Como educar para uma alimentação saudável:

GUIA DE BOAS PRÁTICAS PARA PAIS E EDUCADORES

REPÚBLICA PORTUGUESA SAÚDE | DGS Direção-Geral da Saúde | Alimentação Saudável Programa Nacional de Promoção
REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO | direção-geral da educação
REPÚBLICA PORTUGUESA TRABALHO, SOLIDARIEDADE E SEGURANÇA SOCIAL | Garantia Infância

FICHA TÉCNICA
Portugal. Ministério da Saúde. Direção-Geral da Saúde.
Como educar para uma alimentação saudável: Guia de boas práticas para pais e educadores

EDITOR
Direção-Geral da Saúde
Alameda D. Afonso Henriques, 45 1049-005 Lisboa
Tel.: 218 430 500
Fax: 218 430 530
E-mail: geral@dgs.min-saude.pt
www.dgs.pt

AUTORIA
Direção-Geral da Saúde (Diana Lopes, Joana Carriço, Inês Figueira, Inês Castela, Madalena Direito, Maria João Gregório)
Direção-Geral da Educação (Rui Lima)
Garantia para a Infância (Sónia Almeida)

Com a colaboração do Programa Nacional de Saúde Escolar e de Jéssica Filipe, Sofia Ramalho, Ana Raquel Marinho, Mariana Bessa, Cristina Santos e Pedro Graça.

ISBN: 978-972-675-383-4

Lisboa, agosto 2025

Ilustrações: geradas por AI - páginas 1, 5, 9, 12, 13, 16, 17, 18, 19, 23, 30;
@freepik - páginas 1, 3, 8, 13, 14, 17, 18, 20, 24, 28, 30

Introdução

Os primeiros anos de vida são determinantes para a aquisição de comportamentos e preferências alimentares saudáveis que tendem a ter impacto e a perdurar ao longo da vida (1). Torna-se, assim, essencial promover comportamentos alimentares saudáveis desde a primeira infância.

A evidência científica tem vindo a demonstrar que, para além do que a criança consome, a forma como a alimentação é abordada e promovida desempenha um papel crucial no desenvolvimento e na aquisição de hábitos alimentares saudáveis. As preferências, atitudes e comportamentos alimentares das crianças são determinadas pelas práticas educativas, ou seja, pelas estratégias utilizadas pelos adultos, quer em contexto familiar, quer em contexto escolar, para estabelecer, manter, modificar ou controlar o seu comportamento alimentar (1, 2).

Atualmente, a evidência científica já nos permite identificar quais as práticas educativas mais ou menos efetivas para promover uma alimentação saudável e prevenir a obesidade, sendo que, no geral, as práticas educativas que auxiliam as crianças a reconhecer e a respeitar os sinais intrínsecos (internos) de fome e de saciedade, que apoiam a sua capacidade de autorregulação no contexto da alimentação e que incentivam a autonomia alimentar da criança, são aquelas que se associam a hábitos alimentares mais saudáveis (3).

Por outro lado, a evidência científica tem vindo a demonstrar que as práticas educativas que favorecem o consumo alimentar em resposta a estímulos alimentares externos ou às emoções (ex.: utilização da alimentação como recompensa em resposta a um comportamento positivo) e que dificultam a perceção dos sinais intrínsecos de saciedade parecem estar associadas a um índice de massa corporal mais elevado e a um maior risco de obesidade infantil (4, 5).

Neste contexto da interação dos adultos com as crianças face à sua alimentação, é igualmente relevante considerar os diferentes estilos parentais e a sua influência na educação alimentar das crianças. Os estilos parentais definem o contexto emocional no qual decorrem as interações entre os pais e os filhos, sendo, geralmente, caracterizados por duas dimensões: a exigência (grau de controlo exercido) e a responsividade (capacidade de responder de forma afetuosa e sensível às necessidades da criança, transmitindo-lhe segurança e confiança) (6). Quando aplicados ao domínio da alimentação, os estilos parentais alimentares constituem um subgrupo específico, reconhecidos como um dos determinantes do comportamento alimentar das crianças, podendo por isso ser passíveis de intervenção no contexto da promoção de uma alimentação saudável nas crianças.

De uma forma genérica, os estilos parentais alimentares e as práticas educativas face à alimentação podem categorizar-se como responsivas ou não responsivas. As responsivas são definidas como aquelas que encorajam a criança a comer de forma autónoma e em resposta às suas necessidades fisiológicas, promovendo a autorregulação alimentar e apoiando o seu desenvolvimento cognitivo, emocional e social (3). Por outro lado, as não responsivas caracterizam-se pela ausência de participação ativa da criança ou de reciprocidade entre os pais/educadores e a criança e tendem a impor regras no momento do consumo alimentar, onde se incluem, por exemplo, a pressão para comer, a instrumentalização dos alimentos (como recompensa ou castigo), a alimentação emocional e ainda a restrição alimentar (geralmente de alimentos não saudáveis) (7, 8).

