

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: Instituto Vaz Serra
Circulo: Castelo Branco
Sessão: Básico

Projecto de Recomendação:

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

Os casos de obesidade, no nosso país, são elevados e têm vindo a aumentar, de forma assustadora. Uma das razões apontadas é a ingestão de fast food, chocolates, doces, refrigerantes açucarados, etc. fornecidos na escola, em casa e em diversos estabelecimentos comerciais. A escola poderá ser pioneira na resolução deste problema. A alimentação na escola desempenha um papel muito importante na formação de salutareos hábitos alimentares. Por isso, deverá haver congruência entre aquilo que é ensinado nas aulas de Ciências e Formação Cívica relativamente à alimentação e os alimentos que se encontram à disposição dos alunos nos bares e cantinas das escolas. Reduzir ou eliminar alguns produtos das prateleiras do bar e sensibilizar os alunos para as consequências do excesso de ingestão de determinados alimentos calóricos, poderão ser boas medidas para tentar resolver este problema. Criar um cartão para acumulação de pontos por cada refeição saudável poderá ser outra estratégia para promoção de uma alimentação saudável. Movidos pelo interesse e competição, os alunos farão mais refeições saudáveis. Através do equipamento desportivo, prémio adquirido pela obtenção do número máximo de pontos no cartão, os alunos poderão praticar mais exercício físico e ter uma vida mais saudável e activa. Criar ateliers de cozinha para ensinar/aprender a cozinhar de forma inovadora e saudável poderá também ser uma boa medida a adoptar nas escolas. A mistura inovadora de sabores, a confecção e a apresentação dos inúmeros alimentos e receitas contribuem, sem qualquer dúvida, para uma alimentação e saúde saudáveis e, também, para a indispensável consciencialização de todos sobre a importância de uma alimentação benéfica para a saúde.

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. Reduzir ou eliminar a comida pré-cozinhada e/ou comida plástica (fast food), em casa e nas escolas, e sensibilizar as crianças e os jovens para os perigos da sua ingestão. Alterar os alimentos calóricos das máquinas de venda automática para produtos saudáveis, bem como nos bares das escolas e o consequente encerramento destes à hora de almoço.

2. Criar um cartão que atribuirá pontos aos alunos, por cada refeição saudável que façam. Ao aluno que obtiver mais pontos, ser-lhe-á atribuído pela escola, um prémio em material desportivo, no final de cada período/ano.

3. Receitas inovadoras, saudáveis e saborosas - Criar ateliers de cozinha para ensinar/aprender a cozinhar de forma inovadora e saudável.