

Fundação Mendes Gonçalves

AMBIENTES QUE NUTREM

O Impacto do Espaço Físico das Refeições
nos Comportamentos Alimentares das Crianças



FICHA TÉCNICA

Título do Documento | Ambientes Que Nutrem

Programa Estratégico | Programa Nutrir

Entidade Promotora | Fundação Mendes Gonçalves

Coordenação, Autoria, Revisão e Validação | Fundação Mendes Gonçalves

Enquadramento Estratégico e Conceptual

Este documento insere-se na visão, missão e prioridades estratégicas da Fundação Mendes Gonçalves, conforme definido nos documentos de enquadramento conceptual e estratégico.



Plano Estratégico da Fundação Mendes Gonçalves – 2025-2028



Nota Conceptual Nutrir

Informação Editorial

Design gráfico / Paginação: Fundação Mendes Gonçalves

Data de publicação: dezembro, 2025

Local de edição: Golegã, Portugal

Versão: [1.0]

Idioma: português

Direitos e utilização

© Fundação Mendes Gonçalves [2025]

Esta publicação ou partes dela podem ser reproduzidas, copiadas ou transmitidas com fins não comerciais, desde que a fonte seja mencionada.

Contactos

Fundação Mendes Gonçalves

www.fundacaomendesgoncalves.org

info@fundacaomendesgoncalves.org

ÍNDICE

| | |
|---|----|
| Introdução | 3 |
| 1. O Espaço como Mediador da Nossa Relação com os Alimentos | 5 |
| 2. Os Impactos do Espaço nas Refeições em Contexto Escolar | 7 |
| 3. Os Impactos do Espaço nas Refeições em Contexto Familiar | 10 |
| 4. A Relação entre o Espaço das Refeições e a Sustentabilidade | 12 |
| 5. Recomendações Estratégicas para a Ação | 13 |
| • Recomendações para Decisores/as Políticos Locais | |
| • Recomendações para Educadores/as, Professores/as e Administradores/as Escolares | |
| • Recomendações para Mães, Pais e Cuidadores/as | |
| Conclusão | 18 |

INTRODUÇÃO

Uma **nutrição saudável é um bem público**. Não promove apenas a **saúde** da população, mas também a **equidade** e a **justiça social**, reforça a **economia** e a **sustentabilidade ambiental**. Dá-nos os macro e micronutrientes necessários para produzir energia, manter músculos e ossos saudáveis e um sistema imunitário robusto. Protege-nos contra doenças, suporta a nossa saúde mental e o nosso desenvolvimento, melhora a **aprendizagem** e a **produtividade**, está associada ao **bem-estar** e à **qualidade de vida**. Une as pessoas à volta da mesa, criando rotinas e celebrações da conexão e interdependências das comunidades. Por isso mesmo, é um tema transversal a muitos dos **Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS)**, propostos pelas Nações Unidas, nomeadamente a erradicação da fome, a saúde e educação de qualidade, a igualdade de género, a redução das desigualdades, a produção e consumo sustentáveis e a ação climática.

O **comportamento alimentar** não é determinado apenas por escolhas individuais, mas também pelo “**ambiente alimentar**” que nos rodeia e que inclui um conjunto de dimensões interligadas – sociais, físicas e macro – que influenciam os nossos hábitos de vida:

- O **ambiente social** (família, amigos, colegas) compreende modelos de comportamento, apoio e normas sociais;
- O **ambiente físico** inclui os locais onde comemos (casa, escola, local de trabalho, restaurantes) e a disponibilidade e acessibilidade dos alimentos;
- O **ambiente macro** engloba políticas governamentais, sistemas de produção alimentar ou o marketing da indústria alimentar.

O ambiente físico das refeições impacta a nossa relação com a alimentação e com os outros/as em todos os contextos, dos estabelecimentos prisionais aos hospitais, dos centros de dia aos centros de treino desportivo. Neste documento, debruçamo-nos sobre o ambiente físico, nomeadamente, sobre o **impacto do espaço físico das refeições em contexto escolar e familiar** nos comportamentos e hábitos alimentares das crianças. Ainda que exista pouca evidência científica e estudos que avaliem diretamente o efeito e o impacto alimentar que modificações no espaço físico em contextos de refeição infantil possam ter, e esta escassez de literatura científica seja particularmente notória nos contextos português e europeu, procuramos responder à questão: **qual é a influência do espaço físico da refeição na vida das crianças?**

Na realidade, **o espaço onde comemos impacta mais do que os nossos hábitos alimentares — molda a nossa forma de nos relacionarmos e de estarmos no mundo.**

Desde cedo, as crianças aprendem sobre alimentação usando todos os seus sentidos: a cor da mesa, o cheiro da comida, o som das conversas, o modo como os adultos/as se sentam à sua volta. O espaço físico e os detalhes do ambiente onde decorrem as refeições contribuem para a construção de significados sobre o que é comer, partilhar, cuidar e pertencer.ⁱ

Diferentes disciplinas e áreas do saber, como a Arquitetura, a Nutrição e a Psicologia, ensinam-nos que o espaço não é neutro. Estudos demonstram que o **espaço físico e social das refeições influencia o comportamento alimentar, a qualidade da dieta e a relação emocional com a comida**.ⁱⁱ Luz, cor, temperatura, ruído e disposição das mesas, por exemplo, podem afetar o tempo de refeição, a quantidade ingerida e até o prazer associado ao ato de comer.ⁱⁱⁱ

Nas **escolas**, o refeitório deve ser um espaço de aprendizagem tão relevante quanto a sala de aula, um local onde além de questões nutricionais se aprendem competências sociais, autonomia e respeito pelos outros/as.^{iv} Em **casa**, a cozinha e a mesa de jantar são espaços simbólicos de pertença, onde a família ensina — por gestos e rotinas — o significado de comer em conjunto.^v Ambos os contextos, escola e casa, que aqui destacamos, podem ser instrumentos poderosos de promoção da saúde, de bem-estar, da autonomia e da sustentabilidade.

