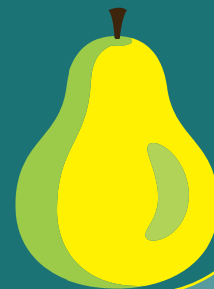




A ALIMENTAÇÃO  
ESCOLAR  
EM PORTUGAL  
UMA VISÃO ESTRATÉGICA



**A alimentação escolar  
em Portugal  
uma visão estratégica**

# Ficha Técnica

## Titulo

A alimentação escolar em Portugal - uma visão estratégica

## Autores

**Pedro Graça** (Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto; Food Policy Lab, Epidemiology Unit (EPIUnit), Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto, Laboratory for Integrative and Translational Research in Population Health (ITR); Consultor Direção-Geral da Saúde)

**Rui Matias Lima** (Direção-Geral da Educação; Coordenador do domínio da saúde na Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania)

**Maria João Gregório** (Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde; Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto; Food Policy Lab, Epidemiology Unit (EPIUnit), Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto, Laboratory for Integrative and Translational Research in Population Health (ITR))

## Editor

Ministério da Educação - Direção-Geral da Educação

## Diretor-Geral da Educação

José Vitor Pedroso

## Design

Isabel Espinheira

## ISBN

978-972-742-485-6

## Data

Setembro 2021

# Índice

<b>A educação para uma alimentação saudável tem um longo percurso em Portugal</b>	5
<b>Introdução</b>	6
<b>A importância de uma estratégia alimentar para as escolas</b>	6
<b>O corpo legislativo que sustenta a criação de ambientes alimentares saudáveis nas escolas portuguesas</b>	8
<b>A educação alimentar e a capacidade para a tomada de decisão - documentos referenciais nas últimas duas décadas</b>	11
<b>A vigilância nutricional das crianças em contexto escolar (COSI Portugal)</b>	12
<b>O papel social da alimentação escolar</b>	12
<b>A saúde escolar no sistema de saúde</b>	13
<b>A promoção e educação para a saúde no sistema educativo</b>	13
<b>Estratégia e operacionalização para a promoção da alimentação escolar em Portugal</b>	15
<b>Discussão e algumas notas finais</b>	17
<b>Nota final</b>	18
<b>Referências bibliográficas</b>	18



# A educação para uma alimentação saudável tem um longo percurso em Portugal

O Ministério da Educação tem, nos últimos anos, vindo a investir progressivamente na saúde alimentar das crianças e jovens e tem vindo a trabalhar a diferentes níveis para que a população escolar, não só tenha mais literacia em saúde nutricional, como melhor compreenda a abrangência das questões alimentares e, não menos importante, encontre no espaço escolar uma oferta alimentar coerente com as orientações emanadas pelas autoridades de saúde.

Este trabalho, que temos vindo a desenvolver, não é exclusivo do Ministério da Educação, mas encontra-se inserido em políticas nacionais que se traduzem em diferentes Estratégias e Programas em que a Direção-Geral da Educação é parceira, nomeadamente a Estratégia Integrada de Promoção da Alimentação Saudável, a Estratégia Nacional de Combate ao Desperdício Alimentar, a Estratégia Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, os Regimes Alimentares, apenas para referir algumas iniciativas.

De facto, temos contado com a parceria de diferentes Ministérios (como o da Saúde e o da Agricultura), mas também com outras entidades de reconhecido mérito para a prossecução desta “nossa” missão de contribuir para mais e melhor (educação para a) saúde dos portugueses.

Esta publicação mostra que todo o trabalho desenvolvido não se traduz na produção de medidas avulsas, mas sim na construção de todo um articulado que preconiza uma visão estratégica para uma melhoria dos hábitos alimentares dos portugueses, nomeadamente das futuras gerações.

Sabemos que este não é um trabalho isolado e, que as escolas, com os seus órgãos de gestão e em colaboração com as comunidades educativas, estão ao nosso lado.

José Vitor Pedroso

Diretor-Geral da Educação

# Introdução

A publicação do Despacho n.º 8127/2021, de 17 de agosto, (1) que estabelece as normas a ter em conta na elaboração das ementas e na venda de géneros alimentícios nos bufetes e nas máquinas de venda automática nas escolas dá continuidade a um trabalho de décadas na melhoria da alimentação escolar em Portugal. Apesar deste esforço ser reconhecido pela comunidade educativa não existia um documento que fizesse a recolha das intervenções realizadas ao longo das últimas duas décadas, permitindo compreender a sua evolução, a interligação entre o setor da saúde e educação e, acima de tudo, a sua sustentação científica tendo em conta as orientações internacionais nesta matéria. O presente documento identifica inicialmente e por ordem cronológica as principais peças legislativas que orientaram as intervenções públicas nesta área, os documentos e ferramentas pedagógicas atualmente ao dispor da comunidade escolar, os espaços de intervenção e como se articulam, descreve graficamente a atual estratégia e operacionalização para a promoção da alimentação escolar em Portugal e na parte final e de forma mais reflexiva analisa os maiores desafios para o setor nos próximos anos. Descrever em poucas páginas o trabalho de duas décadas é matéria ingrata, tendo ficado muito por contar. Em particular, porque não abordamos todo o esforço e investimento realizado no século passado nesta matéria e que foi bastante. De referir que já em 1918 (Decreto n.º 4695, de 23 de julho de 1918) existia uma preocupação com o chamado serviço sanitário escolar, exercido em todos os estabelecimentos do país, pelos médicos escolares, que tinham, entre outras atribuições “proceder ao exame antropométrico... e fiscalizar a alimentação dos alunos no estabelecimento de ensino, requerendo, se necessário, análises higiénicas da água e alimentos...” (2). Este processo, com responsabilidades divididas entre os setores da saúde e da educação ao longo do tempo reflete também o percurso da alimentação escolar que foi integrando progressivamente a responsabilidade individual, das famílias, das comunidades educativas e das autoridades locais, transformando-se naquilo que é hoje. Em todo o caso, o abundante material bibliográfico colocado à disposição do leitor permitirá aprofundar temas e fazer uma leitura mais detalhada de algumas áreas de interesse.

## A importância de uma estratégia alimentar para as escolas

A Estratégia da União Europeia sobre os direitos da criança, publicada em março de 2021, identifica a infância como uma fase crucial na vida que determina a futura saúde física e mental (3). O documento identifica a alimentação saudável, associada à prática de atividade física regular, como fundamental para o pleno desenvolvimento físico e mental das crianças e reconhece que “a maior disponibilidade e acessibilidade dos preços de alimentos ultraprocessados e pouco saudáveis conduziu a um aumento do excesso de peso e da obesidade sendo que uma em cada três crianças da UE com idades compreendidas entre os 6 e os 9 anos tem excesso de peso ou sofre de obesidade”...contribuindo estas situações para “aumentar o risco de diabetes, cancro, doenças cardiovasculares ou morte prematura”. Por outro lado, a Organização Mundial da Saúde (OMS) reconhece que as intervenções para promover hábitos alimentares saudáveis devem ocorrer na infância e na adolescência. Nestas idades, as necessidades nutricionais associadas ao crescimento e desenvolvimento são mais elevadas e, por outro lado, os hábitos alimentares e padrões de comportamento alimentar são desenvolvidos durante estes períodos e podem persistir durante a vida adulta. Para OMS, “as escolas podem ser uma oportunidade importante para a prevenção, porque permitem alcançar um grande número de pessoas, incluindo jovens, funcionários da escola, famílias e membros da comunidade” (4). Para a OMS e UNESCO mais de “90% das crianças com idade para frequentar o 1º ciclo e mais de 80% das crianças com idade para frequentar o segundo ciclo e secundário estão matriculadas na escola em todo o mundo onde passam 1/3 do seu tempo. Isso torna as escolas um espaço único para intervenções preventivas e para estabelecer comportamentos saudáveis que contribuirão para uma vida longa com saúde.” (5).

