“Uma refeição escolar não deve limitar-se a alimentar uma criança. Deve nutrir a sua saúde, despertar a consciência, promover a igualdade e ensinar que cuidar do futuro também começa à mesa.”

A alimentação escolar representa muito mais do que a disponibilização diária de uma refeição. Constitui um instrumento de promoção da saúde, educação para a cidadania, inclusão social e desenvolvimento sustentável. Num contexto em que os hábitos alimentares das crianças e dos adolescentes são influenciados pela publicidade, pelas desigualdades socioeconómicas, pelas dinâmicas familiares e pela crescente disponibilidade de alimentos ultraprocessados, a escola assume uma responsabilidade que ultrapassa os conteúdos curriculares. O refeitório transforma-se, assim, num espaço educativo onde se constroem comportamentos, se desenvolvem preferências alimentares e se estabelecem relações com a saúde, o ambiente e a sociedade. Contudo, perante os desafios económicos, nutricionais e ambientais contemporâneos, importa questionar o que significa, verdadeiramente, oferecer uma boa refeição escolar e até que ponto as políticas públicas conseguem conciliar qualidade, acessibilidade, sustentabilidade e educação.

A infância e a adolescência constituem períodos determinantes para o crescimento físico, o desenvolvimento cognitivo e a consolidação de comportamentos que podem acompanhar os indivíduos ao longo da vida. Uma alimentação equilibrada contribui para assegurar o fornecimento adequado de energia, proteínas, vitaminas, minerais e outros nutrientes essenciais, favorecendo o crescimento, a concentração e o bem-estar. No entanto, a qualidade nutricional não pode ser avaliada exclusivamente através do valor energético ou da composição de um prato. A diversidade alimentar, a adequação das porções à idade, a segurança dos alimentos, a aceitação das refeições e o contexto em que são consumidas são igualmente relevantes. Uma refeição nutricionalmente equilibrada que é sistematicamente rejeitada pelos alunos dificilmente cumprirá os seus objetivos de promoção da saúde.

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2026) reforça que os ambientes alimentares escolares devem favorecer escolhas saudáveis, reconhecendo que as preferências alimentares não resultam exclusivamente de decisões individuais. A disponibilidade dos alimentos, a influência dos pares, a publicidade e as condições económicas condicionam os comportamentos alimentares. Esta perspetiva assume especial importância perante o aumento da prevalência da obesidade infantil e das doenças crónicas associadas à alimentação inadequada. A prevenção deve começar precocemente, através de políticas que

tornem as opções nutricionalmente adequadas acessíveis, apelativas e culturalmente ajustadas. A escola possui, neste domínio, uma oportunidade privilegiada para promover comportamentos saudáveis e reduzir desigualdades.

Em Portugal, as *Orientações para Ementas e Refeitórios Escolares 2026*, desenvolvidas pelo Instituto de Educação, Qualidade e Avaliação e pela Direção-Geral da Saúde (EduQA & DGS, 2026), valorizam a presença de alimentos de origem vegetal, a redução de fritos e sobremesas doces, a diversidade alimentar e os princípios da Dieta Mediterrânica. Estas recomendações refletem uma evolução na compreensão da alimentação escolar, reconhecendo que a qualidade das refeições depende simultaneamente da adequação nutricional, da segurança alimentar e da sustentabilidade. Contudo, a existência de orientações técnicas não garante, por si só, a transformação das práticas. A sua implementação exige recursos, formação, acompanhamento e avaliação contínua.

Uma boa refeição escolar não se define apenas pelo cumprimento de uma ementa nutricionalmente adequada. O sabor, a apresentação, a temperatura, a textura e a diversidade dos alimentos influenciam a aceitação das refeições. A educação alimentar exige que as crianças desenvolvam uma relação positiva com os alimentos, sem imposições desnecessárias ou sentimentos de culpa. Obrigar uma criança a comer determinado alimento não significa necessariamente ensiná-la a alimentar-se melhor. A aprendizagem constrói-se através da exposição gradual a diferentes sabores, do exemplo dos adultos e da criação de experiências alimentares agradáveis. O refeitório deve constituir um ambiente de aprendizagem, convivência e respeito pelas diferenças individuais.