Neste sentido, pretende-se sensibilizar para a ideia de que **o ambiente físico das refeições** — na escola e em casa — **pode ser um “educador silencioso”**. Propõe-se uma leitura integrada sobre como o espaço ensina, acolhe e transforma a relação com a alimentação. Procura-se refletir sobre como se podem criar espaços que nutram não apenas o corpo, mas também a nossa relação com os outros/as e o sentido de responsabilidade pelo mundo.

1. O Espaço como Mediador da Nossa Relação com os Alimentos

A nossa **relação com a comida** começa muito antes de qualquer escolha consciente sobre o que comemos. Forma-se nas **experiências sensoriais, sociais e emocionais** que envolvem o ato de comer, e essas experiências são, por sua vez, não só, mas também moldadas pelo **espaço físico onde as refeições acontecem**. O ambiente das refeições — tanto em casa como na escola ou na creche — constitui um contexto ecológico e simbólico que transmite valores, regula comportamentos e influencia a forma como as crianças, desde muito cedo, percebem e se relacionam com os alimentos.^{vi vii}

O conceito de **ambiente alimentar** tem vindo a expandir-se para além da simples disponibilidade de alimentos, passando a integrar fatores físicos, sociais, culturais e simbólicos.^{viii} No caso das crianças, por exemplo, o ambiente alimentar familiar e escolar representa o primeiro contacto com as normas sociais da alimentação — com o que é considerado “comida adequada”, quando e com quem se come, e quais as emoções e sentimentos associados às refeições.^{ix} Daí resulta que a arquitetura e o design destes espaços tradicionalmente considerados aspetos periféricos, devam assumir um **papel cada vez mais importante na promoção de comportamentos alimentares saudáveis e sustentáveis**.^x

A **Psicologia do Ambiente** ajuda a compreender como o ambiente físico influencia os comportamentos alimentares através de múltiplos mecanismos sensoriais e simbólicos. A atenção, o apetite e o comportamento social à mesa podem ser moldados por mensagens subtis sugeridas por fatores como a **cor das paredes**, a **iluminação**, o **ruído** ambiente, a **disposição do mobiliário** ou até o tipo de **materiais** usados no espaço de refeição.^{xi} Alguns estudos mostram que espaços acolhedores, bem iluminados e organizados de forma a favorecer a interação social aumentam o tempo de refeição, a aceitação de novos alimentos e a satisfação com a alimentação. Pelo contrário, ambientes caóticos, com ruído elevado ou iluminação artificial excessiva, tendem a reduzir a atenção plena à refeição e a favorecer um consumo mais rápido e menos consciente.^{xii}

Como argumentam alguns autores,^{xiii} as **práticas sociais** (como é o caso da alimentação) emergem da interação entre três elementos: materiais, competências e significados. No caso das refeições, os “**materiais**” incluem o mobiliário, os utensílios e a própria configuração espacial; as “**competências**” referem-se às habilidades sociais e práticas de comer, servir e partilhar; e os “**significados**” remetem para o valor simbólico e emocional atribuído ao momento da refeição. As práticas mudam quando os vínculos entre estes elementos se reforçam, mudam ou se rompem. Deste modo, **mudar o espaço pode alterar o comportamento** — porque

impõe uma nova configuração e possibilidades físicas e porque reconfigura o significado do ato de comer. Por exemplo, comer num ambiente esteticamente agradável, com boa acústica e conforto térmico, pode transformar a refeição de um ato meramente funcional em um momento de prazer e conexão.^{xiv xv}

2. Os Impactos do Espaço nas Refeições em Contexto Escolar

As **creches, jardins de infância e escolas** constituem espaços onde as crianças aprendem, nomeadamente a observar, esperar, partilhar e cuidar. Estudos observacionais em contextos desta natureza mostram que a organização física da sala influencia diretamente as interações entre crianças e educadores/as — por exemplo, mesas redondas ou configurações que favorecem o contacto visual promovem mais conversas e encorajamento mútuo, enquanto disposições lineares reduzem a comunicação espontânea.^{xvi}

Neste sentido, também o **espaço físico das refeições tem sido identificado como um determinante-chave do comportamento alimentar**.^{xvii} A disposição das mesas, a altura do mobiliário, a existência de janelas, a relação visual com o exterior e até o tempo disponível para comer afetam a forma como as crianças percebem o momento da refeição.^{xviii} Um refeitório organizado em torno de grandes mesas partilhadas tende a reforçar a socialização e a cooperação. Por sua vez, «uma disposição em fileiras ou espaços demasiado amplos pode acentuar a despersonalização e a dispersão, aproximando o ato de comer mais a um processo logístico do que a uma experiência relacional.^{xix xx}

Em contextos escolares, salas de refeições **bem iluminadas e com ventilação adequada** associam-se a maior satisfação e melhor aceitação dos alimentos.^{xxi xxii} Em contraste, o ruído excessivo — frequentemente identificado em refeitórios escolares — reduz a duração média da refeição e aumenta a rejeição de certos alimentos, sobretudo frutas e legumes.^{xxiii}

Espaços que promovem a **autonomia** (permitindo às crianças servir-se, escolher e participar) favorecem uma relação mais positiva e equilibrada com a alimentação.^{xxiv xxv} Esta ideia é coerente com a abordagem *person-centered dining*, que destaca a importância de um ambiente físico e social que respeite as preferências, ritmos e identidades individuais.^{xxvi} Embora este conceito tenha sido inicialmente desenvolvido para contextos geriátricos, podemos colocar como hipótese a sua aplicação à infância: um espaço que permite às crianças expressar preferências e sentirem-se competentes, reforçará a sua autonomia e a perceção de agência pessoal, o que se refletirá tanto nas escolhas alimentares como na relação com o ambiente e com os outros/as.

