

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: Eb 2/3 Luísa Todi
Circulo: Setúbal
Sessão: Básico

Projecto de Recomendação:

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

Nas medidas propostas tentamos ter em conta, em especial, o acesso a uma alimentação saudável, por parte de todos os alunos, nomeadamente os que não têm posses económicas para praticar uma alimentação variada e saudável. Para fomentar a iniciativa dos alunos de praticar uma alimentação saudável, propomos medidas práticas que os incentivem a prática de uma boa alimentação com prazer. Pensámos o que levaria os alunos a praticar uma alimentação equilibrada e chegámos à conclusão que a qualidade, a variedade e o aspecto das refeições conta muito, pois os "olhos também comem". Então as nossas medidas têm um primeiro objectivo de melhorar a qualidade e a variedade de alimentação disponível numa escola, seguindo o exemplo da nossa, pois para praticar uma alimentação saudável é preciso existirem os meios. Muitas escolas não o fazem pelo que se deviam encontrar mecanismo de controlo. Depois pensámos em criar uma actividade para que os alunos se sintam motivados a praticar uma alimentação saudável e a perceberem que é realmente importante; como também pensámos em privilegiar os alunos que conseguissem cativar os colegas a seguir o seu exemplo. Sem ser de menos importância pensámos nos casos de distúrbios alimentares, uma realidade comum na nossa geração, proporcionando apoio, que muitos alunos não têm, para que consigam superar estes problemas, falando com especialistas e com pessoas que já tenham superado para que lhes demonstrem que a "doença" têm cura, e que podem ser ajudados.

Desta forma esperamos incentivar os alunos a praticar uma alimentação saudável, equilibrada e com qualidade para melhorar a sua saúde física e mental e apoiar aqueles que sofram de algum distúrbio alimentar.

Porque queremos principalmente ter jovens saudáveis, com qualidade de vida e que

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.

conscientes que é muito importante ser saudável, para que os distúrbios alimentares sejam diminuídos!

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

1. Acesso de todos os jovens a uma alimentação saudável na escola. Os alunos carenciados devem ter acesso, não só aos almoços mas também a dois lanches por dia, e lanches variados. Melhorar a alimentação, no geral, no bar e refeitório das escolas: Variedade das refeições e cuidado com a apresentação e com o serviço; Variedade de frutas e melhor qualidade; Variedade de iogurtes e derivados do leite; Diminuição dos bolos e salgados; Devem fazer-se Sumos naturais, na hora e de frutas variadas; deverá haver a possibilidade de termos bolos e bolachas integrais; e as sobremesas devem ser à base de fruta, sendo variadas. Eliminar as máquinas das escolas, colocando os chocolates à venda no bar para que o consumo possa ser controlado (reduzindo a variedade). As escolas deviam ter uma horta biológica para incentivar os alunos a comerem o que tratam.

2. Desenvolvimento a nível nacional de uma iniciativa “Escola Saudável”, que consistirá na criação de um programa a adoptar pelas escolas para promover a Alimentação Saudável. A escola disponibilizará um conjunto de “menus” saudáveis diariamente, no que respeita aos lanches, e incentivará os alunos a almoçarem no refeitório escolar. Seria criado um cartão para anotação das refeições saudáveis que cada aluno toma, ao mesmo tempo que seria também pontuado o facto de cativar outros colegas, pela criação de redes de amigos que promovem uma alimentação saudável. No final de ano lectivo, receberiam menções honrosas as escolas com as melhores práticas, e promover-se iam encontros Saudáveis de Alunos, onde constariam alimentações saudáveis, desportos radicais, convívio, diversão... Seria divulgado o slogan "Ser Saudável está na Moda"!

3. Quanto a casos de distúrbios do comportamento alimentar, que sabemos existirem muitos

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.

casos na nossa faixa etária, e sabendo que por vezes o acompanhamento dos pais não é o necessário, propomos que exista em todas as escolas a possibilidade dos alunos consultarem um nutricionista. Se possível que este pudesse estar na escola, para apoio aos alunos, pelo menos uma vez por semana. Os nutricionistas têm um papel importante no sentido de apoiar e alertar os alunos, fazendo rastreios, promovendo a alimentação saudável e prestando apoio aos alunos com distúrbios. Podia também ser proporcionado encontros com pessoas que já tiveram estes problemas para partilhar a sua experiência. Apoiada nestes profissionais seriam desenvolvidas campanhas de sensibilização através de cartazes e panfletos.