Como referido anteriormente, as práticas educativas e estilos parentais do tipo responsivo tem-se revelado os mais eficazes para o desenvolvimento e a aquisição de hábitos alimentares saudáveis. Reconhecendo a sua importância, a Organização Mundial da Saúde (OMS), na sua mais recente orientação sobre alimentação infantil, recomenda a utilização de práticas educativas responsivas (9).

Assim, os pais e famílias, bem como os educadores, professores e assistentes operacionais, têm um papel essencial na formação de hábitos alimentares saudáveis das crianças, não apenas pela oferta alimentar que promovem, mas também pela forma como interagem com as crianças no contexto da sua alimentação e pela influência exercida no ambiente alimentar que promovem, num contexto mais amplo. Porém, reconhece-se também que educar para uma alimentação saudável não é uma tarefa fácil e que por isso exige tempo, conhecimento, capacitação e treino adequados.

No presente guia identificam-se algumas estratégias e orientações de capacitação dirigidas às famílias e à comunidade educativa, que podem ser colocadas em prática tanto em casa como na escola*, com o objetivo de apoiar e promover a utilização de práticas educativas que sejam promotoras de hábitos alimentares saudáveis nas crianças. As orientações descritas neste guia podem aplicar-se genericamente a todas as crianças (excetuando os adolescentes), no entanto são particularmente importantes e ajustadas à primeira infância, pelo facto de ser nesta fase que se desenvolvem e adquirem os hábitos alimentares.

*Neste documento, escola é a expressão genérica utilizada para fazer referência às creches, jardins-de-infância e escolas a partir do 1º ciclo do ensino básico.

Estilos parentais

Os estilos parentais têm sido caracterizados por duas grandes dimensões: a exigência (grau de controlo exercido pelos pais) e a responsividade (grau de promoção da autonomia da criança). Assim, de acordo com esta caracterização podem ser definidos quatro estilos parentais: o **democrático** (elevada exigência, elevada responsividade), o **permissivo** (baixa exigência, elevada responsividade), o **autoritário** (elevada exigência, baixa responsividade) e o **negligente** (baixa exigência, baixa responsividade) (6, 10).

Os **estilos parentais alimentares**, enquanto subgrupo dos estilos parentais, são caracterizados pelas mesmas dimensões, aplicadas ao contexto específico da alimentação. Assim sendo, são descritos quatro estilos parentais alimentares:

O mais associado a práticas educativas responsivas

Elevada responsividade

PERMISSIVO

- Pais que incentivam a **alimentação sem definir regras**, ou fazem-no de uma forma não-diretiva. Pais hesitantes em dizer "não".
- Pais que permitem que as crianças **comam quando querem e escolham os alimentos** que preferem.
- Crianças tendem a ter dificuldades em regular o consumo de alimentos não saudáveis e apresentam maior risco de excesso de peso.

DEMOCRÁTICO

- Pais que incentivam a alimentação de forma positiva, utilizando **comportamentos de apoio**, demonstrando afeto e criando um ambiente estruturado, ao mesmo tempo que impõem alguns limites.
- As **regras** são explicadas de forma **sensível e ajustada** e são consideradas as preferências e as emoções da criança.
- Crianças tendem a fazer melhores escolhas alimentares, a aceitar provar novos alimentos e a autorregularem o seu consumo alimentar.

Baixa exigência

Elevada exigência

NEGLIGENTE

- Pais que fazem **poucas exigências** relativamente à alimentação das crianças e, quando o fazem, demonstram pouco envolvimento ou apoio emocional.
- **Sem rotina alimentar**, com refeições desorganizadas.
- A falta de práticas estruturadas e de organização por parte dos pais pode levar as crianças a comerem em excesso e a desenvolverem hábitos alimentares desequilibrados e excesso de peso.

AUTORITÁRIO

- Pais incentivam a **alimentação com exigências** baseadas em regras impostas, sem considerar as preferências e o apetite das crianças.
- Pais que **proíbem certos alimentos** e/ou **obrigam a comer** de acordo com regras e expectativas, punindo transgressões.
- Crianças tendem a comer quando não têm fome, comer às escondidas ou a comer em excesso quando alimentos definidos como "proibidos" estão disponíveis. Apresentam maior risco de excesso de peso.

Baixa responsividade

Adaptado de Shloim *et al.* (2015).

Práticas educativas face à alimentação

CONTROLO COERCIVO	PRÁTICAS ESTRUTURAIS*	PROMOÇÃO DA AUTONOMIA
• Restrição alimentar rígida • Pressão para comer • Utilização de recompensas e punições associadas à alimentação (utilização da alimentação como recompensa ou punição para incentivar/desincentivar o consumo alimentar, bem como outros comportamentos e a utilização de incentivos não alimentares para incentivar/desincentivar o consumo alimentar) • Utilização da alimentação para gerir emoções, geralmente emoções negativas	• Definição de regras e limites • Orientação/limitação da escolha • Monitorização • Criação de rotinas para as refeições (ambiente das refeições, horários, presença da família, distrações) • Modelação (ensinar dando o exemplo) • Disponibilidade alimentar • Acessibilidade alimentar • Envolvimento das crianças na preparação dos alimentos	• Educação alimentar • Envolvimento da criança • Incentivo • Elogio • Racionalização • Negociação
Estas práticas tendem a **não promover a autorregulação alimentar pela criança**, favorecem o **consumo alimentar em resposta a estímulos alimentares externos** ou **às emoções**	Estas práticas (mais responsivas) tendem a **promover o desenvolvimento da autorregulação alimentar pela criança**, favorecem uma maior independência e autonomia pelas crianças	
Práticas associadas a **hábitos alimentares menos saudáveis** e a um **aumento do risco de obesidade** pelas crianças	Práticas associadas ao desenvolvimento de **hábitos alimentares mais saudáveis** pelas crianças	

* Práticas relativas à organização do ambiente/meio envolvente da criança

Adaptado de Vaughn *et al.* (2015).

