



Carta de  
Semestragem  
6.6.80

## Alimentação, factor ambiente de transcendente importância para a saúde.

A alimentação é um dos factores externos  
que mais interfere na dimensão <sup>qualidade</sup> de vida humana.

Todos somos sensíveis ao problema da  
fome endémica em países subdesenvolvidos; pessoas  
emigrantes e incapazes de adaptar-se,  
enquanto dessas sociedades pobres andam mortos de fome  
e a pena embeleza <sup>posteriormente</sup> depois de terem  
passado a maior parte da sua vida privadas de doce,  
e em vez de tudo disso e privadas de <sup>depois</sup> de  
desenvolvimento físico e intelectualmente de forma  
completa e harmoniosa.

Bom bem: mas problem desportistas, que  
praticam alimentares semelhantes, em toda as  
competições privadas de Melhorze <sup>atletismo</sup> e corrida,  
existem entre elas <sup>mais</sup> cidades e Camões, entre



os grupos sociais mais desfavorecidos

~~do problema igualmente~~

Também não podemos desmiserizar

a importância e gravidade do alcoolismo crónico em Portugal. Sociedades como a nra., onde o alcoolismo crónico afecta particularmente de proporcionalmente (calculou-se 5,26% da população adulta) caracterizam-se por baixo rendimento produtivo, absentismo, agravacções social descondenada e má qualidade de comportamento cívico. E com entre nós o alcoolismo afeta crianças, adolescentes e jovens, o povoado social que atende é o futuro individual de uma estimação descurada de ignorância colectiva rende um muito pobre e desordenado. Sendo que o alcoolismo é certos indicadores de maltrato infantil opõe 100 000 o número de crianças com idades entre 7 e 12 anos que no país experimentam violência física regular a 6<sup>ª</sup> classe!

Carentes alimentares e intoxicações alcoólicas constituem apenas uma das duas faces de uma situação clínica bem mais complexa.



Com efeitos sobremais ainda as consequências  
funestas de um alimentar desbalanceado  
e, muitas vezes, calmamente excessivo.

Pais com grandes disponibilidades  
financieras que comum é falta de educação alimentar.  
Consequências alarmantes (no díce de d servent) para os  
consequentes delebas de uma forma muito menor  
de maneira, por higiene despois pr "padrões alimentares  
aceitáveis", particularmente respeitante pelas adaptações  
às novas das doces variedades. Ombro-umbilical e  
nos países europeus: incapacidade precoce de endurecimento  
n. díce da 4<sup>a</sup> ou 5<sup>a</sup> dícas d vida e morte  
antecipada em decorrência do expedito d vida.

O fomento da <sup>cognição</sup> preparação d educação  
alimentar nenes pais <sup>te</sup> respondem, em parte, e necessidade  
d equilíbrio e comum <sup>categorias</sup> utilizá-las para o dispendio  
físico d enrgy e é necessário d invertir suas  
tendências conservativas: de proibição por ex-  
emplo, <sup>drasticamente</sup> utilização d açúcar emun (em  
tel e em refrigerante, gelatinas e doces), d produtos  
farmacêuticos refinados (por banhos, banheira, ferros esportivos,  
ampliamente, etc.), d sal, d gorduras (manteiga)



em profissões indutivas e em ~~partes~~<sup>processos</sup> e artesanais (experiência cultural), e de alcool; por outro, aumenta o consumo de produtos naturais industrializados, industrial, brindis, beijinhos, doces e doces, produto mais completo é ban de cerais, legumes secos e leite.

Quando interpretaram indicadores sanitários em Portugal, verificou-se uma maior coorte de peixes da frota e de alcoolismo com risco de alcoolicos desqualificados e vacinas. As causas ~~de~~<sup>em grande parte</sup> Muito ~~foram~~<sup>foram</sup> descuradas, alterando-se já o processo clássico de monitorização.

Compreender que a Educação Alimentar assume particular importância em Portugal ~~para~~<sup>de</sup> protegermos, desviamos ~~o~~<sup>o</sup> sistema do endoctrinamento sanitário das populações.

No contexto de educação alimentar, a Escola tem particular relevo. Trata-se de <sup>cerca de</sup> 2 milhões de pessoas e a maior parte é muito grande a rede populacional. Os professores produzem (considerando que deles) círculos de grande privilegiados e grandes românticos de disponibilidade de alta educação. Até os professores ensinam em disciplinas desrelacionadas com o estudo da língua e da matemática (matemática, estudos da realidade) mas todos os resultados da escola, através de práticas alimentares em cantinas, bufetes,



e no enquadramento do sistema de ensino,  
num percurso on-line e off-line, com o  
objectivo para a consecução.

em progresso

Dicentes Ande a acesta proposta e  
entende projectada <sup>anteriormente</sup> a oferecer a todos os meios disponiveis  
~~interior~~ para o ~~exterior~~ oferecer a todos os meios disponiveis  
depois das, para já, ~~foram~~ fornecidas de trabalho  
em que. Programa de Educação Alimentar deve contemplar  
para a melhoria da nossa nutrição. Desenvolvimento. Dali a realização  
de cursos para obterem o desempenho de Ciclos Formativos