

Ambientes que Nutrem

Requalificar o espaço das refeições como infraestrutura de saúde, educação e sustentabilidade na infância.

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.



Consulte aqui o documento completo

Como o espaço físico das refeições influencia a relação das crianças com a alimentação?

Espaço

- Iluminação
- Cor
- Ruído
- Configuração
- Materiais
- Conforto

Experiência

- Atenção
- Autonomia
- Segurança
- Tranquilidade
- Convivialidade
- Inclusão

Comportamentos

- Interação interpessoal
- Cooperação
- Aceitação de novos alimentos
- Escolhas alimentares saudáveis
- Autorregulação emocional

Resultados

- Diminuição do desperdício alimentar
- Saúde e bem-estar
- Aprendizagens sociais e emocionais
- Valores ambientais
- Sustentabilidade
- Equidade e inclusão

Recomendações estratégicas

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.

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 arquitetónicas 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.

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.

Repensar os espaços de refeição é investir na saúde pública e no futuro.

relacionarmos e de estarmos no mundo.
E não só, também molda a nossa forma de nos
comportamento alimentar, a qualidade da
dieta e a relação emocional com a comida.
O espaço onde comemos influencia o