



## Câmara Municipal de São Pedro da Aldeia

Estado do Rio de Janeiro

Rua Hermógenes Freire da Costa, 179 – Centro – Tel.(22) 2621.1525 - Fax: 2621.3974- R. 210

**GABINETE DO VEREADOR BRUNO MENDONÇA DA COSTA**

### INDICAÇÃO Nº 649, DE 04 DE DEZEMBRO 2017.

O Vereador subscrito na forma regimental, depois de cumpridas as formalidades regimental de praxe, **INDICA** ao Exm<sup>o</sup>. Sr. Chefe do Poder Executivo que envie a esta Casa Leis, mensagem capeando Projeto de Lei que cria nas escolas públicas e particulares de ensino programa que oriente e incentive aos alunos a ter uma alimentação saudável.

### JUSTIFICATIVA

Por algum motivo, as crianças não gostam de comer frutas, legumes e verduras. Algumas reclamam do sabor, outras gostam de algumas específicas. De qualquer forma, os Pais sempre motivam e induzem seus filhos a se alimentarem deles, pois todos sabem que estes são importantes para o organismo. O problema é que muitos não sabem como eles são bons para o corpo, carecendo de informações para dizer ao filho.

Quando estes não sabem as razões que levam o alimento a ser bom para a saúde, não comem.

As frutas, legumes e verduras têm infinitos benefícios para a nossa saúde. Eles são alimentos que podemos comer em grande quantidade, várias vezes ao dia e por anos, sem nos preocuparmos com nada.

Todas as verduras e legumes apresentam poucas calorias, ou seja, são hipocalóricas. No caso das frutas, há algumas que são ricas em calorias, como é o caso do abacate, pois apresenta bastante gordura de ótima qualidade.

O corpo precisa de energia. Para tal, temos as gorduras, carboidratos e proteínas, fazendo o trabalho de fornecer calor ao corpo humano.

Outro ponto positivo destes alimentos é a sua riqueza de fibras. O corpo humano não tem a capacidade de quebrá-las e digerí-las, como o cavalo e a vaca o fazem, por exemplo. No entanto, estas fibras servem para dar mais volume às fezes, auxiliar no trato intestinal e oferecer mais saciedade.

A escola é um local privilegiado para a promoção da saúde e prevenção do sobrepeso e da obesidade. Algumas ações realizadas no ambiente escolar contribuem para a formação de hábitos alimentares saudáveis e facilitam o consumo desses alimentos pelos alunos. Por exemplo, a substituição da comercialização nas cantinas



## Câmara Municipal de São Pedro da Aldeia

Estado do Rio de Janeiro

Rua Hermógenes Freire da Costa, 179 – Centro – Tel.(22) 2621.1525 - Fax: 2621.3974- R. 210

**GABINETE DO VEREADOR BRUNO MENDONÇA DA COSTA**

Continuação da indicação de Nº 649/2017....

escolares de alimentos considerados não saudáveis por preparações mais saudáveis; a oferta de frutas e hortaliças na alimentação escolar e nas cantinas comerciais; a restrição á propagandas de alimentos com quantidades elevadas de açúcares, gorduras saturadas e trans e sódio.

Os cardápios escolares devem conter alimentos variados, seguros e que respeitem a hábitos alimentares saudáveis.

O Presente projeto de lei tem por objetivo a conscientização e o incentivo a uma alimentação saudável, sadia e econômica e sobre os cuidados que devemos ter para evitar os problemas advindos de uma má alimentação.

O aluno tem que ficar munido de informações sobre a qualidade e variedades de frutas, verduras e legumes nas diversas estações do ano, mostrando desta forma quais os alimentos que poderão ser adquiridos a preços mais razoáveis de acordo com a época da colheita.

A preocupação com uma alimentação saudável está hoje em dia presente no dia a dia das pessoas. O avanço da medicina e das pesquisas na área de alimentação vem ajudando a conscientização sobre os dois assuntos fundamentais que são a alimentação e a saúde.

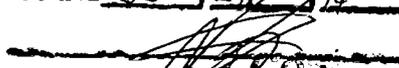
O presente projeto é abrangente, pois sabemos que toda instrução recebida no ambiente escolar são ferramentas muito valiosas. Alunos bem instruídos saberão discernir não apenas sobre a qualidade dos alimentos a que têm acesso, mas também sobre as suas características nutricionais, a conveniência de consumi-los ou não, e os horários mais adequados para as refeições.

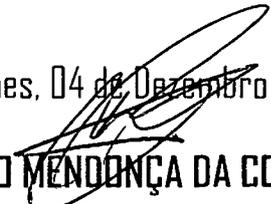
Não há melhores multiplicadores de opinião que as crianças em formação educacional, que passarão adiante as instruções recebidas a suas famílias, a suas comunidades, sempre relevando o valor grandioso de uma alimentação saudável.

Em se tratando de medida de oportuno alcance social e considerado o indiscutível conteúdo meritório da proposição, tenho certeza de que contarei com o apoio do poder executivo.

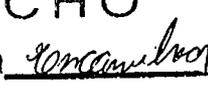
**CIENTE**

Constou do expediente da Sessão Sala das Sessões, 04 de Dezembro de 2017  
do Dia 19/12/17

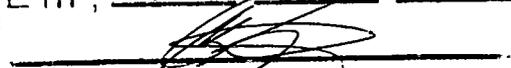
  
BRUNO COSTA  
PRESIDENTE  
C. M. S. P. A.

  
BRUNO MENDONÇA DA COSTA  
- Vereador Presidente -

**DESPACHO**

Secretaria para 

Em, 19/12/17

  
BRUNO COSTA  
PRESIDENTE  
C. M. S. P. A.