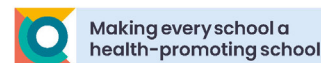
Durante os anos oitenta, a OMS desenvolveu o conceito de Escolas Promotoras de Saúde (EPS) (6) que foi além do tradicional investimento na mudança comportamental individual ao considerar adicionalmente a necessidade de mudanças na estrutura organizacional das escolas para se atingir a melhoria da saúde da comunidade escolar. Este conceito cobria seis áreas principais: políticas escolares saudáveis, ambiente físico escolar, ambiente social escolar, competências e capacitação para uma vida saudável, cuidados de saúde escolar e de promoção da saúde e uma maior ligação às comunidades locais.

Uma escola capaz de promover a saúde e ter uma alimentação promotora da saúde deve ter um ambiente envolvente, tanto físico (por exemplo, a disponibilidade de alimentos nos bufetes) como social e emocional (redução da publicidade a alimentos de má qualidade nutricional) capaz de proteger toda a comunidade. Deve ter um curriculum e ferramentas pedagógicas que permitam a estudantes e professores serem capazes de tomar decisões informadas na área alimentar e deve articular com serviços de saúde que dê respostas às necessidades de saúde da comunidade (7). Na construção de uma escola promotora de saúde a participação da comunidade é ainda essencial, quer seja na forma de parcerias quer seja no formato de gestão liderada pelos governos locais e com o apoio do governo central.

Este modelo integrado (8), envolvendo a escola, a comunidade educativa e as estratégias locais e nacionais para se conseguir criar espaços promotores de uma alimentação saudável é um processo evolutivo e sempre em construção tendo em conta a evolução rápida das ciências da nutrição, dos processos pedagógicos e das necessidades das sociedades. Neste sentido, é importante que os participantes destes processos tenham oportunidades para discutir e refletir regularmente sobre os recursos, métodos e formatos de intervenção, em particular na área da alimentação, e não apenas em torno dos seus resultados tornando mais rico o diálogo.



## What is a health-promoting school?



Global standards identify eight key elements of health-promoting schools and systems

Read the Global standards:  
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000377948>

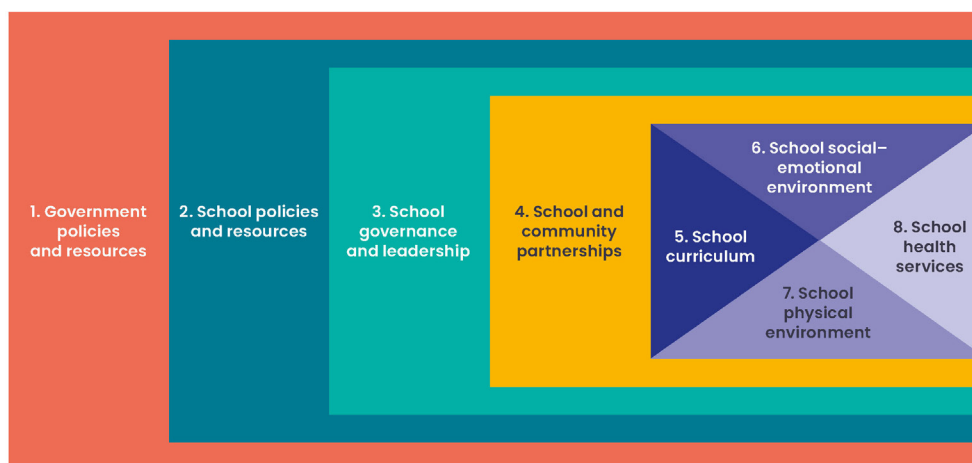


Figura 1. O que são escolas promotoras da saúde? Os 8 elementos principais das escolas promotoras da saúde. Fonte: World Health Organization and UNESCO (7).



Ao longo das últimas duas décadas a alimentação escolar em Portugal sofreu diferentes mudanças, muitas delas permitindo com assinalável êxito a melhoria da saúde e bem-estar das nossas crianças. Foi um percurso com a condução atenta do Ministério da Educação e com uma colaboração permanente da Direção-Geral da Saúde (DGS) para além de outros atores.

Durante este período foi produzido um vasto corpo legislativo na área bem como diversos materiais de educação alimentar destinados a profissionais e ao grande público. Estes materiais foram operacionalizados a diferentes níveis. Nas comunidades educativas, nas estruturas de saúde que mais diretamente se relacionam com a educação e, ultimamente, nas autarquias que têm vindo a ganhar competências no domínio da educação, nomeadamente na contratualização e verificação dos contratos de oferta alimentar em meio escolar. As estratégias para a melhoria do ambiente alimentar podem e devem integrar estes três setores sem nunca esquecer, em primeiro lugar a criança e o jovem, mas também a família e a comunidade envolvente, fatores decisivos para a melhoria dos hábitos alimentares da população juvenil.

## **O corpo legislativo que sustenta a criação de ambientes alimentares saudáveis nas escolas portuguesas**

Em termos de alimentação escolar, no final do século (1999) vigoravam três Ofícios Circulares publicados pelo IASE - Instituto dos Assuntos Sociais da Educação em 1992 que organizavam a preparação de alimentos (26/92), o funcionamento dos refeitórios escolares (28/92) e, um último, sobre normas gerais de alimentação e nutrição (25/92). De referir que no início da década de 90, a rede de refeitórios escolares cobria já 83% da população escolar e as orientações já tinham em conta diferentes capitações dos alimentos de acordo com o nível de ensino a que se destinavam (9). Ou seja, há 20 anos, existia já uma arquitetura de base que organizava a alimentação da rede escolar nacional e permitia uma oferta alimentar relativamente saudável, apesar de existir uma grande disparidade de escola para escola e uma oferta alimentar muito heterogénea, em particular nos bufetes escolares. Por outro lado, o racional para a definição das porções e do que oferecer, bem como as questões da segurança dos alimentos tinham ainda necessidade de melhorias claras. Existia ainda muito a fazer, um caminho que seria percorrido nos anos seguintes.

Em outubro de 2006, é publicado o documento “Educação Alimentar em Meio Escolar” - Referencial para uma Oferta Alimentar Saudável (10) cuja conceção e redação fica a cargo do nutricionista do Ministério da Educação, Rui Matias Lima e revisão de Maria Daniel Vaz de Almeida da FCNAUP e com contributos da DGS, nomeadamente de Francisco George, Emília Nunes e Gregória Van Amann. Tratava-se de um documento de referência que enfatizava a necessidade de existir um corpo concetual na área da educação alimentar e intervenção das escolas, que já incorporava um conjunto de orientações para a oferta alimentar em meio escolar. Este documento seria a pedra de lançamento para outras iniciativas nesta área nos anos seguintes. Tal como dizia Luís Capucha, na altura Diretor-Geral da Direcção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular (DGIDC) na nota de apresentação:

*“Queremos ir mais longe, fazendo do referencial um instrumento de apoio (a que outros documentos se seguirão) para uma cooperação generalizada em todo o território nacional entre as escolas e os centros de saúde, tirando pleno partido do clima de trabalho conjunto aliás visível no referencial que agora se publica com o Ministério da Saúde, e em particular com a Direcção-Geral de Saúde, num processo que muito nos enriquece.”*

Em 2007, são publicadas novas orientações sob coordenação técnica do nutricionista e técnicos da DGIDC e com o apoio da DGS, nomeadamente a Circular nº 11/DGIDC/2007 – Recomendações para os bufetes escolares e as Circulares nº 14 e nº 15/DGIDC/2007 – Refeitórios Escolares – Normas Gerais de Alimentação. Como bem refere Mónica Trunninger e colaboradores no documento - A evolução do sistema de refeições escolares em Portugal (1933-2012) (9) do ICS, estas circulares, promovem “um controlo mais apertado do tipo

de produtos disponibilizados, da higiene e da segurança alimentares, bem como pela definição da escola como um espaço promotor de estilos de vida saudáveis. Ao nível dos bufetes foi elaborada uma lista de alimentos a serem promovidos, limitados e disponibilizados, enquanto que no universo das cantinas, é desenhada uma lista de alimentos autorizados com as respetivas capitações. A restrição da oferta alimentar patente nestas novas orientações visou o combate dos efeitos negativos para a saúde (por exemplo o excesso de peso e a diabetes tipo II) decorrentes dos hábitos alimentares das crianças considerados menos equilibrados.”