Práticas educativas alimentares responsivas *vs.* não responsivas

A evidência científica destaca essencialmente dois grandes grupos para as práticas educativas face à alimentação – as **práticas responsivas e não responsivas** – que apresentam comportamentos e abordagens distintos e que têm impacto direto na criança. As práticas responsivas têm demonstrado impactos positivos, nomeadamente no desenvolvimento e aquisição de preferências alimentares mais saudáveis, na prevenção da obesidade ou da desnutrição infantil e no desenvolvimento psicoemocional e cognitivo das crianças.

PRÁTICAS EDUCATIVAS RESPONSIVAS

Reconhece e respeita os sinais de fome e saciedade da criança

Promove a autonomia e a autorregulação pela criança

Ambiente das refeições calmo, agradável, promotor do convívio, sem distrações e pressões e com interações positivas

PRÁTICAS EDUCATIVAS NÃO RESPONSIVAS

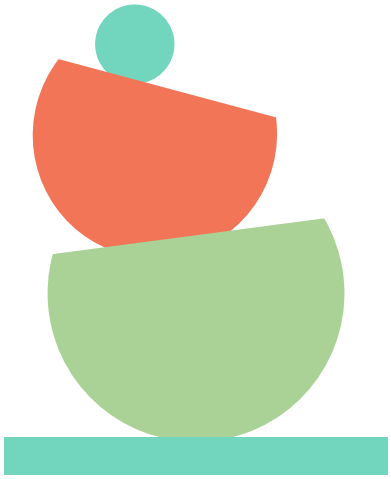
Não considera, ignora ou desvaloriza os sinais de fome e saciedade da criança

Não atribui à criança um papel ativo na sua alimentação

Ambiente das refeições com distrações, conflito e pressões

Práticas educativas alimentares responsivas

EQUILÍBRIO



Práticas afetuosas que respondem às necessidades da criança, ambiente democrático que ouve e valoriza a opinião da criança

Práticas que mantêm o exercício de poder parental, ambiente estruturado onde o cumprimento de regras não é negligenciado

REPÚBLICA PORTUGUESA SAÚDE | DGS Direção-Geral da Saúde | Alimentação Saudável Programa Nacional de Promoção | REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO | direção-geral educação | REPÚBLICA PORTUGUESA TRABALHO, SOLIDARIEDADE E SEGURANÇA SOCIAL | Garantia Infância

PRÁTICAS EDUCATIVAS ALIMENTARES RESPONSIVAS

- Previnem o consumo alimentar excessivo ou a alimentação emocional
- Promovem uma relação saudável com a alimentação
- Apoiam o desenvolvimento cognitivo e emocional
- Contribuem para uma maior autonomia face à alimentação e respetivas escolhas
- Fortalecem a interação entre o adulto e a criança
- Favorecem o desenvolvimento e aquisição de hábitos alimentares saudáveis
- Ajudam a desenvolver a capacidade de autorregulação alimentar
- Previnem perturbações do comportamento alimentar e a obesidade infantil

Práticas educativas alimentares responsivas

O QUE FAZER?	E O QUE NÃO DEVE FAZER?
Incentivar a criança a comer, mas sem forçá-la, estando atento aos sinais de fome e saciedade.	Exercer práticas de pressão e de controlo sobre a criança para comer tudo o que tem no prato, não respeitando os sinais de fome e saciedade.
Incentivar e ensinar a criança a comer pela própria mão e a preparar os alimentos no prato (ex.: desossando, separando as espinhas ou descascando a fruta), promovendo a autonomia.	Alimentar a criança, mesmo quando está apta para o fazer sozinha, não dando atenção aos sinais de prontidão alimentar (capacidade necessária para comer pela própria mão).
Promover as refeições em família, dando o exemplo para comportamentos alimentares saudáveis e "amigos do ambiente" (modelação).	Não orientar a criança para o estabelecimento de rotinas alimentares e preferências por alimentos saudáveis.
Minimizar distrações (ex.: ecrãs) durante as refeições de forma a evitar a perda de interesse da criança na alimentação.	Ignorar as crianças ou distraí-las com os dispositivos eletrónicos durante as refeições.
Compreender que as refeições são momentos de convívio, aprendizagem e de criação de laços. Falar com a criança durante as refeições (ex.: contar o dia ou uma história; falar sobre os alimentos que compõem a refeição), promovendo o contacto visual.	Não entender o momento de refeição como uma oportunidade para interagir com a criança (não falar, nem manter o contacto visual).
Em caso de recusa de alguns alimentos, experimentar, de forma continuada, diferentes combinações, sabores, texturas e estratégias de incentivo.	Não dar à criança oportunidades suficientes para voltar a experimentar o alimento recusado.
Promover um momento de refeição tranquilo e agradável.	Ambiente de refeição agitado, desconfortável e com conflitos.
Interação e comunicação positiva e afetuosa, de incentivo e centrada na criança, promovendo uma escuta ativa, que promove a valorização e confiança.	Comunicação utilizando linguagem coerciva e crítica (ex.: "tens de comer tudo", "se não comeres, ficas de castigo").

