

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: Escola Básica dos 2.º e 3.º Ciclos Visconde de Vila Maior
Circulo: Bragança
Sessão: Básico

Projecto de Recomendação:

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

Constatámos que na cantina escolar o número de dias em que o prato é de carne é muito superior ao número de dias em que o prato é de peixe, havendo mesmo semanas em que o consumo de peixe é inexistente, o que se considera um regime alimentar pouco saudável.

Tendo, desde já, a consciência da aversão maioritária dos jovens para com uma alimentação rica em peixe, consideramos que o gosto por uma alimentação saudável pode e deveria ser instituído nas escolas. Actualmente, as famílias possuem horários tardios de chegada a casa, o que constitui um obstáculo à preparação e ingestão de refeições de peixe ao jantar. Cada vez mais se opta por refeições mais rápidas, que não interfiram com os rigorosos horários do dia-a-dia. E é contra isto que a nossa sociedade se deve debater, proporcionando um maior consumo de peixe aos alunos, durante a semana.

Deparamo-nos ainda com o problema da obesidade na adolescência, que aumenta de forma preocupante. Portugal possui valores que rondam os 15% de jovens com excesso de peso e os 3% de jovens com obesidade, sendo mais elevados do que a média Europeia. A obesidade prejudica os jovens fisicamente, mas também psicológica e mentalmente, construindo uma sociedade juvenil com elevadas probabilidades de sofrer de doenças cardiovasculares e uma fraca capacidade de vida social, devido à falta de auto – estima que esta doença provoca.

O melhor local para combatermos estes factos é precisamente a escola, sendo este o local onde a maioria dos jovens almoça durante a semana.

Um maior consumo de peixe na adolescência, contribuirá para uma alimentação mais equilibrada e, assim, diminuirá a percentagem de adolescentes a sofrerem de obesidade.

Verificámos, no caso da nossa comunidade escolar, a elevada adesão às máquinas de distribuição de refrigerantes, chocolates e todos os restantes produtos existentes nas mesmas, os quais possuem um elevado teor de açúcar e são altamente calóricos. A título de exemplo, apresentamos o facto de os estudantes utilizarem grande parte da quantia monetária que levam para a escola, na aquisição destes produtos extremamente prejudiciais à sua saúde, em vez de investirem numa alimentação que lhes possibilite uma vida futura mais

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.

plena. E é exactamente para um futuro melhor que devemos direccionar os nossos objectivos, incentivando a comunidade escolar e jovem a cultivar, desde tenra idade, hábitos de boa alimentação.

Por fim, detectámos um terceiro problema, que aparece na nossa sociedade com a denominação de “Bullying”. Actualmente, cerca de metade do total dos alunos portugueses sofre de Bullying, podendo este assumir uma manifestação física, psicológica ou mesmo ambas. Este fenómeno afecta não só as vítimas, como também os agressores, dado que ambos poderão sofrer distúrbios psicológicos. Tudo isto devido à revolta ou ao desejo de exercer poder que os agressores apresentam.

É realmente desolador verificar que todos os dias, isto ocorre no nosso meio escolar e que por vezes, não chegamos a ter essa percepção.

No caso específico da nossa escola, há uma maior incidência de Bullying através do foro psicológico, o que torna este fenómeno ainda menos visível e com menos probabilidade de vir a ser denunciado, aumentando assim o seu alastramento e o seu factor “tabu”.

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

1. Elaboração de uma ementa semanal, em que constem três refeições de peixe e apenas duas refeições de carne.

2. Substituir todos os produtos destas máquinas com uma constituição elevada em calorias, por outros com uma constituição nutricional adequada, principalmente variadas peças de fruta embaladas, sumos sem qualquer gaseificação, água e possivelmente sandes, apenas de fiambre ou queijo, embaladas. Estes produtos manteriam preços comparáveis aos que seriam substituídos, de modo a dar mais um estímulo aos alunos para aderirem aos novos produtos.

3. Realizar uma assembleia-geral na escola, com todos os pais e professores, de modo a desenvolver a consciencialização da existência de Bullying e da sua possível presença na vida dos seus filhos ou alunos. Ajudar os pais a detectar e lidar com os seus filhos, caso estes se encontrem na posição de vítimas, ou mesmo de agressores. Desenvolver cada vez mais campanhas entre os alunos, denunciando este fenómeno, tornando-o num problema aberto e

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.

enviando todos os esforços para que todos os jovens envolvidos possam ter apoio psicológico. Toda a comunidade escolar deverá ser incentivada a tornar público este problema, erradicando o seu carácter de vergonha e secretismo.