

Ambientes que Nutrem

Na escola e em casa



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 uma responsabilidade partilhada e significa 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.

Aceda ao documento completo em:



@fundacaomendesgoncalves

info@fundacaomendesgoncalves.org



Os espaços onde as crianças comem influenciam as suas escolhas e hábitos alimentares.

É importante para as crianças:

- Construírem a sua relação com a comida.
- Criarem laços com as outras pessoas e com o ambiente que as rodeia.
- Melhorarem a sua saúde, bem-estar e autonomia.
- Contribuírem para a sustentabilidade ambiental.

Como deve ser o
espaço de refeição
na escola



Como criar espaços
de refeição saudáveis
em casa



- Adequado, acolhedor, luminoso e funcional.
- De **aprendizagem social, emocional e nutricional**. Com uma atmosfera cuidada que favoreça a conversação e a partilha.
- Organizado para **fomentar a interação**, através da disposição das mesas.
- Otimizado para reduzir o tempo de fila, garantindo que as crianças têm **tempo suficiente para comer**.
- Que **promova a autonomia e o envolvimento** das crianças – permitindo que se sirvam, participem na arrumação ou na definição da ementa.
- Usado para **ensinar sustentabilidade** – integrando hortas, jardins e compostores; usando sinalização educativa.
- Que **garanta inclusão e equidade** espacial – adaptando alturas de bancadas, expositores e lavatórios; utilizando elementos visuais acessíveis.
- Usado para **exemplificar comportamentos alimentares positivos** — sentar-se à mesa, manter o contacto visual e partilha dos mesmos alimentos que as crianças.
- De **valorização do momento da refeição** como espaço de celebração, diálogo e promoção de competências de socialização.

- Reconhecer o espaço das refeições como **tempo de relação**. É importante o que comemos, mas também é importante comermos juntos, sem distrações digitais, com luz e uma disposição que facilite conversarmos.
- Construir um ambiente **previsível, calmo e agradável**. Usar cores neutras, loiça e elementos simples (como uma toalha, uma música ou um ritual) que transformem a refeição num momento de presença, sem pressa.
- Envolver as crianças. De acordo com a sua idade, as crianças podem preparar alimentos, colocar a mesa, escolher os pratos, decorar o espaço, arrumar a loiça.
- Promover autonomia e consciência, encorajando escolhas responsáveis. Por exemplo, manter a fruta em locais de fácil acesso e pronta a consumir; permitir à criança tomar decisões sobre a quantidade e combinação de alimentos.
- Ser um modelo de **sustentabilidade**. O nosso exemplo pode reforçar valores ecológicos: separar resíduos, aproveitar sobras, cozinhar com alimentos sazonais.