Práticas educativas alimentares responsivas

username

110 likes
@username
#ecras #dispositivoseletronicos
#refeicao

REFEIÇÃO COM ECRÃS

username

602 likes
@username
#crianca #alimentacao
#comer

CRIANÇA A COMER DE FORMA AUTÓNOMA

username

485 likes
@username
#cozinhar #familia
#preparar #confecao

TEMPO EM FAMÍLIA A COZINHAR

username

561 likes
@username
#refeicao #familia
#alimentacao

REFEIÇÃO EM FAMÍLIA

Como falar sobre alimentação com as crianças?

Neste tipo de abordagem, quer no contexto familiar, quer na escola, o adulto deve interagir com a criança de forma afetuosa e positiva, recorrendo a uma linguagem adequada e mantendo o contacto visual.

A linguagem, tanto a verbal como a não verbal, é uma ferramenta poderosa de educação, desempenhando um papel fundamental na forma como as crianças desenvolvem a sua relação com a alimentação. A comunicação deve ser de incentivo e centrada na criança, promovendo uma escuta ativa e reforçando a sua autonomia. Este formato de comunicação promove uma aprendizagem ativa e faz com que a criança se sinta valorizada e confiante para poder explorar, experimentar, aprender e desenvolver hábitos alimentares saudáveis.

Em contrapartida, a linguagem coerciva ou crítica (ex.: "tens de comer tudo", "se não comeres, ficas de castigo") deve ser evitada. Este formato de comunicação e linguagem não favorece o desenvolvimento da capacidade de autorregulação alimentar, e pode ser indutora de uma má relação com a alimentação e de perturbações do comportamento alimentar.

Como falar sobre alimentação com as crianças?

PREFIRA...

"Não queres comer mais porque sentes a tua barriga cheia?"
"Se for o caso, não precisas de comer tudo."

"Não há problema não teres gostado, podemos voltar a experimentar num outro dia, cozinhado de outra forma."

"Se não quiseres mais não há problema, mas da próxima vez não fazemos esta escolha ou pedimos menos quantidade".

"Alguns alimentos ajudam-nos a crescer e a ser fortes. Há outros alimentos que fazem mal e não podemos comer muitas vezes. Ficará para outro dia."

"A sopa tem muitas vitaminas e minerais que te ajudam a crescer forte e saudável, por isso era bom se comesses."

"Hoje estás a portar-te muito bem. Vamos fazer alguma atividade que gostes? Pintar, fazer um puzzle...."

EM VEZ DE...

"Tens de comer tudo o que tens no prato."

"Tens de provar porque te faz bem. Se não gostares não tens de voltar a comer."

"Pediste, agora tens de comer tudo!"

"Se comeres isso vais ficar gordo/a."

"Não podes comer gelados, chocolates nem outras porcarias."

"Se não comeres a sopa toda, não comes sobremesa."

"Se te portares bem, compro-te um gelado."

O que valorizar quando falar sobre alimentação com as crianças?

Quando conversa com as crianças sobre alimentação deve valorizar as suas vantagens para o crescimento, desenvolvimento e saúde, ao invés de focar a sua relação com o peso e imagem corporal. Deve também destacar o valor dos alimentos e não tanto dos nutrientes e calorias, e o formato de comunicação deve ser pela positiva.

EXPERIMENTE ISTO...	EM VEZ DE...
Incentivar o consumo de refeições e snacks saudáveis e agradáveis e que potenciem o crescimento e desenvolvimento saudáveis. Destacar os benefícios de uma alimentação completa, variada e equilibrada, com alimentos de várias cores, e de todos os grupos da Roda dos Alimentos.	Focar nas calorias
Explicar que existem alimentos mais saudáveis e alimentos menos saudáveis, não demonizando excessivamente os alimentos não saudáveis. Porém não ter disponíveis os alimentos não saudáveis, em casa e em contexto escolar, é uma estratégia adequada. Por outro lado, para os alimentos saudáveis deve ser dada oportunidade para as crianças verem, cheirarem, tocarem, provarem e cozinharem, falando-lhes da sua importância e benefícios para a sua saúde.	Identificar os alimentos como "proibidos"
Evitar comentar com julgamento sobre o conteúdo das lancheiras, uma vez que as crianças não têm necessariamente controlo sobre os alimentos que levam. Se tecer comentários, faça-o de uma forma não crítica, mas construtiva.	Comentar de forma negativa e não construtiva sobre os lanches que as crianças levam para a escola
Explicar os benefícios de uma alimentação saudável para a saúde, o crescimento e desenvolvimento saudáveis, a saúde oral, o aumento da energia e a melhoria da qualidade do sono, bem como para a aprendizagem e o rendimento escolar.	Fazer comentários sobre o peso e a imagem da criança e falar sobre dietas e/ou contagem de calorias para a perda de peso

Como promover a aceitação de alimentos?

