

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 EB 2,3 de S. Pedro da Cova
Circulo: Porto
Sessão: Básico

Projecto de Recomendação:

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

PLANO PARA O PARLAMENTO JOVEM DOS ALUNOS DA ESCOLA EB 2,3 DE S. PEDRO DA COVA

MOTIVOS

Para se ter um boa qualidade de vida é essencial ter uma alimentação equilibrada ou racional, isto é, uma alimentação com base na roda de alimentos e seus grupos funcionais (energéticos, construtores, reguladores), de modo a proporcionar ao corpo os nutrientes necessários para viver bem e em harmonia.

Actualmente, entre as doenças do foro psiquiátrico, os transtornos mentais aliados aos distúrbios alimentares são responsáveis pela morte de aproximadamente 10% dos pacientes. A grande maioria – mais de 90% - dos doentes que padecem de transtornos alimentares, é constituída por mulheres adolescentes e jovens.

Esta faixa etária é mais vulnerável porque se vê perseguida pelo estigma actual que associa a magreza à silhueta “ideal”. Em muitas jovens a silhueta ideal torna-se de tal maneira uma obsessão que desencadeia processos de Anorexia e Bulimia “Nervosa”. O desenvolvimento tecnológico impulsionou a sociedade do século XXI para o mundo global onde o consumismo é motor do próprio desenvolvimento. Sendo assim as pessoas acabam por ter menos tempo para socializarem e como tal tentam reaver algum na preparação das refeições, optando por cozinha pré-cozinhada e “fast food”. Com o tempo o índice de massa corporal vai crescendo e pouco a pouco vai-se instalando a obesidade.

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

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.

1. Propomos que a alimentação nas escolas seja revista e controlada para que a teoria corresponda à prática. A educação alimentar tem de passar das salas de aula para os refeitórios e bufetes da escola para a aquisição/assimilação desta competência seja significativa. Desta forma poderemos corrigir erros alimentares, melhorar a qualidade de vida das pessoas com mais idade e contribuir para poupar despesas ao estado, nomeadamente no que concerne a doenças provenientes de uma alimentação desregrada.

2. Como forma de combater esta doença juvenil propomos que se façam nas escolas campanhas de sensibilização, palestras, se possível acompanhados com depoimentos de jovens, esta problemática. Outra forma de sensibilizar a juventude seria a preparação de uma exposição itinerante sobre a problemática

3. Propomos que em paralelo com a educação alimentar nas escolas se fomente a prática de desportos. Para tal temos que minorar o sedentarismo dos estudantes e rever os horários. Nós jovens, passamos muito tempo na escola e dentro das salas de aula; já não temos sequer os tão apreciados “furos” para podermos socializar, correr, saltar, ou seja brincar em segurança. Brincar na rua já não é seguro, logo também em casa acabamos por estar sentados à frente das televisões e computadores. A matemática não falha, ingerirmos mais calorias do que as que gastamos, estas calorias a mais transformam-se em gordura acumulada. É necessário fomentar o desporto escolar e de competição, abrir os horizontes à prática desportiva e cultural. Que o ME entre na “onda” do Ano Europeu de Inovação e Criatividade e proporcione às escolas recursos materiais e humanos