A dimensão educativa da alimentação escolar merece particular atenção. A escola não ensina apenas através dos manuais ou dos conteúdos curriculares. Ensina também através das rotinas, dos comportamentos observados e das experiências partilhadas. Quando uma criança aprende a reconhecer a origem dos alimentos, a compreender a importância dos produtos sazonais, a evitar o desperdício ou a valorizar uma refeição equilibrada, desenvolve competências que ultrapassam o domínio da nutrição. Aprende responsabilidade, autonomia, sustentabilidade e cidadania. A alimentação transforma-se, assim, numa oportunidade de educação para a saúde e para o desenvolvimento de uma consciência social e ambiental.

Esta perspetiva torna-se particularmente relevante quando consideramos o impacto ambiental dos sistemas alimentares. A produção, o transporte, o armazenamento e a

confeção dos alimentos envolvem consumo de recursos naturais, utilização de energia e emissão de gases com efeito de estufa. Consequentemente, a escolha dos alimentos servidos nas escolas pode contribuir para modelos de consumo mais sustentáveis. A valorização dos produtos locais e sazonais, a diversificação das fontes proteicas e a redução do desperdício alimentar constituem medidas importantes. As orientações nacionais de 2026 reconhecem esta relação entre qualidade nutricional, responsabilidade ambiental e organização dos serviços de alimentação (EduQA & DGS, 2026).

Contudo, a sustentabilidade não deve ser confundida com a simples substituição de alimentos ou com a redução indiscriminada dos custos. Uma refeição ambientalmente responsável deve continuar a assegurar qualidade nutricional, segurança alimentar, diversidade e aceitação pelos alunos. A introdução de leguminosas, hortícolas e outros alimentos de origem vegetal exige planeamento adequado, competências de confeção e estratégias educativas que favoreçam a sua integração nos hábitos alimentares. Uma refeição sustentável que acaba sistematicamente no lixo deixa de cumprir parte dos seus objetivos ambientais e sociais.

O desperdício alimentar constitui uma das contradições mais evidentes da alimentação escolar. Enquanto algumas famílias enfrentam dificuldades económicas para garantir refeições adequadas, alimentos preparados diariamente podem ser rejeitados ou descartados. Esta realidade exige uma análise que ultrapasse a responsabilização individual das crianças. Importa compreender se as porções são adequadas, se os horários permitem comer tranquilamente, se as refeições são apelativas e se existe acompanhamento durante o almoço. A avaliação do desperdício deve permitir identificar problemas concretos e melhorar continuamente a qualidade do serviço.

A dimensão económica introduz outro elemento fundamental neste debate. A alimentação escolar envolve custos associados à aquisição de matérias-primas, contratação de profissionais, transporte, armazenamento, confeção e manutenção das instalações. Num contexto de restrições orçamentais, a gestão destes recursos exige equilíbrio entre eficiência financeira e responsabilidade social. Contudo, reduzir a avaliação de uma refeição escolar ao seu preço unitário constitui uma visão limitada. O custo mais baixo nem sempre corresponde ao maior benefício nutricional, educativo ou ambiental. A contratação pública deve considerar critérios de qualidade, segurança, sustentabilidade e capacidade de resposta às necessidades das crianças.

As políticas públicas desempenham um papel determinante nesta matéria. Em Portugal, a ação social escolar procura garantir condições de acesso à alimentação, através de mecanismos de comparticipação e gratuitidade para alunos abrangidos pelos apoios previstos. Esta dimensão é particularmente importante porque a alimentação escolar pode funcionar como mecanismo de redução das desigualdades sociais. Para algumas crianças, o almoço servido na escola representa uma componente essencial da alimentação diária. A qualidade dessa refeição não pode depender da condição económica da família. O direito a uma alimentação adequada deve ser assegurado com dignidade, evitando práticas que exponham ou estigmatizem os alunos beneficiários de apoios sociais.