Existem algumas estratégias que podem ser utilizadas para promover a aceitação de novos alimentos e de alimentos que já foram previamente rejeitados pelas crianças. Considerando as diferentes fases de desenvolvimento e a idade das crianças, sugerimos as seguintes estratégias:

DOS 0 AOS 2 ANOS

Fase de descoberta sensorial e de marcada expansão do número de alimentos conhecidos/aceites. A alimentação e o desenvolvimento motor estão intrinsecamente associados.

- Permita que a criança **explore os alimentos com vários sentidos** (visão, olfato, tato), mesmo que, inicialmente, não os leve à boca ou não os aceite provar.

- Ofereça uma alimentação completa, equilibrada e variada, com **exposições sucessivas a alimentos nutricionalmente adequados** e com um aumento progressivo das texturas (ex.: papas cremosas papas com grumos alimentos amassados alimentos em pedaços pequenos alimentos com textura firme e crocante).

- Pode haver um acentuado decréscimo do apetite a partir dos 12 meses (anorexia fisiológica do 2º ano de vida), e pode também variar bastante de dia para dia. Assim, é importante **conhecer, identificar e respeitar os sinais de fome e de saciedade** de cada criança (afastar a comida, fechar a boca, virar a cabeça, emitir sons ou palavras de recusa...).

DOS 2 AOS 9 ANOS

Nesta faixa etária é comum haver uma aversão a aceitar alimentos novos (neofobia). O ambiente social e a influência dos pares e dos cuidadores começa a ter um papel nas preferências alimentares das crianças.

- A estratégia mais eficaz para promover a preferência das crianças por alimentos saudáveis é a exposição repetida. Podem ser necessárias **10 a 15 exposições a um alimento** para que o mesmo seja aceite.

- **Inclua e envolva as crianças na preparação das refeições** para aumentar a probabilidade de aceitarem provar novos alimentos.
- **Dê o exemplo**, consumindo os mesmos alimentos que são oferecidos à criança.

- **Diversifique a oferta alimentar em casa,** aproximando-a da do jardim-de-infância, reduzindo assim o risco de recusa alimentar em contexto educativo.

Ambiente das refeições

O ambiente das refeições constitui um fator importante a ser considerado no âmbito da educação para uma alimentação saudável. Neste sentido, coloque em prática as seguintes estratégias:

AJUDE A ASSOCIAR MEMÓRIAS POSITIVAS AO CONSUMO DE ALIMENTOS SAUDÁVEIS

- Crie um **ambiente atrativo** (mesa decorada, música de fundo...).
- Reserve o **tempo adequado** para as refeições.
- Tenha sempre **alimentos saudáveis** nas comemorações e festividades.

TRANSFORME AS REFEIÇÕES EM MOMENTOS EM FAMÍLIA E DÊ O EXEMPLO

- Faça **refeições em conjunto (adultos e crianças)** e torne-as em momentos de convívio e partilha. Estimule a conversa à mesa, promovendo o contacto visual com a criança:
  - "Diz 3 coisas que são divertidas para ti."
  - "Com quem brincaste hoje na escola?"
- Sirva a **mesma refeição a todos os membros da família** e dê o exemplo: se quer que a criança coma sopa, faça-o também.
- Faça **refeições sem ecrãs** (telemóveis, tablets e TV).

Participação ativa da criança

ENVOLVA AS CRIANÇAS NA ESCOLHA, PREPARAÇÃO E CONFEÇÃO DOS ALIMENTOS

- Dê alguma **perceção de autonomia de escolha** às crianças, apresentando-lhes 2 ou 3 opções equilibradas:
  - "Vamos fazer sopa de feijão verde ou de cenoura?"
  - "Queres comprar morangos ou uvas?"
- Inclua as **crianças na preparação e na confeção** dos alimentos refeições, dando-lhes tarefas adequadas à idade e com progressiva autonomia.
- Envolva as **crianças na aquisição de alimentos**, explicando o impacto ambiental dessa escolha (sazonalidade, pescado com menor impacto...).

Tarefas para crianças na cozinha

2 A 3 ANOS
AJUDAR COM SUPERVISÃO DE UM ADULTO

- Lavar fruta e hortícolas
- Temperar saladas
- Usar formas para moldar
- Limpar a bancada

3 A 5 ANOS
AJUDAR EM TAREFAS MUITO SIMPLES

- Juntar ingredientes
- Amassar massa de pão
- Partir ovos
- Pincelar azeite em alimentos

6 A 9 ANOS
AJUDAR EM TAREFAS UM POUCO MAIS COMPLEXAS

- Medir/pesar os alimentos
- Usar o ralador
- Preparar o lanche
- Preparar hortícolas

10+ ANOS
AJUDAR EM TAREFAS DE RESPONSABILIDADE

- Usar o fogão com supervisão
- Cortar hortícolas
- Preparar receitas simples
- Bater os ovos

Educação alimentar na escola

A escola desempenha um papel central na educação alimentar das crianças.