Tendo os documentos da DGIDC saído como circulares, em 2009 é publicado o Decreto-Lei n.º 55/2009 que vem “dar força de lei” às circulares quando refere que “Os princípios dietéticos de qualidade e variedade a que devem obedecer as refeições servidas nos refeitórios escolares são definidos por orientações emanadas da Direcção-Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular e com observância das normas gerais de higiene e segurança alimentar a que estão sujeitos os géneros alimentícios, de acordo com o disposto nos Regulamentos (CE) n.º 178/2002, de 28 de Janeiro, e 852/2004, de 29 de Abril, do Parlamento Europeu e do Conselho” (ponto 2, do artigo 15.º) e “O regime de preços a praticar nos bufetes deve promover a adoção de hábitos alimentares saudáveis junto dos alunos, prosseguindo designadamente as orientações emanadas da Direcção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular (...)” (ponto 1 do artigo 23.º). Este enquadramento legal é reforçado em 2015 através da publicação do Despacho n.º 8452-A/2015, de 21 de julho de 2015, Despacho esse que tem sido atualizado anualmente, sem nunca colocar em causa o referido articulado.

Estes documentos vão organizar a oferta alimentar nos refeitórios e bufetes escolares nestes últimos anos, estando já descritos os alimentos a promover ou a não disponibilizar no espaço escolar.

Em 2012, é publicado o Ofício Circular 7, destinado aos Bufetes, que é acompanhada do documento “Bufetes escolares – Orientações” (11), de novo uma produção da Direcção-Geral da Educação (DGE) com autoria dos nutricionistas Rui Matias Lima (DGE) e Anabela Lopes (DGS) para além de Laurinda Ladeiras (DGE) e com a revisão científica da DGS e da FCNAUP. Neste referencial para uma oferta alimentar saudável, estão descritos e atualizados os princípios pelos quais se deve reger a oferta alimentar em meio escolar, estando descritos os “Géneros alimentícios a promover”, os “Géneros alimentícios a limitar” e os “Géneros alimentícios a não disponibilizar”. Nesta última categoria, incluíam-se entre outros, os salgados, tipo: rissóis, croquetes, pastéis de bacalhau, chamuças, frigideiras, pastéis de massa tenra, e produtos afins, produtos de pastelaria e charcutaria como o chouriço ou a salsicha, os refrigerantes e os gelados de água e as refeições rápidas como hambúrgueres, cachorros-quentes e pizzas. Isto desde 2012, ou seja, esta orientação está em vigor há quase uma década e proíbe desde então a venda de produtos alimentares como pizzas ou refrigerantes no espaço escolar.

Em 2013, a DGE lança a Circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013 – “Refeitórios escolares” (12) agora com orientações mais detalhadas sobre os alimentos autorizados e com referência à monitorização dos refeitórios para além da atualização das capitações de alguns dos alimentos, estabelecendo, valores precisos para as crianças da educação pré-escolar e para os alunos do 1.º CEB. Neste documento são apresentadas algumas inovações, como por exemplo, a descrição dos frutos e hortícolas em função da sua sazonalidade, documento produzido pela DGS/PNPAS permitindo e incentivando a compra de frutos e hortícolas da época.

Em 2018, a DGE publica a Circular n.º 3097/DGE/2018 (13) que que é acompanhada do inovador “Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares” onde se apresentam 40 propostas de ementas vegetarianas com respetivas fichas técnicas, 15 propostas de ementas mediterrânicas com respetivas fichas técnicas e orientações mais detalhadas sobre os alimentos autorizados, incluindo géneros alimentícios destinados sobretudo a ementas vegetarianas e uma proposta muito interessante de abordagem ambiental, nomeadamente com orientações sobre as espécies de pescado mais sustentáveis. Este documento teve o apoio do PNPAS (DGS) e da Ordem dos Nutricionistas permitindo uma nova e melhorada abordagem à alimentação nas escolas, já com a presença de refeições vegetarianas e também de refeições que têm por base o padrão alimentar mediterrânico. Desde essa altura, estão disponíveis pratos equilibrados da dieta mediterrânica ou para todos aqueles que aderem a padrões alimentares vegetarianos de forma equilibrada, propostas inovadoras a nível europeu colocando o nosso sistema alimentar escolar público num patamar elevado a nível europeu.

Já este ano é publicado o Despacho n.º 8127/2021, de 17 de agosto (1) com uma atualização das normas a ter em conta na elaboração das ementas e na venda de géneros alimentícios nos bufetes e nas máquinas de

venda automática nos estabelecimentos de educação e de ensino da rede pública do Ministério da Educação. De novo com a colaboração da DGS/PNPAS, este despacho vem reforçar todo o sistema normativo já pré-existente e a garantia da qualidade nutricional na oferta de bens alimentares e nas ementas a disponibilizar à população escolar, através de meios próprios dos estabelecimentos de educação e de ensino da rede pública do Ministério da Educação ou de empresas privadas contratadas pela Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares ou pelos Municípios.

Há ainda que referir dois programas importantes para a melhoria dos hábitos alimentares nas escolas portuguesas: o Programa do Leite Escolar e o Regime de Fruta Escolar.

O Programa do Leite Escolar iniciou-se nos inícios dos anos 70, embora apenas no final dessa década se tenha generalizado a todo o território nacional. Na altura, o leite escolar era recombinação e ultrapasteurizado, empacotado em embalagens próprias do IASE pelas principais cooperativas leiteiras do país e por elas distribuído pelas diferentes sedes dos Conselhos.

Este programa manteve-se ao longo dos anos, com uma distribuição diária e gratuita de 20cl de leite escolar às crianças que frequentavam a educação pré-escolar e aos alunos do 1.º ciclo do ensino básico, ao longo de todo o ano letivo (14).

Para complementar necessidades nutricionais das crianças da educação pré-escolar e dos alunos do 1.º ciclo do ensino básico da rede pública, podiam ser associados ao leite escolar outros alimentos saudáveis (14).

