



À Direcção da Escola Secundária da Ramada

Ex.^{mos} Senhores

No âmbito do orçamento participativo dos alunos da Escola Secundária da Ramada, referente ao ano lectivo 2016/2017, propomos a existência de uma alternativa vegetariana no refeitório escolar.

Com o crescente número de alunos a adotarem dietas alternativas nomeadamente a vegetariana consideramos que será de extrema importância a existência de opções dentro do recinto escolar capazes de satisfazer as necessidades deste conjunto em crescimento. Existem diversos alunos que ao adotarem o estilo de vida em causa têm dificuldades em almoçar de uma forma equilibrada e variada, devido à ausência de alternativas no refeitório que na maioria das vezes se traduz em escolhas ricas em gorduras, açúcares e conservantes. Tendo em consideração que estas escolhas são tomadas por motivos religiosos, ideológicos, de saúde ou até por consciência ambiental e social.

Esta alternativa de comida vegetariana poderá ser de menor custo do que a comida convencional não representando, portanto, um impedimento para a empresa responsável. Revelamos por isso o nosso profundo interesse, e de outros colegas, em perceber que existe uma possibilidade de adotar um regime alimentar vegetariano sem qualquer tipo de problemas no que toca à refeição do meio do dia.

Como expusemos anteriormente existem diversos alunos com bastante interesse nesta proposta dos quais posso citar alguns casos.

- "No ano passado(2015/2016), nos dias em que o período para almoço era mais curto, tinha que almoçar na escola. Nestes dias tinha que levar almoço de casa uma vez que estava a tentar adotar uma alimentação sem carne, que se tornava difícil devido à ausência de pratos sem este alimento dentro da escola. Seria importantíssimo ver este inconveniente resolvido o mais depressa possível de modo a assegurar igualdade de direitos entre alunos com diferentes escolhas e modos de vida no que toca à alimentação." (Camila Oliveira-10^ªA)
- "Seria extremamente benéfico ter uma alternativa vegetariana porque como não como carne e também estou a tentar não comer peixe, ou seja, ser vegetariana e como tal não posso comer praticamente nada do que é disponibilizado pelo refeitório. Acho também que será um benefício para outros alunos, apesar de comerem carne, poderem optar por alternativas uma vez que são já conhecidos os benefícios de uma alimentação à base de vegetais, minimizando o risco de ocorrência de algumas doenças. Com a implementação desta ementa vai permitir a alunos como eu poderem comer dentro da escola sem terem de ir à procura de alternativas fora da escola e muitas vezes pouco saudáveis." (Mariana Almeida-10^ªA)
- "Há pessoas que decidem ser vegetarianas por desinteresse da carne, por dieta ou por restrições alimentares. Seria muito melhor ter uma ementa vegetariana na escola uma vez que levo sempre almoço de casa. Por vezes não é possível e ser-me-ia conveniente almoçar no refeitório mas como não há nada que se adapte aos meus hábitos acabo por optar por alternativas menos saudáveis." (Matilde Lopes-7^ªE)

essenciais, bem como à vitamina B12 e a práticas alimentares que aumentam a absorção de zinco e ferro.”

Posto isto, apesentamos esta proposta com o intuito de tornar o quotidiano de alguns alunos mais simples no que toca à alimentação durante o período em que se encontram na escola, tendo sempre em conta os benefícios que tal alteração poderia acarretar a nível ambiental, logístico, social e nutricional.

Proponentes

Camila Garcia de Oliveira

Nº15382

Ano 10º

Turma A

Nuno Gil Figueiredo Roxo

Nº 14201

Ano 10º

Turma A