De seguida destacam-se alguns princípios fundamentais para uma educação alimentar efetiva, que não se limite à transmissão de conhecimento, mas desenvolve competências e integra a alimentação saudável em toda a rotina e a dinâmica escolar. As Equipas Locais de Saúde Escolar podem constituir um importante apoio para a implementação no prática destas recomendações.

Mais do que saber, é preciso saber fazer

Mais do que transmitir conhecimentos, a educação para uma alimentação saudável acontece quando ensinamos as crianças a fazer. A educação alimentar implica desenvolver competências práticas, como planeamento das refeições, escolha dos alimentos, leitura dos rótulos, atividades de compra e confeção dos alimentos. A evidência científica mostra-nos que o envolvimento ativo das crianças nos processos de preparação e confeção dos alimentos é um elemento chave para a aquisição de conhecimentos e competências, para a valorização de uma alimentação saudável e para a adoção de comportamentos alimentares saudáveis.

Cozinhar para aprender a gostar

As atividades de culinária são uma importante estratégia educativa quando orientadas para a preparação de alimentos que as crianças tendem a rejeitar, como os hortícolas, as leguminosas e o pescado. Ao envolverem-se na confeção dos alimentos, as crianças desenvolvem competências, ganham autonomia, constroem uma relação mais positiva com os alimentos saudáveis e estão mais recetivas a experimentar alimentos que geralmente rejeitariam.

EXPERIMENTE ISTO...	EM VEZ DE...
Utilize a culinária para ensinar as crianças a comer bem, promovendo a preparação de alimentos saudáveis (ex.: pão, sopa). Estas atividades promovem o interesse por alimentos saudáveis e desenvolvem competências práticas de culinária. Ao mesmo tempo e/ou da sua preparação) e cidadania e desenvolvimento (direitos humanos, educação para a sustentabilidade, saúde, diversidade cultural...).	Confecionar alimentos não saudáveis através de atividades culinárias pontuais e sem propósito (ex.: bolo)

A educação alimentar é uma prática diária e não pontual

A educação alimentar deve ser uma prática contínua e permanente nas escolas, ao invés de estar apenas presente nas sessões específicas de educação alimentar. A inconsistência entre o que se ensina e o que se pratica compromete a adoção de comportamentos alimentares saudáveis. Mais ainda, os hábitos alimentares saudáveis só se desenvolvem e adquirem quando há repetição do comportamento e quando os mesmos estão integrados na rotina e na dinâmica diárias da criança.

Não torne os "dias de festa" a regra

Tradicionalmente, diz-se que os doces e outros alimentos menos saudáveis são para ocasiões especiais. Mas numa escola com turmas de cerca de 20 crianças por grupo, os dias festivos multiplicam-se e rapidamente deixam de ser exceção para se tornarem a regra.

Para além da elevada frequência, deve também preocupar-nos a associação emocional que este comportamento promove. Quando os momentos de celebração estão sempre ligados ao consumo de alimentos pouco saudáveis, criam-se memórias positivas que reforçam o desejo e a valorização destes alimentos. Sem intenção, educamos para celebrar com açúcar, gordura e sal.

Como comemorar os dias festivos?

EXPERIMENTE ISTO...

ANIVERSÁRIOS

Incentivar celebrações de aniversário simbólicas na escola, através da elaboração de elementos decorativos (crachás, coroas de aniversário), com a criança aniversariante a assumir uma posição de destaque nas atividades lúdicas com as outras crianças.

Oferecer lembranças não alimentares, como materiais didáticos (ex.: lápis, carimbos...), fotografias e presentes preparados manualmente pelas crianças.

HALLOWEEN

Promover atividades de culinária não centradas na preparação de alimentos não saudáveis (bolos e outros doces), aproveitando a ocasião para promover a confeção de alimentos sazonais saudáveis, como por exemplo, a sopa de abóbora.

NATAL

Apostar na decoração de postais de natal.

PÁSCOA

Decoração de cascas de ovos para as crianças oferecerem aos amigos e família.

Dinamizar atividades ao ar livre como a caça aos ovos decorados pelas crianças.