Em 2009, Portugal aderiu ao Regime de distribuição de fruta e hortícolas escolar (RFE), enquadrado no Regulamento (CE) n.º 13/2009 do Conselho e do Regulamento (CE) n.º 288/2009 da Comissão (15), tendo-se iniciado a distribuição de fruta nas escolas portuguesas do 1.º ciclo do ensino básico no ano letivo de 2009/2010. A recomendação para que a Comissão Europeia implementasse uma estratégia para a distribuição de fruta nas escolas, foi aprovada em 2007 durante a Presidência Portuguesa do Conselho da União Europeia, que acabou por se concretizar no ano de 2009. O regime de distribuição de fruta nas escolas – Regime da Fruta Escolar (RFE) – tem como objetivo principal “aumentar de forma sustentável a proporção de fruta e legumes no regime alimentar das crianças, na fase de formação dos seus hábitos alimentares”. O RFE financia a distribuição gratuita de fruta e hortícolas nas escolas do 1.º ciclo do ensino básico, bem como a implementação de um conjunto de medidas educativas que promovam o seu consumo. Atualmente este programa mantém-se em vigor, mas em 2016 houve uma fusão do RFE e do regime de distribuição de leite nas escolas (RLE), passando este programa a designar-se Regime de distribuição das escolas (RE) (16). Este novo Regime Escolar, mantém-se enquadrado no orçamento da Política Agrícola Comum (PAC) (programa com um orçamento de 250 milhões por ano) sendo coordenado em Portugal e de forma tripartida por 3 Ministérios - Agricultura, Florestas e Desenvolvimento Rural, Educação e Saúde.

Ao longo dos últimos anos foram também desenvolvidas ferramentas de apoio à implementação no terreno das orientações para a oferta alimentar escolar, nomeadamente o SPARE – Sistema de Planeamento e Avaliação de Refeições Escolares. Esta ferramenta permite planear as refeições escolares, de acordo com as recomendações alimentares e nutricionais nacionais, bem auxiliar no processo de avaliação, monitorização e verificação da oferta alimentar escolar, com vista à sua melhoria contínua.

Em 2019, a Lei n.º 30/2019, de 23 de abril, que introduz restrições à publicidade alimentar dirigida a menores de 16 anos, veio proibir a publicidade a alimentos com elevado valor energético, teor de sal, açúcar, ácidos gordos saturados e ácidos gordos trans nos estabelecimentos de ensino pré-escolar, básico e secundário, bem como num raio circundante de 100 metros das escolas (17).

A capacitação dos jovens para a tomada de decisões saudáveis no momento da escolha e consumo de alimentos pode não ser suficiente, principalmente, se o ambiente que os envolve dificultar essa escolha. Neste sentido, estas orientações claras para a alimentação escolar permitem criar ambientes onde a oferta alimentar de má qualidade é menos possível, permitindo, adicionalmente e a todos os que operam no sistema perceberem com clareza como constituir propostas que consigam agregar as vertentes de qualidade nutricional, qualidade organoléptica e segurança dos alimentos.

# A educação alimentar e a capacitação para a tomada de decisão – documentos referenciais nas últimas duas décadas

Para além desta vertente, os Ministérios da Saúde e Educação através das suas Direções-Gerais respetivas, produziram nas últimas duas décadas, uma quantidade assinalável de documentos referenciais na área da educação alimentar, que hoje constituem um volumoso *corpus* com bastante qualidade técnica e científica, representativo de uma determinada forma de pensar as questões da educação alimentar em ambiente escolar.

De referir nesta evolução histórica, que a partir de 2012 a DGS (PNPAS) e a DGE, começam a produzir diversos documentos com o duplo objetivo de informar/capacitar para uma escolha alimentar saudável, apoiar as escolas na resposta adequada a necessidades específicas de alguns alunos e, ao mesmo tempo e complementarmente, permitir uma melhor compreensão e utilização das diferentes peças legislativas produzidas.

Talvez o documento mais importante e icónico seja a Roda dos Alimentos portuguesa, certamente o mais reproduzido documento de educação alimentar, que desde 1977 é sucessivamente reproduzido em todos os manuais escolares que abordam o tema. A Roda, ao contrário de outros instrumentos semelhantes, utiliza a forma circular de um prato replicando a nossa forma tradicional de consumo e hábitos culturais. A Roda teve sucessivas adaptações, nomeadamente em 2003 (18, 19) e depois em 2016 (20), aqui já com o apoio do Ministério da Saúde/DGS e com uma adaptação à dieta mediterrânica. Entre outros aperfeiçoamentos, foi produzida em 2017 uma versão interativa (21) desta última Roda pela DGS/PNPAS e com o apoio do Grupo de Acompanhamento para a Salvaguarda e Promoção da Dieta Mediterrânica. Ao longo desta ferramenta é possível explorar os vários grupos de alimentos característicos do padrão alimentar mediterrânico, juntamente com os princípios associados ao estilo de vida mediterrânico.

Entre o vastíssimo conjunto de materiais destinados a quem trabalha a educação alimentar e a oferta alimentar em meio escolar selecionamos alguns materiais que consideramos essenciais e que foram produzidos autonomamente pela DGE, pela DGS e outros, resultantes de parcerias institucionais.

Em 2007, o “Manual para uma alimentação saudável em jardins de infância” (22) da DGS (Divisão de Promoção e Educação para a Saúde) que aborda de forma inovadora as questões da alimentação adequada para as crianças em idade pré-escolar.

Em 2012, a DGE lança, fruto de um trabalho em parceria com a DGS, o manual “Alergias alimentares” (23), com o objetivo de apoiar as escolas na resposta eficaz ao número crescente de casos de alunos com alergias e/ou intolerâncias alimentares.

Em 2014, a DGS, em colaboração com a DGE, lança o manual “Hidratação em meio escolar” (24) com o intuito de alertar a comunidade escolar para a importância da água para uma alimentação equilibrada das crianças e jovens.

Entre 2015 e 2016 produzem-se diversos documentos que contribuem para fazer escolhas adequadas e a dar mais informação de qualidade a quem está interessado no tema da alimentação vegetariana. Estes são provavelmente um dos primeiros documentos sobre alimentação vegetariana destinada a crianças produzidos por um Ministério da Saúde a nível europeu. O documento “Linhas de Orientação para uma Alimentação Vegetariana Saudável” (25) - Manual com carácter pedagógico na área da alimentação vegetariana, é destinado a profissionais de saúde e população em geral. O documento “Alimentação Vegetariana em Idade Escolar” (26) é destinado a todos os que trabalham no setor da educação escolar e à população em geral e, por fim, o documento “Planeamento de Refeições Vegetarianas para Crianças em Restauração Coletiva: Princípios Base” (27) com soluções que podem contribuir para uma gestão local mais autónoma e participada dos espaços coletivos de alimentação, onde a presença de vegetais de produção local pode contribuir para a melhoria da qualidade nutricional e ambiental das refeições servidas. Em paralelo, e pouco depois, pratos de alimentação vegetariana começam a ser oferecidos nas escolas públicas.

Em junho de 2017 é lançado o Referencial de Educação para a Saúde (28) que resulta de uma parceria entre a Direção-Geral da Educação, a Direção-Geral da Saúde e o SICAD - Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências. É um documento de referência na promoção e educação para uma alimentação saudável, desde o pré-escolar ao ensino secundário. Neste documento, produzido por uma vastíssima equipa de especialistas do Ministério da Saúde e Educação identificam-se na área da educação alimentar temas e subtemas e respetivos objetivos que, por sua vez, são desagregados por nível de educação e ensino. Estes objetivos integram os conhecimentos, capacidades, atitudes, valores e comportamentos necessários para a sua concretização. Pela primeira vez são integrados de forma abrangente questões como o “meio ambiente e a alimentação” ou “o direito à alimentação adequada” ao longo de todos os ciclos de estudos.

Em 2019 é lançado pela DGS/PNPAS o manual “Alimentação Saudável dos 0 aos 6 anos – Linhas de Orientação para Profissionais e Educadores” (29). Neste documento de referência, com a colaboração de técnicos da DGE definem-se linhas orientadoras para a promoção de uma alimentação saudável para lactentes e crianças até aos 6 anos. Pretende ainda “capacitar os cuidadores e os profissionais de saúde com ferramentas que garantam a otimização do crescimento nesta fase crucial da vida, baseada numa oferta alimentar equilibrada e variada e na prática de exercício físico, adequados a cada escalão etário”.