Há uma diferença significativa entre atravessar uma linha de tabuleiros em fila e participar num “**circuito pedagógico de refeição**”. Um fluxo de estações claras (por exemplo, “escolher”, “servir-se com apoio”, “sentar e partilhar”,

“desperdício/compostagem”, “arrumar”), pode facilitar, tornar visível todo o processo, dando sentido à sequência e criando pequenas oportunidades de autonomia.^{xxvii}

O conceito “**food choice architecture**”, amplamente explorado nas últimas décadas, sublinha a forma como a disposição física dos alimentos e o *design* dos espaços de refeição podem orientar as escolhas sem restringir a liberdade individual.^{xxviii} Enquanto a literacia alimentar capacita as crianças para fazerem melhores escolhas, a arquitetura da escolha desenha o ambiente para que essas escolhas se tornem mais fáceis. No contexto educativo, pequenas mudanças — como colocar a fruta e os vegetais ao nível dos olhos e no início da linha de serviço (incentivando as crianças a encherem os seus pratos com estas opções primeiro), usar pratos de cores neutras, ter a água visível e disponível para as crianças usarem de modo autossuficiente ou reduzir a distância entre a mesa e o local de serviço — têm demonstrado aumentar a probabilidade de consumo de alimentos saudáveis.^{xxix} Estas intervenções, muitas vezes simples e de baixo custo, revelam o poder do ambiente como agente educativo e comportamental.

Existe igualmente evidência de que **programas “da quinta para a escola”** (*farm-to-school*), incluindo **hortas e cozinhas pedagógicas** integradas nos espaços escolares, têm um impacto positivo na literacia sobre nutrição, na escolha de alimentos saudáveis durante as refeições escolares e na motivação para consumir frutas e vegetais.^{xxx xxxi} Uma horta e uma cozinha escolar que permite aos alunos acompanhar a produção e a preparação dos alimentos, pode aumentar a transparência e facilitar a ligação com a comida. A inclusão de um espaço onde os alunos possam ter aulas práticas de culinária, pode equipar as crianças com competências essenciais para adotar hábitos alimentares saudáveis.

O ambiente escolar é também um espaço de aprendizagem social, e o modo como o espaço está desenhado comunica implicitamente valores sobre comunidade, respeito e sustentabilidade.^{xxxii} Lalli propõe o conceito de *culinary capital* para descrever como as práticas alimentares nas instituições educativas refletem e reforçam valores sociais.^{xxxiii} A forma como o espaço da refeição é planeado — se privilegia o conforto, a autonomia e a convivialidade, ou, pelo contrário, a eficiência e o controlo — contribui para o tipo de relação que as crianças estabelecem com a comida.

Neste sentido, **o ambiente da refeição é um palco para o desenvolvimento socioemocional**, onde se praticam competências como a autorregulação, a empatia e a cooperação. Quando o espaço facilita escolhas e interações, as crianças podem permanecer mais tempo à mesa, conversar mais, experimentar

mais alimentos e desenvolver competências sociais em contexto real.^{xxxiv} Huang et al. sublinham a importância de usar materiais, cores e mobiliário que convidem à permanência e à convivialidade (em vez de estimular a rotatividade rápida).^{xxxv}

É ainda de notar que a forma como os adultos/as **modelam comportamentos alimentares** também é amplificada pelo espaço. Um ambiente que facilita o contacto visual, a partilha de porções e o tempo de permanência à mesa, reforça a aprendizagem social e a internalização de hábitos saudáveis. Ambientes previsíveis e esteticamente agradáveis favorecem a segurança emocional das crianças – condição essencial para que se sintam confortáveis a explorar novos alimentos, por exemplo.

Por último, é importante que o espaço físico das refeições não reproduza desigualdades (quem alcança? quem se vê? quem é visto?). Os refeitórios escolares devem refletir **equidade, seja espacial, relacional ou temporal**, facilitando e promovendo a **inclusão**: os lavatórios e expositores de comida devem estar à altura de todos/as; não devem existir obstáculos para crianças com mobilidade reduzida; podem ser utilizados pictogramas e cores para quem ainda não lê; e devem proporcionar-se áreas de baixa estimulação para quem precise de pausas sensoriais, por exemplo.

