

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 e Secundária de Vila Franca do Campo
Circulo: R. A. dos Açores
Sessão: Básico

Projecto de Recomendação:

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

"Saúde e alimentação"

A alimentação está indissociada do ser vivo e da nossa vida diária. Todos os dias o nosso organismo "exige" nutrientes para poder sobreviver, nutrientes estes ingeridos através das várias refeições, desde o pequeno-almoço (refeição mais importante do dia, pois repõe a energia gasta nas várias horas dispendidas a dormir, dando-nos energia para o início do dia), até ao lanche (antes de irmos dormir).

Em várias áreas do mundo, são inúmeros os problemas alimentares que afectam o Homem, seja por excesso, seja por déficite nutricional. Se viajarmos, por exemplo, até vários países africanos, rapidamente nos deparamos com milhares de pessoas que carecem dos nutrientes básicos necessários ao organismo (subnutrição), e que por isso ficam sujeitos a inúmeras doenças, sucumbindo em muitos casos. Por outro lado, basta pensarmos em nós, país dito desenvolvido, e nas pessoas com que nos cruzamos diariamente, para constatar que o problema é bem distinto.

Ao contrário do que se passa, normalmente, em África, aqui mesmo ao nosso lado, são várias as pessoas que sofrem de sobrenutrição, mas que também podem ser vítimas de doenças graves e igualmente mortíferas, como a diabetes ou os enfartes. Aqui, podemos encontrar pessoas que exageram na quantidade de nutrientes ingeridos e que, por conseguinte, são extremamente "gordas" (obesidade e obesidade mórbida), e outras que por razões de estética, são extremamente magras (anorexia ou bulimia).

Ora, sabendo que grande parte da saúde de todos nós, estudantes, passa pela escola, pois é lá que gastamos a maior parte do nosso tempo e onde realizamos algumas das principais refeições diárias, e compreendendo a importância da alimentação para o nosso bem-estar 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.

equilíbrio psíquico, físico e emocional, como uma parte fulcral da nossa saúde, devemos exigir um controlo rigoroso em todos os alimentos disponibilizados nas escolas, bem como nos métodos de confecção adoptados para cozinhar as milhares de refeições diárias, colocadas ao nosso dispôr em todas os refeitórios e bares da nossa região e país.

Deste modo, a escola, enquanto entidade promotora da educação de todos nós, deverá ter responsabilidades acrescidas no âmbito da "Saúde e Alimentação", o que nos leva a propôr a adopção das seguintes medidas.

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

1. Criação de ateliers sobre a "saúde e alimentação", orientado por um/a nutricionista, professor(es) ou outras pessoas especializadas, que desenvolvam várias actividades sobre o tema, de modo a informar e consciencializar os alunos e toda a comunidade escolar sobre o assunto devendo, para isso, serem realizadas palestras/sessões de esclarecimento frequentes para toda comunidade escolar, bem como actividades de sensibilização, como por exemplo corridas de solidariedade e outras actividades físicas que promovem o bem-estar integral dos jovens.

2. Garantir uma alimentação mais equilibrada a todos os jovens a nível nacional é fundamental para uma vida saudável. Assim, a ementa semanal deve consagrar alimentos de qualidade e dois pratos diários (um dito "normal" e um dito de "dieta"), devendo ambos apresentar salada/vegetais/legumes e serem elaborados, em termos calóricos, de acordo com as necessidades da faixa etária dos alunos, evitando, sempre que possível, fritos.

3. A escola deve estar equipada com um gabinete médico, devidamente equipado, e com pessoas devidamente qualificadas (enfermeira/o e nutricionista) a tempo inteiro na escola, de modo a dar resposta a solicitações diárias de eventuais problemas da comunidade escolar, bem como, no caso da nutricionista, a dar consultas de nutrição aos jovens interessados ou

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.

com problemas, bem como a controlar os produtos alimentares consumidos na escola, nomeadamente, bebidas gaseificadas e energéticas, e os doces em excesso.

Assim, estamos também a combater o desemprego, pois propomos novos postos de trabalho, pois todas as escolas teriam um posto médico, com profissionais competentes, que amanhã poderemos ser nós.