Em 2021 é publicado o “Guia para lanches escolares saudáveis” (30) através de uma parceria entre a Direção-Geral da Saúde e a Direção-Geral da Educação. Neste guia apresentam-se algumas regras simples para a constituição de um lanche saudável, descrevem-se os alimentos que devem fazer parte das lancheiras escolares, nomeadamente os alimentos “a privilegiar”, a consumir “de vez em quando” e “a evitar”, bem como as suas características nutricionais.

## **A vigilância nutricional das crianças em contexto escolar (COSI Portugal)**

Desde 2007/2008 que Portugal tem implementado o *Childhood Obesity Surveillance Initiative* (COSI) Portugal, um sistema de vigilância do estado nutricional da população escolar entre os 6 e os 8 anos. O COSI Portugal está integrado num sistema europeu de vigilância nutricional infantil, coordenado pela Organização Mundial da Saúde Europa, que produz dados comparáveis entre diferentes países da Europa e que permite a monitorização da obesidade infantil a cada 2-3 anos. A recolha dos dados deste sistema de vigilância decorre nas escolas do 1º ciclo do ensino básico e está a cargo de profissionais de saúde das Administrações Regionais de Saúde.

## **O papel social da alimentação escolar**

Para uma melhor compreensão da oferta alimentar em meio escolar, há que ter em conta que a alimentação é uma das medidas de apoio integradas no âmbito da Ação Social Escolar que visa “a prevenção da exclusão social e do abandono escolar e a promoção do sucesso escolar e educativo, de modo que todos, independentemente das suas condições sociais, económicas, culturais e familiares, cumpram a escolaridade obrigatória e tenham a possibilidade de concluir com sucesso o ensino secundário, em qualquer das suas modalidades.” (Artigo 4.º, do Decreto-Lei n.º 55/2009, de 2 de março).

Há também, que ter em conta, que todos os almoços escolares são, independentemente da condição socioeconómica do aluno, comparticipados pelo Ministério da Educação, de modo a promover a inclusão de todos na escola, através da aplicação de critérios de discriminação positiva que visem a compensação social

e educativa dos alunos economicamente mais carenciados, tal como previsto na Lei de Bases do Sistema Educativo (Lei n.º 46/86, de 14 de outubro).

O apoio alimentar em contexto escolar aos alunos economicamente mais carenciados está previsto no contexto da Ação Social Escolar, apresentando um papel importantíssimo para a garantia do direito à alimentação das crianças e jovens. Os alunos enquadrados no escalão 1 e 2 do abono de família apresentam a comparticipação da alimentação a 100% e 50%, respetivamente. Em 2016/2017, cerca de 23% dos alunos estavam abrangidos pelos escalões da Ação Social Escolar, podendo ter apoio a 100% para a alimentação. No ano de 2020, o valor do Orçamento do Estado para o pagamento das refeições escolares foi de 15 036 497,00€.

## A saúde escolar no sistema de saúde

A saúde escolar em Portugal tem um percurso sólido de mais de 100 anos, cujos ganhos em saúde têm sido amplamente reconhecidos. Não só existem estruturas a nível nacional que coordenam e orientam a promoção da saúde e prevenção da doença em contexto escolar, como existem a nível local equipas constituídas por diferentes profissionais de saúde que implementam no terreno as ações inerentes ao Programa Nacional de Saúde Escolar (PNSE) (31) da DGS. Estas equipas têm a designação de Equipas de Saúde Escolar, estão integradas nos Agrupamentos de Centros de Saúde ou das Unidades Locais de Saúde (ACeS/ULS), em particular nas Unidades de Saúde Pública e alocam cerca de 30 horas/semanais para cada 2500 alunos. A nível nacional a saúde escolar é coordenada pelo PNSE da Direção-Geral da Saúde, sendo a promoção da alimentação saudável uma das 7 áreas de intervenção a desenvolver no âmbito da capacitação da comunidade educativa para a adoção de estilos de vida saudável. Também a promoção de um ambiente escolar saudável é um dos eixos de intervenção do PNSE, procurando criar contextos escolares que sejam favoráveis à saúde.

## A promoção e educação para a saúde no sistema educativo

A promoção e educação para a saúde em Portugal tem responsabilidades partilhadas entre o Ministério da Saúde e o Ministério da Educação, sendo que, entre outras áreas, compete ao Ministério da Educação dinamizar no sistema educativo os princípios da educação para a saúde e regular a oferta alimentar em contexto escolar. Neste contexto, no sistema escolar, a educação alimentar, enquanto temática da educação para a saúde, tem sido, desde há muito, um dos temas mais amplamente trabalhados em contexto escolar.

O facto de a alimentação integrar o currículo desde o 1.º ciclo, e estar vertido, por exemplo, nas *Aprendizagens Essenciais* do 1.º Ciclo (Estudo do Meio) e dos 2.º e 3.º Ciclos (Ciências Naturais) facilita o trabalho de desenvolvimento de projetos paralelos. Também a circunstância de a alimentação ser um ato quotidiano, com que todas as crianças e jovens convivem permanentemente, facilita a identificação da alimentação como um tema prioritário.

Assim, não é de estranhar que, quando são monitorizados os projetos de *Educação para a Saúde* que as escolas desenvolvem, mais de 99,5% das escolas revelam trabalhar a educação alimentar. Quando comparada com outras áreas de intervenção, como por exemplo, a prevenção dos diferentes comportamentos aditivos, os afetos e educação para a sexualidade, ou a prevenção da violência (só para citar algumas) a educação alimentar destaca-se pela precocidade de intervenção (desde os jardins de infância) e pela longevidade (até à conclusão do ensino secundário).

A inclusão da *Saúde*, como um dos domínios obrigatórios da Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania é certamente um fator facilitador para uma melhor compreensão da importância da alimentação, não só para a saúde, mas também da diversidade de relações que se pode estabelecer entre os diferentes domínios, desde o ambiente, à interculturalidade, passando pelos direitos humanos, agilizando uma abordagem integradora da temática.

Já por outro lado, tem, como “obstáculos”, o frequente desenvolvimento prematuro de hábitos alimentares pouco saudáveis e a relativa desvalorização, por parte das famílias e das crianças e jovens, das consequências nefastas desses hábitos.

Em paralelo com a educação para uma alimentação saudável, o Ministério da Educação desenvolve trabalho de regulação da oferta alimentar, anteriormente referido, de modo a que haja uma coerência entre o currículo e a disponibilidade alimentar que os jovens encontram em contexto de escola.