3. Os Impactos do Espaço nas Refeições em Contexto Familiar

O **ambiente alimentar familiar** é a principal fonte de aprendizagem nutricional e de desenvolvimento de hábitos alimentares das crianças. Este é um contexto essencial onde se estabelecem preferências, rituais e atitudes em relação à alimentação, que tendem a persistir ao longo da vida.^{xxxvi} Além disso, este ambiente alimentar, caracterizado por refeições regulares em família e pela disponibilidade de alimentos, parece ser um fator protetor que contribui para melhores resultados escolares e comportamentais.^{xxxvii xxxviii}

Em contexto familiar, **a arquitetura da cozinha e da sala de refeições revela-se igualmente formativa**. Historicamente, as cozinhas evoluíram de espaços utilitários, centrados na eficiência e na contenção, para espaços integradores e relacionais, onde cozinhar e comer se tornam experiências partilhadas. O modo como a casa organiza o “eixo alimentar” — os espaços dedicados à preparação, consumo e armazenamento dos alimentos — traduz visões culturais sobre o papel da comida na vida familiar.^{xxxix}

Cozinhas pequenas, fechadas e desprovidas de área social tendem a promover uma alimentação funcional e individualizada, enquanto **cozinhas abertas e integradas na área social** reforçam a dimensão afetiva e comunitária das refeições.^{xl} Cozinhas e salas de jantar bem organizadas, com espaços definidos para preparação, refeição e arrumação, associam-se a padrões alimentares mais consistentes e saudáveis.^{xli}

Moreira e colaboradores^{xlii}, salientam que o espaço da cozinha no lar urbano ocidental tem passado por metamorfoses configuracionais e simbólicas em função dos modos de vida e cultura doméstica. Embora existam poucos estudos portugueses que examinem diretamente a relação entre a tipologia arquitetónica (cozinha fechada vs. aberta/integrada na área social) e os hábitos alimentares das crianças, a investigação internacional sugere fortemente que **a configuração doméstica influencia a dinâmica das refeições em família**.

Em países do sul da Europa, como Portugal ou Espanha, a organização doméstica tem privilegiado historicamente a separação entre cozinha e sala, com cozinhas de pequena dimensão, altamente funcionalizadas e frequentemente desprovidas de área social. Em Portugal, estudos em arquitetura habitacional mostram que a cozinha na habitação plurifamiliar urbana é tipicamente concebida como um espaço de trabalho autónomo, racional e otimizado, cuja relação com os restantes

espaços da casa pode tanto fomentar como restringir certas práticas domésticas, incluindo as refeições partilhadas.^{xliii}

Estudos sociológicos realizados na região de Lisboa indicam que, apesar destas limitações espaciais, o jantar em família continua a ser, em muitas casas, uma refeição habitual, realizada à mesa, sobretudo na cozinha, por razões de praticidade e de gestão da sujidade. Ao mesmo tempo, observa-se que, em alguns agregados com menos recursos, as refeições se fragmentam entre cozinha e sala, com maior recurso à televisão durante a refeição.^{xliv}

Moslehian et al. sublinha a importância de um **espaço físico que encoraje cuidadores/as a cozinhar e a envolver as crianças nessa prática** (uma vez que está relacionada com os comportamentos alimentares, nomeadamente o consumo de frutas e vegetais), destacando as cozinhas como espaços privilegiados de promoção e proteção de uma alimentação adequada.^{xlv} Em Portugal, uma investigação recente aponta para a necessidade crescente de tornar as cozinhas espaços mais flexíveis e integrados no conjunto habitacional, o que pode abrir espaço para uma maior interação entre preparação e consumo alimentar.^{xlvi}

4. A Relação entre o Espaço das Refeições e a Sustentabilidade

O espaço físico das refeições também pode influenciar a construção de valores ambientais e de sustentabilidade. As crianças aprendem através da observação e da experiência. Neste sentido, os ambientes em que comem podem **contribuir para a educação ecológica**. O modo como o espaço está organizado comunica mensagens subtis sobre consumo, desperdício, partilha e respeito pelos recursos. Quando o ambiente da refeição é estruturado para incentivar escolhas conscientes — como o uso de loiça reutilizável, a visibilidade dos alimentos naturais ou a disposição que facilita o reaproveitamento —, ele traduz, na prática, princípios de sustentabilidade.^{xlvi}

Por exemplo, o espaço físico pode facilitar ou dificultar o **combate ao desperdício alimentar**. Se os espaços de refeições tiverem pontos de recolha e triagem de resíduos acessíveis às crianças, isso permitir-lhes-á compreender melhor o ciclo dos alimentos, o que pode ser reaproveitado, reciclado, compostado ou rejeitado.

Também a **integração arquitetónica de hortas** visíveis a partir do refeitório - ou mesmo no seu interior (por exemplo, através de mini-estufas e jardins verticais) - pode transformar o espaço de refeição num cenário educativo contínuo para a sustentabilidade e a relação saudável com a alimentação.^{xlvi}

5. Recomendações Estratégicas para a Ação

A **criação de ambientes alimentares saudáveis**, nomeadamente **espaços de refeição**, é uma responsabilidade partilhada, que exige ações coordenadas, no sentido de reconhecer o seu papel pedagógico e relacional, tornando-os também **espaços de cuidar, educar e transformar**.

Decisores/as políticos, Pais, Mães, Cuidadores/as, Educadores/as, Professores/as e Administradores/as têm, cada um/a, um papel fundamental a desempenhar na construção de um ecossistema que favoreça o desenvolvimento saudável das crianças e facilite a adoção de hábitos alimentares saudáveis – enquanto componente fundamental de um estilo de vida saudável e do bem-estar infantil.

As recomendações seguintes alinham-se com as metas do PNPAS 2030 e da Estratégia Nacional de Combate ao Desperdício Alimentar, reforçando a necessidade de considerar os espaços de refeição como instrumentos concretos de literacia alimentar e sustentabilidade.

Recomendações para Decisores/as Políticos Locais

1. Integrar critérios de qualidade espacial nas políticas municipais de alimentação escolar. Garantir que os concursos públicos e projetos de requalificação escolar incluam requisitos mínimos de conforto térmico, acústico e luminoso nos refeitórios, bem como uma disposição que favoreça a convivência e a autonomia das crianças, incluindo as crianças dos 0 aos 3 anos de idade.

