

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 Secundária das Laranjeiras
Circulo: Açores
Sessão: Básico

Projecto de Recomendação:

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

Uma alimentação saudável e equilibrada é um factor determinante na saúde e no bem-estar dos jovens, uma vez que esta tem consequências directas na saúde, principalmente no jovem que se encontra em fase de crescimento.

Efectivamente, é na escola que passamos um elevado número de horas, sendo portanto aí que ingerimos uma grande parte de alimentos.

As escolas são, deste modo, o local por excelência para desenvolver a educação alimentar em cooperação com as famílias. Dada a importância das refeições escolares para a dieta alimentar, estas não devem ficar só pela teoria. Devem passar pela prática, seleccionando a oferta e a cuidada apresentação dos alimentos, melhorando assim, os hábitos alimentares e diminuindo as enfermidades relacionadas com o que ingerimos.

De forma a garantir uma uniformização na relação custo/qualidade das refeições em todas as escolas da Região e, conseqüentemente, uma estabilidade dos serviços de cantina e de refeitórios, é necessário que haja uma privatização das cantinas e refeitórios escolares,

Paralelamente, os responsáveis pelo sector alimentar das escolas devem estar mais sensibilizados para a importância de colocar bons produtos alimentares à disposição dos alunos. A falta de informação é notória quando se observa nas cantinas uma má selecção dos nutrientes necessários tendo em conta apenas a estatura do aluno.

Dado que a fruta é rica em vitaminas, minerais e fibras, é necessário que a escola tenha estes mesmos alimentos numa quantidade e qualidade propícia à nossa alimentação. É certo que devemos ingerir mais que 35% das calorias diárias em frutas e vegetais e, para isso, as escolas devem aumentar a oferta e promover o consumo de frutas, legumes e verduras.

O intervalo das aulas não é suficiente para que todos os alunos possam estar na fila para a cantina e, muitas vezes, o resultado é comer à pressa e optar pela comida de pastelaria., pois infelizmente os bares ainda têm à sua disposição produtos menos próprios de uma alimentação saudável (chocolates, bolos, refrigerantes).

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.

O bar escolar é um espaço complementar e não alternativo ao refeitório escolar mas nem sempre é visto de tal forma. Para isso, devem-se desenvolver opções de alimentos e refeições, isto é, a existência de um prato alternativo no bar das escolas para que os alunos tenham uma refeição saudável e equilibrada.

Cabe às escolas planear refeições, não só equilibradas do ponto de vista nutricional, mas também agradáveis e apelativas, de modo a contrariar a “sedução” das refeições de pastelaria ou de “fast-food”, proporcionando um equilíbrio nutricional e alimentar à maioria dos alunos.

A aposta deve ser feita na qualidade e só assim valerá a pena aguardar por mudanças que nos beneficiem a nós e conseqüentemente a nossa própria sociedade.

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

1. Privatizar as cantinas e proporcionar formação adequada a quem coordena e serve as refeições nas escolas.

2. Aumentar em qualidade e quantidade os sumos naturais e a fruta na escola a um preço acessível a todos os alunos.

3. Proporcionar no bar uma opção alternativa adequada ao prato da cantina.