A equidade alimentar implica igualmente reconhecer a diversidade de necessidades existentes na comunidade escolar. Crianças com alergias, intolerâncias alimentares ou condições clínicas específicas necessitam de respostas adequadas, seguras e devidamente acompanhadas. A inclusão não se concretiza apenas pela existência formal de alternativas, mas pela garantia de que estas apresentam qualidade nutricional e condições de segurança equivalentes às restantes refeições. A articulação entre nutricionistas, profissionais de saúde, professores, famílias e responsáveis pelos refeitórios assume, neste domínio, especial importância.

A participação das crianças e dos adolescentes constitui outro elemento frequentemente subvalorizado. Os alunos não devem ser considerados apenas destinatários passivos das políticas alimentares. A sua opinião pode contribuir para melhorar a aceitação das ementas, identificar problemas e desenvolver um maior sentido de responsabilidade. A realização de atividades de educação alimentar, oficinas culinárias, projetos de hortas escolares e iniciativas de avaliação participativa pode aproximar o conhecimento científico da experiência quotidiana. A OMS (2026) reconhece a importância de modificar os ambientes alimentares para facilitar escolhas mais saudáveis, demonstrando que a promoção da saúde depende também das condições em que as decisões são tomadas.

Também o tempo disponibilizado para a refeição merece reflexão. Comer não deve ser uma atividade realizada sob pressão, entre filas prolongadas, ruído excessivo e horários demasiado apertados. O ambiente físico e social influencia a experiência alimentar, a satisfação e a possibilidade de desenvolver comportamentos adequados. Um refeitório acolhedor, organizado e acompanhado por profissionais sensibilizados para a educação alimentar pode contribuir para transformar o almoço num momento de aprendizagem e

convivência.

Na Região Autónoma da Madeira, a insularidade acrescenta desafios relacionados com a logística, o abastecimento e os custos de transporte, mas oferece igualmente oportunidades para valorizar a produção regional e os alimentos tradicionais. Aproximar as escolas dos produtores locais pode contribuir para reforçar a identidade alimentar, promover a sustentabilidade e desenvolver o conhecimento sobre a origem dos alimentos. Estas iniciativas exigem, contudo, planeamento, avaliação económica e garantia de segurança alimentar.

A qualidade das refeições escolares depende, finalmente, de uma responsabilidade partilhada. As entidades públicas definem orientações e asseguram recursos, as escolas organizam os ambientes educativos, os profissionais de nutrição contribuem para a adequação das ementas e as famílias reforçam os hábitos alimentares no quotidiano. A avaliação deve ultrapassar a contabilização das refeições servidas, integrando indicadores de qualidade nutricional, satisfação dos alunos, desperdício alimentar, acessibilidade e segurança.

Uma boa refeição escolar é, portanto, aquela que alimenta adequadamente, respeita a diversidade, promove a saúde, reduz desigualdades e contribui para uma relação mais consciente com os alimentos e com o ambiente. Não se define apenas pelo conteúdo do prato, mas também pela qualidade dos ingredientes, pelo cuidado na confeção, pelo ambiente em que é consumida e pelo significado educativo que representa.

Talvez seja necessário abandonar definitivamente a ideia de que o refeitório constitui apenas um serviço complementar à educação. A alimentação influencia o bem-estar, a disponibilidade para aprender e a construção de hábitos que podem prolongar-se pela vida adulta. Investir na qualidade das refeições escolares representa, por isso, uma oportunidade de promoção da saúde pública, desenvolvimento humano e sustentabilidade.

Porque uma boa refeição escolar não é apenas aquela que acaba com a fome. É aquela que alimenta o presente, educa para escolhas conscientes e ajuda a construir um futuro mais saudável, justo e sustentável.

Referências bibliográficas

Normas APA, 7.ª edição

Direção-Geral da Saúde. (2026). *Novas orientações para ementas e refeitórios escolares: Menos fritos, menos sobremesas doces e mais alimentos de origem vegetal nas escolas*. https://www.dgs.pt/

Instituto de Educação, Qualidade e Avaliação, & Direção-Geral da Saúde. (2026). *Orientações para ementas e refeitórios escolares 2026*. https://eduqa.pt/

World Health Organization. (2026). *Policies and interventions to create healthy school food environments: WHO guideline*. https://www.who.int/publications/i/item/9789240118324

World Health Organization. (2026). *WHO urges schools worldwide to promote healthy eating for children*. https://www.who.int/