

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 Integrada DR. Joaquim de Barros
Circulo: Lisboa
Sessão: Básico

Projecto de Recomendação:

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

Viver o maior número de anos possível, mantendo-nos jovens, bonitos e de boa saúde física e mental é o grande sonho de todos nós. Esta parece uma frase que à partida não diz muito aos jovens porque eles têm uma vida inteira à frente deles, mas há que começar logo de início. Portanto, este é o nosso lema: começa desde jovem a preparar a tua qualidade de vida futura.

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

1.

Ingerir alimentos adequados, fazer uma higiene dentária correcta e um diagnóstico anual para manter os nossos dentes saudáveis. Ter uma dentição sã é um dos aspectos que mais contribui para a nossa felicidade: ela permite-nos ter um sorriso sedutor, um hálito agradável e, a longo prazo, retarda o aparecimento de rugas. A nossa Escola sugere que, todos os anos, os alunos façam um rastreio oral e que sejam encaminhados para dentistas das suas áreas de residência. Os tratamentos dentários dos alunos abrangidos pelo ASE têm que ser inteiramente gratuitos, inclusive os aparelhos ortodonticos. Anualmente, o Ministério da Educação deve enviar para as Escolas um cartaz com a indicação dos alimentos a ingerir para manter uma boa dentição.

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.

2. Fazer três refeições de peixe (não frito) três vezes por semana. Os peixes são ricos em ómega-3, um ácido polinsaturado que é essencial para o crescimento e desenvolvimento do cérebro, sistema nervoso, visão e membranas celulares. As cantinas das Escolas devem servir, efectivamente, três refeições de peixe por semana, tentando servir receitas variadas.

3. 1- Evitar a ingestão de grandes quantidades de gorduras saturadas e de açúcares refinados porque isso condiciona a produção de “neurofina”, uma proteína muito importante para o desenvolvimento da memória. Como é óbvio para todos, este aspecto está na origem da obesidade. O lema para todos os jovens será: “Gorduras e açúcares só em dias de festa”.