2. Envolver equipas multidisciplinares no planeamento dos espaços alimentares. Arquitetos, nutricionistas, educadores e psicólogos devem ser envolvidos desde a fase de conceção dos refeitórios, cozinhas pedagógicas e hortas escolares, assegurando que o espaço reflete valores educativos e de saúde pública.

3. Requalificar refeitórios como “espaços de aprendizagem eco-alimentar”. Promover projetos-piloto que transformem os refeitórios em laboratórios vivos de educação alimentar e de sustentabilidade (por exemplo, integrando compostagem, hortas visíveis, cozinhas pedagógicas e áreas de experimentação sensorial), permitindo estudar e sistematizar boas práticas, dissemináveis noutros contextos.

4. Criar incentivos para programas de coesão e equidade. Apoiar financeiramente escolas e instituições que adaptem os espaços de refeição a crianças com

necessidades específicas (mobilidade reduzida, sensibilidade sensorial, diferentes idades).

5. Promover sinergias com a comunidade local. Incentivar parcerias entre escolas, produtores locais e serviços municipais para reduzir desperdício e fortalecer circuitos curtos de abastecimento, incluindo visitas e atividades no espaço escolar. Por exemplo, apoiar programas “da quinta para a escola” (*farm-to-school*), que conectem os serviços de alimentação escolar a agricultores locais, melhorando o acesso a alimentos frescos e sazonais, **estimulando** a economia local e contribuindo para escolhas alimentares mais sustentáveis.

6. Incluir critérios e orientações arquitetônicas que promovam espaços de refeição integrados e funcionais (por exemplo, cozinhas com ligação visual e física à sala de refeições), capazes de favorecer o convívio familiar e o envolvimento das crianças nas práticas alimentares, nos programas de habitação social e nos incentivos à reabilitação urbana.

Recomendações para Educadores/as, Professores/as e Administradores/as Escolares

1. Garantir a existência de um espaço próprio para as refeições, integrado no conjunto dos espaços educativos. Assegurar que existe um espaço de refeições adequado, acolhedor e funcional, concebido como parte integrante do ambiente educativo.

2. Compreender o refeitório como um espaço educativo. Integrar o momento da refeição no projeto pedagógico da escola, reconhecendo-o como um contexto de aprendizagem social, emocional e nutricional. Por exemplo, começar por criar um grupo de ação para a melhoria da experiência no refeitório, envolvendo alunos/as, professores/as, pessoal de cozinha e pais/mães.

3. Cuidar da atmosfera do espaço. Garantir níveis adequados de luz natural, ventilação e ruído; utilizar cores suaves e materiais que transmitam conforto e limpeza; organizar o espaço de modo a favorecer a conversação e a partilha. Usar o refeitório para expor trabalhos artísticos dos alunos/as e tornar o espaço mais acolhedor e personalizado.

4. Reorganizar a disposição das mesas para favorecer a interação. Considerar a criação de zonas distintas para diferentes faixas etárias bem como diversas opções

de assentos. Evitar linhas rígidas e filas longas, optar por “ilhas de convivência” que estimulem a comunicação entre pares e o apoio mútuo.

5. Otimizar o fluxo e reduzir o tempo de fila. Implementar estratégias para acelerar o serviço (por exemplo, criar múltiplos pontos de recolha de comida) e agilizar o processo.

6. Fomentar a autonomia e o envolvimento das crianças. Permitir que se sirvam (com apoio supervisionado), escolham alimentos e participem na arrumação e na compostagem. Criar circuitos pedagógicos de refeição, onde cada estação representa uma aprendizagem (escolher, servir, partilhar, reciclar). E, ainda, envolver os alunos/as na criação do menu, organizar sessões de degustação de novos alimentos e utilizar o espaço do refeitório para divulgar mensagens sobre nutrição, sustentabilidade e cultura alimentar.

7. Usar o espaço para ensinar sustentabilidade. Integrar hortas, jardins verticais ou visibilidade para compostores (por exemplo, pela janela) no ambiente das refeições, promovendo a ligação entre produção e consumo. Usar pictogramas e sinalização educativa que incentive a redução do desperdício.

8. Garantir inclusão e equidade espacial. Adaptar alturas de bancadas, expositores e lavatórios; prever zonas mais calmas para crianças sensíveis ao ruído; utilizar elementos visuais acessíveis para todos. E, ainda, permitir que os alunos/as que trazem almoço de casa se sentem juntamente com os que comem a refeição escolar, reforçando os laços sociais e diminuindo a segregação social durante a hora de almoço.

9. Exemplificar comportamentos alimentares positivos. Os adultos/as que acompanham as refeições devem estar atentos à forma como o espaço facilita o exemplo — sentar-se à mesa, manter o contacto visual e partilhar os mesmos alimentos transmite segurança e confiança às crianças.

10. Valorizar o momento da refeição como espaço de celebração, diálogo e promoção de comportamentos pró-sociais. O momento da refeição, à mesa, pode ser rentabilizado para dialogar sobre alimentação, sustentabilidade, justiça social. As crianças podem participar em conversas construtivas que reflitam o valor da convivência em sociedade. Além disso, o integrar momentos de celebração em termos da alimentação – festas sazonais, receitas partilhadas ou conversas sobre diferentes tradições – pode reforçar o valor educativo e cultural das refeições.

