição, acabam por ver e compreender a importância de uma alimentação saudável.

A escola não só é um ponto de encontro de transmissão de saberes académicos; ela é também espaço de formação integral dos jovens. Deste modo, é importante que a escola sensibilize e forme alunos para a alimentação rica, variada e saudável para que, cada vez se possa encontrar jovens saudáveis e não jovens obesos e obsecados por determinados

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.

alimentos.

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

1. Nas escolas que têm cozinheiras, as ementas deveriam contemplar dois pratos (peixe e carne) para poderem abranger um maior leque de alunos em vez de so haver um único prato. Como sobremesa poderá haver sempre fruta da época, iogurte, gelatina e, uma vez por semana poderá haver doce.

2. Visitas quinzenais de um Nutricionista para coordenar as ementas, a qualidade e quantidade dos alimentos que vão para os buffets da escola e, ao mesmo tempo, poderiam fazer atendimento aos alunos no sentido de os esclarecer melhor sobre as suas dietas ou opções alimentares. Poderão fazer também atendimento a pais e professores e outros funcionários da escola.

3. Para uma promoção de saúde, os currículos de Educação Física deveriam contemplar uma variedade de modalidades de desporto, aproveitando sempre as potencialidades da zona onde a escola está inserida. Por exemplo uma escola que esteja junto a uma lagoa ou rio poderia ter no seu currículo a iniciação à canoagem, ou uma escola que esteja junto a uma montanha poderá proporcionar aos seus alunos montanhismo ou escalda. Assim, praticando um desporto, os alunos poderão ter uma melhor visão de quão importante é uma alimentação saudável.