

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 Mota
Circulo: Braga
Sessão: 19 de Janeiro

Projecto de Recomendação:

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

Dentro da temática da Alimentação e Saúde, reflectimos sobre a importância do pequeno almoço. As nossas crianças, ao longo desta reflexão assumiram-se como Deputados do PSD (Partido Saudável Democrático) e aprofundaram e as implicações no nosso organismo e seu desempenho, aquando da ausência desta refeição.

Reflectimos que a importância do pequeno-almoço, relaciona-se com o tempo entre a última refeição da véspera e primeira da manhã, uma vez que o organismo também gasta energia durante a noite. Contudo, o nosso organismo sente a necessidade de energia que só obtém com uma boa refeição. Logo, quando o jejum se prolonga o nosso organismo tem de ir buscar às suas proteínas estruturais (atacando as reservas do açúcar para conseguir manter o nível de energia), alterando assim, o modo como o nosso organismo responde às grandes exigências físicas e intelectuais.

Um pequeno almoço equilibrado, deve ser constituído por: leite e derivados; cereais e derivados; fruta e algumas gorduras, isto é, deve conter pão ou flocos de cereais; fruta fresca ou sumo natural, entre outros. À falta de um pequeno almoço equilibrado, pode corresponder um excesso de apetite e um descontrolo das refeições diárias.

Verificamos também, que na nossa Escola, existem algumas crianças, que vêm para a Escola com um pequeno almoço muito incompleto e outras, nem pequeno almoço tomam.

O pequeno almoço é tão importante que os nutricionistas até lhe chamam "o primeiro almoço", pois é a refeição que dá energia para o novo dia. Por conseguinte, se os alunos, tomarem o pequeno-almoço, podem baixar de energia, o que provoca cansaço, visão turva, perda de força muscular, dores de cabeça, irritabilidade, aumento dos acidentes rodoviários.

As crianças que não tomam pequeno almoço, regra geral, apresentam menores níveis de atenção e concentração e por vezes, piores resultados académicos.

Assim, enquanto Deputados sensíveis às questões da Saúde, propomos as medidas abaixo citadas.

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. Fornecimento, por parte do Estado de um pequeno-almoço equilibrado a todos os alunos das escolas portuguesas.

2. Criação de ementas semanais diversificadas (semana da fruta, semana do pão...) para o bufete escolar, proporcionar às crianças alimentos saudáveis.

3. Campanhas de sensibilização aos Encarregados de Educação sobre a importância do pequeno almoço, para uma boa aprendizagem.