Recomendações para Mães, Pais e Cuidadores/as

1. Valorizar o espaço das refeições como tempo de relação. Sempre que possível, realizar refeições em conjunto, sem distrações digitais, com iluminação adequada e uma disposição que facilite o contacto visual e a conversa. Lembrar que os adultos/as servem como exemplos de comportamento alimentar saudável e não só. À mesa, as crianças aprendem sobre respeito, empatia, cooperação, escolhas conscientes – valores e comportamentos pró-sociais. A refeição pode ser também um momento de celebração – de ocasiões especiais ou do quotidiano (por exemplo, agradecer, partilhar algo positivo que tenha acontecido nesse dia).

2. Criar um ambiente previsível, calmo e esteticamente agradável. Evitar ruído e pressa à mesa; usar cores neutras, loiça simples e elementos naturais (flores, frutas) para associar a refeição a uma experiência sensorial positiva. Mesmo quando o espaço disponível não é o ideal, é possível cultivar hábitos e um ambiente de bem-estar com pequenas adaptações: reservar um canto ou uma mesa para comer juntos ou usar elementos simples que marquem o momento (por exemplo, uma toalha, uma música, um ritual). Mais do que as condições materiais, o sentido de presença e partilha são os mais importantes.

3. Envolver as crianças na preparação e organização do espaço. Permitir que escolham ou preparem pequenos detalhes (colocar a mesa, escolher os pratos, decorar, arrumar) reforça o sentido de competência e pertença.

4. Promover autonomia e consciência. Disponibilizar alimentos de forma acessível (por exemplo, manter a fruta em locais de fácil acesso pelas crianças e prontas a consumir), usar utensílios adequados à idade e envolver as crianças em decisões simples (quantidade, combinação de alimentos), encorajando escolhas responsáveis.

5. Envolver as crianças na preparação da alimentação. Organizar o espaço da cozinha de forma a incluir as crianças no planeamento e preparação das refeições. Esta prática pode aumentar a sua confiança, desenvolver competências culinárias e favorecer a aceitação de novos alimentos.

6. Tornar o espaço familiar um modelo de sustentabilidade. Adotar práticas visíveis e consistentes — separar resíduos, usar loiça reutilizável, aproveitar sobras, cozinhar com alimentos sazonais — reforça valores ecológicos e sustentáveis através do exemplo.

7. Observar o espaço de refeição ao escolher a creche, jardim de infância ou escola.

Prestar atenção ao ambiente onde as crianças fazem as refeições durante a visita que antecede a escolha de um estabelecimento escolar. É importante verificar se esse espaço é luminoso, acolhedor e organizado de forma a promover a convivência; se as crianças têm tempo suficiente para comer e autonomia para se servir e interagir; se há educadores/as ou professores/as presentes no momento da refeição; se se incentiva a experimentação e se se valorizam os comportamentos sustentáveis (como o reaproveitamento e a separação de resíduos). Lembrar que o modo como uma escola cuida do espaço e do tempo das refeições é também um reflexo da forma como cuida das crianças e da sua educação.

CONCLUSÃO

O espaço das refeições constitui um **sistema ecológico de aprendizagem** — simultaneamente sensorial, emocional, social e moral — onde as crianças constroem a sua relação com a comida, com os outros/as e com o ambiente que as rodeia. Compreender e intervir neste espaço é, portanto, uma forma concreta de **promover a saúde, o bem-estar e a sustentabilidade**, não apenas através do que se come, mas também da forma como se vive o ato de comer. Em casa e no contexto escolar, o espaço das refeições constitui uma infraestrutura educativa, que pode promover a autonomia, a consciência ecológica e a cidadania, entre outros comportamentos pró-sociais — **a forma como comemos em conjunto reflete o tipo de sociedade que estamos a construir e o legado que queremos deixar.**

**Repensar os espaços de refeição é investir na saúde pública e no futuro.
É reconhecer que cada refeição pode ser uma experiência educativa e
regeneradora — um ato quotidiano de cidadania em comunidade.**

- ⁱ Willemsen, A., Wiggins, S., & Cromdal, J. (2023). Young children's mealtimes and eating practices in early childhood education and care: A literature review. *Educational Research Review*, 29, 100503. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2022.100503>
- ⁱⁱ Story, M., Kaphingst, K. M., Robinson-O'Brien, R., & Glanz, K. (2008). Creating healthy food and eating environments: Policy and environmental approaches. *Annual Review of Public Health*, 29, 253–272. <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.29.020907.090926>
- ⁱⁱⁱ King, S. C., Weber, A. J., Meiselman, H. L., & Lv, N. (2004). The effect of meal situation, social interaction, physical environment, and choice on food acceptability. *Food Quality and Preference*, 15(7–8), 645–653. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2004.04.010>
- ^{iv} Frerichs, L., Brittin, J., Sorensen, D., & Trowbridge, M. (2015). Influence of school architecture and design on healthy eating: A review of the evidence. *American Journal of Public Health*, 105(4), e46–e57. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2014.302453>
- ^v Thompson, S., Smith, K., Burke, T., & Ewing, B. (2023). The interrelationships between kitchen design and food practices for apartment dwellers in Melbourne: An exploratory study. *Journal of Urban Design*, 28(5), 773–791. <https://doi.org/10.1080/23748834.2024.2333126>
- ^{vi} Story, M., Kaphingst, K. M., Robinson-O'Brien, R., & Glanz, K. (2008). Creating healthy food and eating environments: Policy and environmental approaches. *Annual Review of Public Health*, 29, 253–272. <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.29.020907.090926>
- ^{vii} Nielsen, S., Hviid, M., Andersen, M., & Møller, M. (2023). The five aspects mealtime environment observation instrument for assessing quality of mealtime interactions. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 37(1), 135–149. <https://doi.org/10.1111/scs.13226>
- ^{viii} Drewnowski, A., Finley, J., Hess, J. M., Ingram, J., Miller, G., Peters, C., & Vogliano, C. (2020). Shaping physical, economic, and policy components of the food environment to create sustainable healthy diets. *Food and Nutrition Bulletin*, 41(2_suppl), 74S–86S. <https://doi.org/10.1177/0379572120945904>
- ^{ix} Willemsen, A., Wiggins, S., & Cromdal, J. (2023). Young children's mealtimes and eating practices in early childhood education and care: A literature review. *Educational Research Review*, 29, 100503. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2022.100503>
- ^x Frerichs, L., Brittin, J., Sorensen, D., & Trowbridge, M. (2015). Influence of school architecture and design on healthy eating: A review of the evidence. *American Journal of Public Health*, 105(4), e46–e57. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2014.302453>
- ^{xi} Story, M., Kaphingst, K. M., Robinson-O'Brien, R., & Glanz, K. (2008). Creating healthy food and eating environments: Policy and environmental approaches. *Annual Review of Public Health*, 29, 253–272. <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.29.020907.090926>
- ^{xii} Chaudhury, H., Hung, L., & Badger, M. (2013). The role of physical environment in supporting person-centered dining in long-term care: A review. *Journal of Aging Research*, 2013, 1–11. <https://doi.org/10.1177/1533317513488923>
- ^{xiii} Shove, E., Pantzar, M., & Watson, M. (2012). *The dynamics of social practice: Everyday life and how it changes*. Sage.