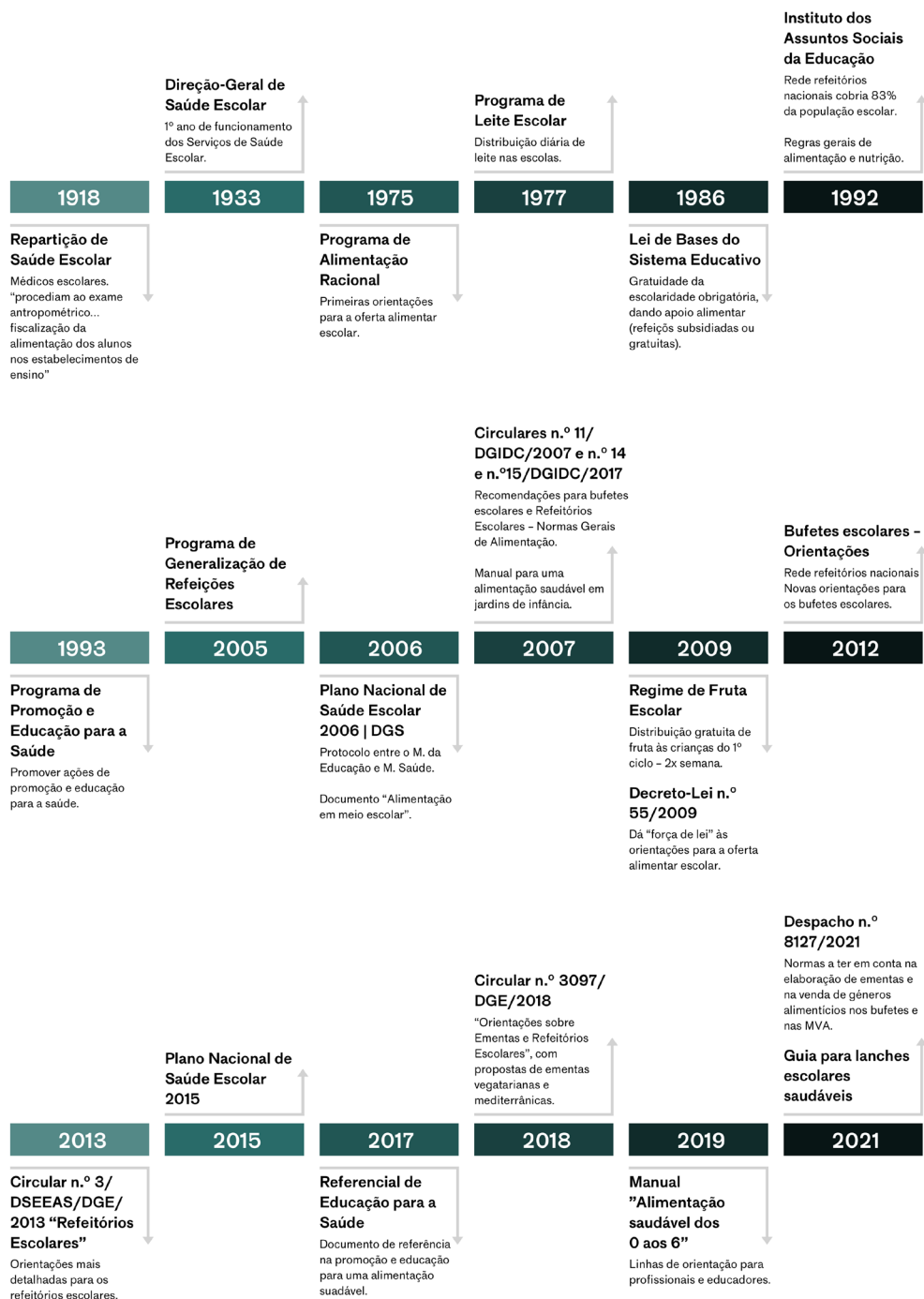


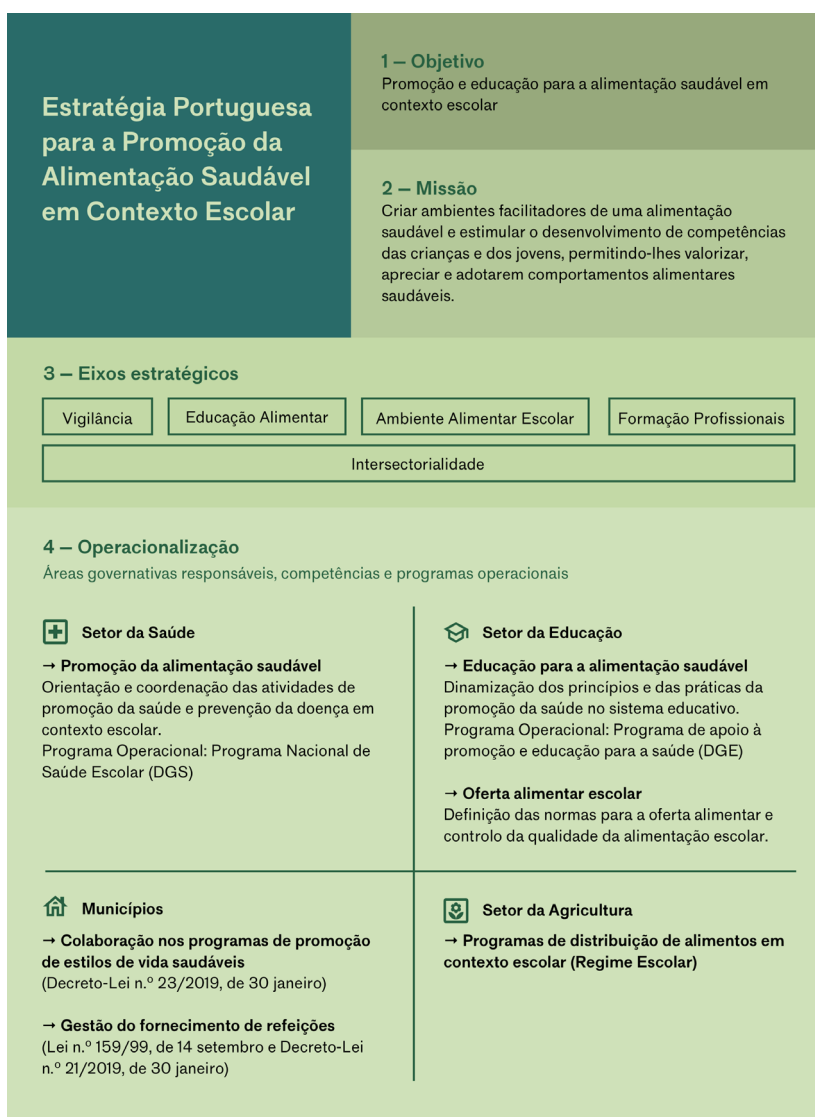
Figura 2. Marcos históricos na área da promoção da alimentação saudável em contexto escolar (2, 9).

## Estratégia e operacionalização para a promoção da alimentação escolar em Portugal

Em cerca de dois terços dos países europeus as estratégias alimentares para a escola são levadas a cabo por políticas separadas em diferentes Ministérios, geralmente pela Educação e Saúde, mas em alguns casos, também estão envolvidos outros organismos (32). Neste aspeto, em Portugal e como se pode constatar neste documento, apesar de existirem algumas áreas de intervenção autonomizadas, a cooperação e a produção conjunta de documentação e intervenções entre os Ministérios nesta área permitem-nos afirmar que existe uma estratégia consertada para a promoção da alimentação saudável em contexto escolar em Portugal. Por outro lado, o facto de se seguirem em Portugal planos de intervenção internacionalmente reconhecidos tanto da UE como da OMS permitiram adotar e integrar progressivamente na nossa estratégia medidas como, e por exemplo: i) “Promover ambientes saudáveis em ambiente escolar”; ii) “Tornar a opção saudável a opção mais fácil”; e iii) “Restringir determinados tipos de marketing e publicidade alimentar dirigida a crianças”.

A estratégia que Portugal tem seguido para a alimentação escolar tem como objetivo promover e educar para uma alimentação saudável em contexto escolar, com a missão de criar ambientes facilitadores de uma alimentação saudável e estimular o desenvolvimento de competências das crianças e dos jovens, permitindo-lhes valorizar, apreciar e adotar comportamentos alimentares saudáveis. Atua em diferentes eixos: 1. Vigilância; 2. Educação alimentar; 3. Ambiente alimentar escolar; 4. Formação e capacitação dos profissionais; 5. Ação intersectorial (Saúde, Educação, Agricultura e Municípios).