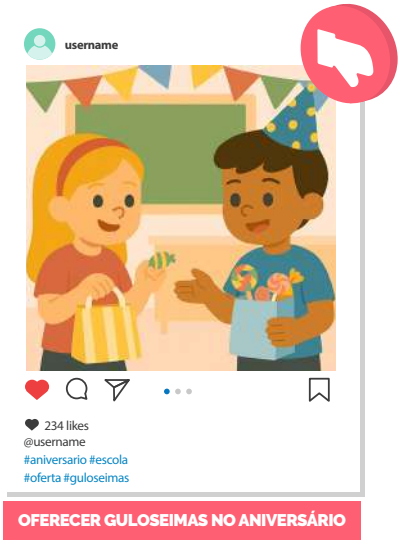
Valorize comportamentos positivos, mas não use os alimentos

EXPERIMENTE ISTO...	EM VEZ DE...
Incentivar comportamentos saudáveis de forma positiva, mas sem os associar ao consumo de alimentos. Em alternativa, sugira como recompensa atividades do interesse das crianças (pintar, ler um livro, ouvir música, brincar com jogos de tabuleiro...).	Utilizar recompensas associadas à alimentação (ex.: "Conseguiste um "Muito bom" no teste de português, mereces um chupa")

BRINCAR COMO RECOMPENSA

PINTAR OVOS DA PÁSCOA

FAZER PÃO



OFERECER GULOSEIMAS NO ANIVERSÁRIO

PREPARAR BOLO DE ABÓBORA

OFERECER CHOCOLATES NO NATAL

O refeitório escolar

A escola, enquanto espaço em que as crianças passam grande parte do seu dia, tem também um papel crucial na educação alimentar das crianças, não só através do papel direto dos docentes e assistente operacionais, mas também pelo ambiente que proporciona e pelo tempo que disponibiliza às crianças para realizarem as suas refeições. O ambiente do refeitório escolar também influencia os comportamentos e as atitudes das crianças em relação à alimentação, devendo promover um ambiente acolhedor, tranquilo, com iluminação, acústica e temperatura adequadas. Deve ser assim um espaço confortável, que convida a estar e a comer sem pressa e sem pressões.

É muito importante que as mensagens sobre a alimentação sejam positivas, evitando afirmações negativas e de pressão para as crianças comerem tudo, como "tens de deixar o prato limpo". Devem ainda ser criadas oportunidades em que as crianças possam **aprender, ver, cheirar, tocar, cozinhar e experimentar vários alimentos.**

Critérios para avaliação de projetos de educação alimentar nas escolas

Os estabelecimentos de educação e ensino são, cada vez mais, convidados a participar em diversos projetos de educação alimentar promovidos por instituições da sociedade civil e também por operadores económicos do setor alimentar. Estes projetos podem representar uma oportunidade relevante para reforçar as iniciativas de educação alimentar das crianças e jovens, fornecendo recursos educativos e materiais que, por vezes, não estão disponíveis nas escolas.

No entanto, é fundamental assegurar que estas iniciativas promovidas por entidades externas respeitam os princípios da promoção da alimentação saudável em meio escolar. É importante garantir que estas iniciativas promovem exclusivamente alimentos que se enquadram no contexto de uma alimentação saudável e que não promovem a publicidade ou exposição das crianças a marcas comerciais. Adicionalmente, a implementação de projetos de educação alimentar deve ser articulada com as Equipas Locais de Saúde Escolar e com os Coordenadores de Promoção e Educação para a Saúde, de forma a integrar estas iniciativas no planeamento global de atividades, evitando sobreposição de ações ou ações isoladas e pontuais e promovendo maior coerência e eficácia das intervenções em meio escolar.

Para apoiar as direções de escola e os docentes neste processo de decisão, partilhamos uma pequena *check-list* orientadora. Este instrumento pretende facilitar a avaliação da adequação de propostas para a dinamização de projetos de educação alimentar em contexto escolar. O preenchimento desta *check-list* pode ser realizado com o apoio das Equipas Locais de Saúde Escolar.

Critérios para avaliação de projetos de educação alimentar nas escolas

- O projeto encontra-se alinhado com as prioridades identificadas e com as orientações do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável do Ministério da Saúde e do Ministério da Educação, Ciência e Inovação?
- O projeto concorre para o cumprimento da Recomendação (EU) 2021/1004 do Conselho de 14 de junho de 2021 relativa à Garantia Europeia para a Infância, no que se refere à promoção da alimentação saudável?
- O projeto visa promover alimentos que se enquadram no contexto de uma alimentação saudável?
  - Promove apenas alimentos que constam na Roda dos Alimentos?
  - Não promove alimentos ultraprocessados?
  - Promove apenas alimentos que cumprem os critérios de perfil nutricional determinados pelo Despacho n.º 7450-A/2019 e/ou Despacho 8127/2021?
- O projeto cumpre as restrições impostas pela Lei n.º 30/2019, de 23 de abril, relativas à publicidade alimentar em contexto escolar?
- O projeto não realiza publicidade a nenhuma marca comercial, nem distribui às crianças e jovens, incentivos, brindes e materiais educativos que apresentam marcas/logótipos comerciais?
- O projeto não promove a distribuição de alimentos?
- O projeto assegura o acesso e participação ativa de todas as crianças e jovens às quais se pretende dirigir?
- A equipa coordenadora e responsável pela implementação do projeto integra profissionais de saúde, em particular nutricionistas?