- ^{xiv} Chaudhury, H., Hung, L., & Badger, M. (2013). The role of physical environment in supporting person-centered dining in long-term care: A review. *Journal of Aging Research*, 2013, 1–11. <https://doi.org/10.1177/1533317513488923>
- ^{xv} Story, M., Kaphingst, K. M., Robinson-O'Brien, R., & Glanz, K. (2008). Creating healthy food and eating environments: Policy and environmental approaches. *Annual Review of Public Health*, 29, 253–272. <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.29.020907.090926>
- ^{xvi} Nielsen, S., Hviid, M., Andersen, M., & Møller, M. (2023). The five aspects mealtime environment observation instrument for assessing quality of mealtime interactions. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 37(1), 135–149. <https://doi.org/10.1111/scs.13226>
- ^{xvii} Frerichs, L., Brittin, J., Sorensen, D., & Trowbridge, M. (2015). Influence of school architecture and design on healthy eating: A review of the evidence. *American Journal of Public Health*, 105(4), e46–e57. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2014.302453>
- ^{xviii} Lalli, G. (2023). Culinary capital and conceptualisations of school mealtime. *European Journal of Education*, 58(4), 745–759. <https://doi.org/10.1111/ejed.12602>
- ^{xix} Rex, S., Erhart, M., Gabhainn, S. N., Currie, C., & Inchley, J. (2021). School food environments and children's dietary behaviours: Data from the Health Behaviour in School-aged Children survey. *Public Health Nutrition*, 24(18), 6004–6016. <https://doi.org/10.1017/S0029665116002421>
- ^{xx} Lalli, G. (2023). Culinary capital and conceptualisations of school mealtime. *European Journal of Education*, 58(4), 745–759. <https://doi.org/10.1111/ejed.12602>
- ^{xxi} Huang, T. T.-K., Grimm, B., & Hammond, R. A. (2013). Healthy eating design guidelines for school architecture. *Preventing Chronic Disease*, 10, E198. <https://doi.org/10.5888/pcd10.120084>
- ^{xxii} Frerichs, L., Brittin, J., Sorensen, D., & Trowbridge, M. (2015). Influence of school architecture and design on healthy eating: A review of the evidence. *American Journal of Public Health*, 105(4), e46–e57. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2014.302453>
- ^{xxiii} Rex, S., Erhart, M., Gabhainn, S. N., Currie, C., & Inchley, J. (2021). School food environments and children's dietary behaviours: Data from the Health Behaviour in School-aged Children survey. *Public Health Nutrition*, 24(18), 6004–6016. <https://doi.org/10.1017/S0029665116002421>
- ^{xxiv} Willemsen, A., Wiggins, S., & Cromdal, J. (2023). Young children's mealtimes and eating practices in early childhood education and care: A literature review. *Educational Research Review*, 29, 100503. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2022.100503>
- ^{xxv} Nielsen, S., Hviid, M., Andersen, M., & Møller, M. (2023). The five aspects mealtime environment observation instrument for assessing quality of mealtime interactions. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 37(1), 135–149. <https://doi.org/10.1111/scs.13226>
- ^{xxvi} Chaudhury, H., Hung, L., & Badger, M. (2013). The role of physical environment in supporting person-centered dining in long-term care: A review. *Journal of Aging Research*, 2013, 1–11. <https://doi.org/10.1177/1533317513488923>
- ^{xxvii} Frerichs, L., Brittin, J., Sorensen, D., & Trowbridge, M. (2015). Influence of school architecture and design on healthy eating: A review of the evidence. *American Journal of Public Health*, 105(4), e46–e57. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2014.302453>

