

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 Secundária Dr. Solano de Abreu |
| Círculo: Santarém |
| Sessão: Básico |

Projecto de Recomendação:

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

Alimentação e Saúde

A nossa sociedade tem muitos problemas de saúde, que impedem uma boa qualidade de vida a muitas pessoas. A toda a hora manifestam-se doenças, umas conhecidas de todos e outras completamente novas, e a intensidade com que muitas dessas doenças afecta os mais jovens é cada vez maior.

Podemos encontrar muitas explicações para os problemas de saúde que marcam o nosso tempo, mas parece ser cada vez mais claro que muitas doenças têm nos hábitos alimentares algumas das suas principais causas. Cada vez parece ser mais acertada a frase “nós somos o que comemos”.

No que diz respeito à alimentação dos jovens, um dos aspectos que merece maior atenção é o consumo excessivo de alimentos demasiado calóricos. Muitas vezes, tais alimentos surgem integrados naquilo que se encontra disponível nos bares das escolas. Muitos alunos fazem a sua refeição no bar do respectivo estabelecimento de ensino, face às poucas opções que lhes são dadas no refeitório. Almoçar no bar da escola sistematicamente, com sandes, bolos e refrigerantes como elementos de base da refeição, é desde logo um problema, a que se junta o facto dos bares venderem algumas guloseimas. Desta forma, para muitos alunos portugueses, do Ensino Básico e do Secundário, uma das principais refeições do dia é demasiado calórica, pouco rica e pouco variada.

Ao nível das ofertas alimentares junto às escolas, existem estabelecimentos comerciais, nomeadamente cafés, que funcionam como espaços de refeição para os alunos, sem diversidade alimentar e propondo alimentos pouco saudáveis e prejudiciais à saúde. Para além disto, estes estabelecimentos vendem inúmeras guloseimas, nas quais os alunos gastam dinheiro que trazem para outro tipo de refeição.

Um outro problema no que diz respeito à alimentação dos jovens tem a ver com o facto de em alguns locais onde se pratica desporto (piscinas, ginásios e outros locais públicos) existirem máquinas onde se vendem alimentos excessivamente calóricos.

Um dos problemas mais graves que resulta das opções dos jovens em termos de alimentação

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.

prende-se com a denominada obesidade, que nos casos mais graves atinge a característica de obesidade mórbida, isto é, pode conduzir à morte.

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

1. Perante as necessidades alimentares dos jovens e face às más opções em termos de alimentação, pobre e demasiado calórica, que muitos adolescentes praticam, sobretudo ao almoço, nos bares das escolas e nos estabelecimentos das suas imediações, entendemos que as escolas deveriam possuir refeitórios onde estivessem disponíveis alimentos variados, saudáveis, nomeadamente mais saladas, sumos naturais e fruta e onde os grelhados fossem um dos pontos fortes.

2. Uma vez que os jovens recorrem muitas vezes a máquinas de fornecimento de alimentos, tanto nas escolas como em ginásios, piscinas, etc., sugerimos que as máquinas presentes nesses locais disponibilizem alimentos saudáveis, menos açucarados e menos gordurosos.

3.