Para saber mais:
Materiais de apoio à alimentação saudável nas escolas

Guia para lanches escolares saudáveis

10 (+1) Recomendações para uma alimentação saudável no regresso às aulas

Vamos pôr a alimentação saudável ON em casa

Sistema de Planeamento e Avaliação de Refeições Escolares

Alimentação saudável dos 0 aos 6 anos

Saúde Oral e Alimentação

Glossário

Acessibilidade alimentar

Capacidade de todas as pessoas, individualmente ou em família, obterem de forma consistente alimentos seguros, nutricionalmente adequados, e em quantidade suficiente, sem comprometer a satisfação de outras necessidades básicas. Este conceito abrange tanto a disponibilidade física dos alimentos como a existência de recursos económicos e sociais que garantam o seu acesso a toda a população, incluindo indivíduos e grupos vulneráveis (12).

Autorregulação alimentar

Capacidade, tanto inata como aprendida, da criança comer e parar de comer em resposta a sinais internos (intrínsecos) de fome e saciedade (13).

Disponibilidade alimentar

Disponibilidade física contínua de alimentos seguros e nutricionalmente adequados, em quantidade e qualidade suficientes, para satisfazer as necessidades alimentares da população. É determinada pela produção e importação de alimentos, pelo armazenamento e pelas redes de distribuição (12).

Neofobia alimentar

Relutância ou recusa de alimentos não familiares sem intenção de os experimentar (14).

Responsividade

Capacidade dos pais ou educadores de reconhecer, compreender e responder adequadamente aos pensamentos, sentimentos, emoções e necessidades da criança. É expressa tanto através de palavras como em comportamentos não verbais (por exemplo, um sorriso) (15).

Referências bibliográficas

1. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, Rêgo C, Lopes C, Durão C, Pinto E, Mansilha H, et al. Alimentação Saudável dos 0 aos 6 anos – Linhas De Orientação Para Profissionais E Educadores: Ministério da Saúde. Direção-Geral da Saúde; 2019.
2. Fewtrell M, Bronsky J, Campoy C, Domellöf M, Embleton N, Fidler Mis N, et al. Complementary Feeding: A Position Paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition. J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2017;64(1):119-32.
3. Pérez-Escamilla R, Jimenez EY, Dewey KG. Responsive Feeding Recommendations: Harmonizing Integration into Dietary Guidelines for Infants and Young Children. Curr Dev Nutr. 2021;5(6):nzab076.
4. Jansen PW, Derks IPM, Mou Y, van Rijen EHM, Gaillard R, Micali N, et al. Associations of parents' use of food as reward with children's eating behaviour and BMI in a population-based cohort. Pediatric Obesity. 2020;15(11):e12662.
5. Cooke LJ, Chambers LC, Añez EV, Wardle J. Facilitating or undermining? The effect of reward on food acceptance. A narrative review. Appetite. 2011;57(2):493-7.
6. Shloim N, Edelson LR, Martin N, Hetherington MM. Parenting Styles, Feeding Styles, Feeding Practices, and Weight Status in 4-12 Year-Old Children: A Systematic Review of the Literature. Front Psychol. 2015;6:1849.
7. Miller N, Mallan KM, Byrne R, de Jersey S, Jansen E, Daniels LA. Non-responsive feeding practices mediate the relationship between maternal and child obesogenic eating behaviours. Appetite. 2020;151:104648.
8. Engle PL, Pelto GH. Responsive feeding: implications for policy and program implementation. J Nutr. 2011;141(3):508-11.
9. World Health Organization. WHO Guideline for complementary feeding of infants and young children 6–23 months of age. 2023.
10. Hughes SO, Shewchuk RM, Baskin ML, Nicklas TA, Qu H. Indulgent feeding style and children's weight status in preschool. J Dev Behav Pediatr. 2008;29(5):403-10.
11. Vaughn AE, Ward DS, Fisher JO, Faith MS, Hughes SO, Kremers SP, et al. Fundamental constructs in food parenting practices: a content map to guide future research. Nutr Rev. 2016;74(2):98-117.
12. High Level Panel of Experts on Food Security and Nutrition of the Committee on World Food Security. Food security and nutrition: building a global narrative towards 2030. Rome; 2020.
13. Vohs KD, Baumeister RF. Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications: Guilford Publications; 2016.
14. Dovey TM, Staples PA, Gibson EL, Halford JC. Food neophobia and 'picky/fussy' eating in children: a review. Appetite. 2008;50(2-3):181-93.
15. World Health Organization. Improving early childhood development: WHO guideline. Geneva; 2020.

REPÚBLICA PORTUGUESA
SAÚDE

DGS
Direção-Geral da Saúde

Direção-Geral da Saúde
Alameda D. Afonso Henriques, 45
1049-005 Lisboa | Portugal
Tel.: +351 218 430 500
Fax: +351 218 430 530
E-mail: geral@dgs.min-saude.pt

www.dgs.pt

Direção-Geral da Educação
Avenida 24 de Julho, 140
1399-025 Lisboa | Portugal
Tel.: +351 213 934 500
Fax: +351 213 934 695
E-mail: dge@dge.mec.pt

www.dge.mec.pt

Garantia para a Infância
Av. 5 de Outubro,175B
1050-063 Lisboa, | Portugal
Tel.: + 351 300 511 386

www.garantiainfancia.gov.pt