Estes modelos de atuação e materiais e documentos legais conexos têm vindo a ser operacionalizados nas várias estruturas do sistema escolar, do sistema de saúde e do poder autárquico agora com mais competências nesta área. Este modelo descreve-se de forma sumária e graficamente nas imagens seguintes.



**Figura 3a.** Uma visão estratégica para a alimentação escolar em Portugal.



**+** **Setor da Saúde**

→ **Promoção da alimentação saudável (na escola)**  
Orientação e coordenação das atividades de promoção da saúde e prevenção da doença em contexto escolar


**Como?**

Dinamizar nos Serviços de Saúde a execução o Programa Nacional de Saúde Escolar (PNSE), que é o instrumento orientador das políticas nacionais, no que diz respeito à promoção da saúde em meio escolar.

Assegurar as Equipas de Saúde Escolar (30h/semanais para cada 2500 alunos).

O PNSE apresente 6 eixos de intervenção: 1. Capacitação; 2. Ambiente escolar e saúde; 3. Condições de saúde; 4. Qualidade e Inovação; 5. Formação e investigação em Saúde Escolar; 6. Parcerias.

A promoção e o reforço dos fatores de proteção como os estilos de vida junto à comunidade educativa, nas áreas de saúde prioritárias, tendo em conta as orientações dos programas prioritários contidos no PNS (para a área da promoção da alimentação saudável, são seguidas as orientações do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS)).

 Promoção da saúde e prevenção da doença e não o tratamento da doença. A prestação de cuidados de saúde personalizados não é assegurada pelas Equipas de Saúde Escolar, mas sim através da referência para as Equipas de Saúde Familiares.

**Programas Operacionais** | Programa Nacional de Saúde Escolar  
Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável

**Figura 3b.** Uma visão estratégica para a alimentação escolar em Portugal.

**🎓 Setor da Educação**

→ **Educação para a alimentação saudável**  
Dinamização dos princípios e das práticas da promoção da saúde no sistema educativo

**Como?**

Revisão curricular dos diferentes níveis de ensino – desenvolvimento curricular da educação para a saúde nos projetos de escolar e de turma (ex: Referencial de Educação para a Saúde).

Sensibilizar os órgãos de gestão dos agrupamentos e escolas para a inclusão da promoção da saúde nos projetos educativos.

Incentivar as escolas a adotarem práticas e políticas condizentes com a promoção da saúde.

Designar uma equipa coordenada por um professor responsável pela área da promoção e educação para a saúde para articular com as estruturas de saúde (Equipas de Saúde Escolar) e restante comunidade.

→ **Oferta alimentar escolar**  
Definição de orientações para a oferta alimentar em meio escolar

**Como?**

Orientações para as refeições e refeitórios escolares.  
Orientações para os bufetes escolares.  
Despacho n.º 8127/2021, de 17 de agosto que estabelece as normas na elaboração das ementas e na venda de géneros alimentícios nos bufetes e nas máquinas de venda automática dos estabelecimentos de educação pública.  
Plano integrado de controlo da qualidade e quantidade das refeições servidas nos estabelecimentos públicos de ensino (Despacho n.º 10919/2017).

**Programas Operacionais** | Programa de apoio à promoção e educação para a saúde (DGE)

**Figura 3c.** Uma visão estratégica para a alimentação escolar em Portugal.

## Discussão e algumas notas finais

Ao se observar a construção e evolução da estratégia para a alimentação escolar em Portugal percebem-se altos e baixos e momentos de aceleração ou desaceleração na implementação de diversas medidas. Apesar de não ser objeto deste texto aprofundar causas e razões deste processo vale a pena refletir brevemente sobre os desafios futuros para quem trabalha e se interessa por estas questões das políticas públicas na área da alimentação escolar.

Atualmente, vivem-se novos tempos epidemiológicos, tecnológicos, ambientais e conseqüentemente sociais e políticos que irão ter impacto nas políticas públicas neste domínio que podemos desde já começar a antecipar e preparar.

Na área da doença, o aparecimento das doenças infecciosas, em particular as várias variantes da COVID-19, e ao mesmo tempo, a precocidade das doenças crónicas, como a diabetes, as doenças cardiovasculares e certos tipos de cancro que se manifestam cada vez mais cedo e se desenvolvem cedo, durante as primeiras fases da vida, obrigam a perceber melhor como podemos integrar uma resposta. Feliz ou infelizmente sabemos hoje que a alimentação inadequada e a obesidade como sua conseqüência *major* bem como os processos inflamatórios associados ligados ao consumo inadequado de energia e alimentos, em particular o excesso de açúcar e gordura e consumo reduzido de fruta, hortícolas, têm impacto tanto na doença crónica como na COVID-19. De facto, a alimentação inadequada favorecedora de inflamação e em última instância de obesidade, parece ser um fator determinante para a gravidade na infeção por SARS-CoV-2. Por estas múltiplas razões, a escola como espaço de aprendizagem natural para a alimentação saudável dos mais novos, voltará a ser um ponto fundamental neste novo figurino epidemiológico de forma a promover e dar oportunidade para se consumir estes alimentos. Adicionalmente para se promover a atividade física e a convivialidade à volta da mesa pois tanto a doença infecciosa como a doença crónica tendem a influenciar negativamente estes importantes determinantes da saúde física e mental.

A evolução da tecnologia será outro fator a ter em conta na estratégia da alimentação escolar. Por um lado, a tecnologia será um apoio importante podendo favorecer o controlo da qualidade alimentar, permitindo por exemplo melhorar a adequação do sal na confeção das refeições, facilitando a verificação dos ingredientes dos alimentos vendidos ou até permitindo a criação de ferramentas pedagógicas interativas muito apelativas e de qualidade. Por outro lado, a tecnologia pode estimular o sedentarismo e o isolamento físico, nomeadamente ao favorecer aprendizagens cada vez mais solitárias e on-line e um afastamento da produção alimentar ou do consumo alimentar em grupo o que será um desafio para as comunidades educativas.

As alterações climáticas irão ter uma importância crescente na disponibilidade e preço dos alimentos. A adoção de compras públicas ecológicas, a necessidade de comprar local, a necessidade de modificar algumas ementas incluindo mais vegetais e de adotar novos hábitos alimentares poderão tornar a escola um laboratório de aprendizagem para este binómio proteção do ambiente-alimentação saudável que chegará muito mais depressa do que esperamos com as necessárias e urgentes adaptações da comunidade educativa. Por outro lado, fruto da baixa natalidade e das necessárias migrações, de âmbito económico ou ambiental, a escola irá tornar-se cada vez mais multicultural, o que significará maior diversidade alimentar.

No domínio social e político, tal como se viu recentemente no caso da COVID-19, as políticas públicas na área da saúde e eventualmente da educação irão ter de se adaptar cada vez mais aos diferentes territórios e suas especificidades sem abdicar de manter os princípios universais do acesso à saúde e à educação, baseados na evidência científica mais recente e consensual. Nesse aspeto, as estratégias nacionais nesta área (saúde e educação) irão ter nas autarquias e no poder local um parceiro dinâmico e muito ativo. A partir de 2021 irá concretizar-se a nível nacional a transferência de competências prevista no Decreto-Lei n.º 21/2019 para os órgãos municipais e para as entidades intermunicipais no domínio da educação, nomeadamente o fornecimento de refeições em refeitórios escolares dos estabelecimentos dos 2.º e 3.º ciclos do ensino básico e do ensino secundário e também toda a gestão da ação social escolar. Esta nova realidade obrigará a um aumento da colaboração institucional entre os Ministérios e o poder local, com uma capacidade aumentada

de contratualização de profissionais de saúde, por exemplo, de forma a combater as desigualdades em saúde e concretamente no acesso a uma alimentação adequada que é muito afetada pela condição social e económica das famílias e onde a escola pública é fonte de equilíbrios.