- ^{xxviii} Ensaff, H. (2021). A nudge in the right direction: The role of food choice architecture in changing populations' diets. *Proceedings of the Nutrition Society*, 80(2), 195–206. <https://doi.org/10.1017/S0029665120007983>
- ^{xxix} Rex, S., Kopetsky, A., Bodt, B., & Robson, S. (2021a). Relationships among the physical and social home food environments, dietary intake, and diet quality in mothers and children. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 121(10), 2013–2020. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2021.03.008>
- ^{xxx} Prescott, M. P., Burg, X., Metcalfe, J. J., Lipka, A. E., Herritt, C., Cunningham-Sabo, L., & Lohse, B. (2020). Farm to school activities and student outcomes: A systematic review. *Advances in Nutrition*, 11(2), 357–374. <https://doi.org/10.1093/advances/nmz094>
- ^{xxxi} Moss, A., Smith, S., Null, D., Roth, S., & Tragoudas, U. (2013). Farm to School and Nutrition Education: Positively Affecting Elementary School-Aged Children's Nutrition Knowledge and Consumption Behavior. *Child Obesity*, 9 (1), 51-56. <https://doi.org/10.1089/chi.2012.005>
- ^{xxxii} Mikkelsen, B. E. (2011). Images of foodscapes: Introduction to foodscape studies and their application in the study of healthy eating out-of-home environments. *Perspectives in Public Health*, 131(5), 209–216. <https://doi.org/10.1177/1757913911415150>
- ^{xxxiii} Lalli, G. (2023). Culinary capital and conceptualisations of school mealtime. *European Journal of Education*, 58(4), 745–759. <https://doi.org/10.1111/ejed.12602>
- ^{xxxiv} Willemsen, A., Wiggins, S., & Cromdal, J. (2023). Young children's mealtimes and eating practices in early childhood education and care: A literature review. *Educational Research Review*, 29, 100503. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2022.100503>
- ^{xxxv} Huang, T. T.-K., Grimm, B., & Hammond, R. A. (2013). Healthy eating design guidelines for school architecture. *Preventing Chronic Disease*, 10, E198. <https://doi.org/10.5888/pcd10.120084>
- ^{xxxvi} Scaglioni, S., Arrizza, C., Vecchi, F., & Tedeschi, S. (2011). Determinants of children's eating behaviour. *British Journal of Nutrition*, 106(S1), S200–S206. <https://doi.org/10.3945/ajcn.110.001685>
- ^{xxxvii} López-Gil, F., Mesas, A., Álvarez-Bueno, C., Pascual-Morena, C., Saz-Lara, A., & Caverro-Redondo, I. (2022). Association between eating habits and perceived school performance: A cross-sectional study among 46,455 adolescents from 42 countries. *Frontiers in Nutrition*, 9, 797415. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.797415>
- ^{xxxviii} Miller, D. P., Waldfogel, J., & Han, W.-J. (2012). Family meals and child academic and behavioral outcomes. *Child Development*, 83(6), 2104–2120. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2012.01825.x>
- ^{xxxix} Malaia, K. (2021). Transforming the architecture of food: From the Soviet to the post-Soviet apartment. *Journal of the Society of Architectural Historians*, 80(4), 460–476. <https://doi.org/10.1525/jsah.2021.80.4.460>
- ^{xl} Thompson, S., Smith, K., Burke, T., & Ewing, B. (2023). The interrelationships between kitchen design and food practices for apartment dwellers in Melbourne: An exploratory study. *Journal of Urban Design*, 28(5), 773–791. <https://doi.org/10.1080/23748834.2024.2333126>
- ^{xli} Rex, S., Kopetsky, A., Bodt, B., & Robson, S. (2021a). Relationships among the physical and social home food environments, dietary intake, and diet quality in mothers and children. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 121(10), 2013–2020. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2021.03.008>

^{xlii} Moreira, A., Gameleira, R., Canova, C., & Farias, H. (2025). *The Kitchen Revisited: Meanings of functional and physical metamorphosis within the Western Urban Home*. In *Creation, Transformation and Metamorphosis* (pp. 237-244). CRC Press. <https://doi.org/10.1201/9781003260585-37>

^{xliii} Flamínio, I. (2006). *O Espaço da Cozinha na Habitação Plurifamiliar Urbana: Modos de Vida e Apropriação do Espaço*. *Sociologia: Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto*, 16, 251-276.

^{xliv} Teixeira, J. (2013). *Práticas e negociações alimentares das crianças em contexto familiar: Um estudo de caso exploratório na região de Lisboa* [Dissertação de mestrado, ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa]. Repositório ISCTE.

^{xlv} Moslehian, A. S., Sal, A., & Banihashemi, S. (2023). The impacts of kitchen and dining spatial design on cooking and eating experience in residential buildings: A scoping review. *Journal of Housing and the Built Environment*, 38(2), 455–474. <https://doi.org/10.1007/s10901-023-10027-z>

^{xlvi} Balbi, A. B. J. (2024). *Design de Cozinhas de Amanhã – Proposta de um modelo* (Trabalho de fim de mestrado, Faculdade de Arquitectura, Universidade de Lisboa). Repositório da Universidade de Lisboa. <https://repositorio.ulisboa.pt/bitstream/10400.5/101358/1/2024%20-%20FA%20-%200990040425%20-%20Ana%20Balbi%20TM.pdf>

^{xlvii} Drewnowski, A., Finley, J., Hess, J. M., Ingram, J., Miller, G., Peters, C., & Vogliano, C. (2020). Shaping physical, economic, and policy components of the food environment to create sustainable healthy diets. *Food and Nutrition Bulletin*, 41(2_suppl), 74S–86S. <https://doi.org/10.1177/0379572120945904>

^{xlviii} Huang, T. T.-K., Grimm, B., & Hammond, R. A. (2013). Healthy eating design guidelines for school architecture. *Preventing Chronic Disease*, 10, E198. <https://doi.org/10.5888/pcd10.120084>