Por outro lado, esta crise de saúde global tornou a comunicação de qualidade e a luta contra a desinformação sobre o tema da saúde como uma área sensível e a merecer mais atenção dos estados soberanos pois pode determinar o curso de uma epidemia e afetar a economia e o bem-estar de todos. A formação para a literacia científica (incluindo muito a literacia nutricional e alimentar) será cada vez mais importante e as escolas irão ter um papel de grande importância, central, neste domínio. Esta é uma matéria delicada e de grande dificuldade, onde os professores e encarregados de educação partem de uma posição mais frágil face a jovens já nascidos num ambiente de grande complexidade digital e onde, adicionalmente, as grandes empresas do ecossistema alimentar têm vindo a fazer fortes investimentos no marketing das redes sociais e na comunicação digital.

Daí, a importância de serem os docentes – que conhecem os currículos e têm a capacidade de potenciar os conteúdos das diferentes disciplinas, em conjunto e sintonia com os profissionais da saúde (Equipas de Saúde Escolar) que com eles trabalham (e eventualmente com os técnicos dos Municípios) que, face ao diagnóstico local de cada escola e território, construam o seu próprio projeto de educação para a saúde e educação alimentar, em concordância com a Estratégia de Educação para a Cidadania na Escola, de forma sólida, coerente e integradora, numa lógica do *Whole School Approach*.

Se queremos o sucesso da educação alimentar na escola, é crucial uma abordagem integrada e integradora, em que a educação alimentar incorpore o DNA da educação e contribua para o desenvolvimento integral dos jovens, contribuindo para o Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória (33) e para que os alunos se tornem cidadãos ativos e participativos e façam as suas opções (alimentares) com base na evidência científica, responsabilizando-se pela sua própria saúde e pela saúde dos outros.

## Nota final

Este texto é dedicado aos muitos profissionais de saúde e de educação que ao longo dos últimos anos têm trabalhado em prol da promoção da alimentação saudável na escola pública.

## Referências bibliográficas

1. Despacho n.º 8127/2021, Estabelece as normas a ter em conta na elaboração das ementas e na venda de géneros alimentícios nos bufetes e nas máquinas de venda automática nos estabelecimentos de educação e de ensino da rede pública do Ministério da Educação, (2021).
2. Rocha AP, Marques A, Figueiredo C, Almeida C, Batista I, Almeida MJ. Evolução da Saúde Escolar em Portugal: Revisão Legislativa no Âmbito da Educação. *Millenium*. 2011;41:69-87.
3. Comissão Europeia. Comunicação da Comissão ao Parlamento Europeu, ao Conselho, ao Comité Económico e Social Europeu e ao Comité das Regiões. Estratégia da UE sobre os direitos da criança. 2021.
4. World Health Organization Europe. Food and nutrition policy for schools: A tool for the development of school nutrition programmes in the European Region. Copenhagen: Programme for Nutrition and Food Security, WHO Regional Office for Europe; 2006.
5. World Health Organization, UNESCO. Making every school a health promoting school. Disponível em: <https://www.who.int/initiatives/making-every-school-a-health-promoting-school>.

6. International Union for Health Promotion and Education. Construindo Escolas Promotoras de Saúde: Diretrizes para promover a saúde em meio escolar. Versão 2 do documento anterior denominado “Protocolos e Diretrizes para as Escolas Promotoras de Saúde”. 2009.
7. World Health Organization, UNESCO. What is a health promoting school? Global standards identify eight key elements of health promoting schools and systems. Disponível em: [https://www.who.int/images/default-source/infographics/health-promotion/who-hps-infographic\\_q1\\_1.jpg?sfvrsn=3da12671\\_3](https://www.who.int/images/default-source/infographics/health-promotion/who-hps-infographic_q1_1.jpg?sfvrsn=3da12671_3).
8. World Health Organization, UNESCO. What is a health-promoting school? A health-promoting school consistently strengthens its capacity as a safe and healthy setting for teaching, learning and working. Disponível em: [https://www.who.int/images/default-source/infographics/health-promotion/who-hps-infographic\\_q1\\_2.jpg?sfvrsn=684f0c1f\\_3](https://www.who.int/images/default-source/infographics/health-promotion/who-hps-infographic_q1_2.jpg?sfvrsn=684f0c1f_3).
9. Truninger M, Teixeira J, Horta A, Alexandre S, Silva VA. A evolução do sistema de refeições escolares em Portugal (1933-2012): 1º Relatório. ICS; 2012.
10. Baptista MIM, Lima RM, Almeida MDV, George F, Nunes E, Amann GV. Educação Alimentar em Meio Escolar. Referencial para uma oferta alimentar saudável. Lisboa: Direção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular; 2006.
11. Ladeiras L, Lima RM, Lopes A, Graça P. Bufetes Escolares - Orientações. Ministério da Educação e Ciência - Direção-Geral da Educação; 2012.
12. Direção-Geral da Educação. Circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013 - Orientações sobre ementas e refeitórios escolares – 2013/2014. 2013.
13. Direção-Geral da Educação. Circular n.º 3097/DGE/2018 - Orientações sobre ementas e refeitórios escolares 2018. 2018.
14. Direção-Geral da Educação. Programa Leite Escolar. Disponível em: <http://www.dge.mec.pt/programa-leite-escolar>.
15. Regulamento (CE) N.º 288/2009 da Comissão, de 7 de Abril de 2009, que estabelece normas de execução do Regulamento (CE) n.º 1234/2007 do Conselho no que respeita à ajuda comunitária para a distribuição de frutas e produtos hortícolas, frutas e produtos hortícolas transformados, bananas e produtos derivados às crianças nos estabelecimentos de ensino, no quadro do regime de distribuição de fruta nas escolas. Jornal Oficial da União Europeia; 2009.
16. Parlamento Europeu, Conselho da União Europeia. Regulamento (UE) 2016/791 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 11 de maio de 2016, que altera os Regulamentos (UE) n.º 1308/2013 e (UE) n.º 1306/2013 no que respeita ao regime de ajuda à distribuição de fruta e produtos hortícolas, bananas e leite nos estabelecimentos de ensino. Jornal Oficial da União Europeia; 2016.
17. Lei n.º 30/2019, Introdz restrições à publicidade dirigida a menores de 16 anos de géneros alimentícios e bebidas que contenham elevado valor energético, teor de sal, açúcar, ácidos gordos saturados e ácidos gordos transformados, procedendo à 14.ª alteração ao Código da Publicidade, aprovado pelo Decreto-Lei n.º 330/90, de 23 de outubro, (2019).
18. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Roda dos Alimentos. Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/roda-dos-alimentos/>.
19. Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Instituto do Consumidor, Ministério da Saúde. A nova Roda dos Alimentos... um guia para a escolha alimentar diária. 2003.
20. Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Direção-Geral do Consumidor, Direção-Geral da Saúde, Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. A Roda da Alimentação Mediterrânica. 2016.
21. Graça P, Sousa SM, Gregório MJ. Roda dos Alimentos Mediterrânica interativa: Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, Direção-Geral da Saúde. Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/roda-dos-alimentos-mediterranica/>.

22. Nunes E, Breda J. Manual para uma alimentação saudável em jardins de infância. Lisboa: Direção-Geral da Saúde; 2007.
23. Cunha, P, Lima RM, Graça P, Nunes M, Barros R, Moreira P, et al. Alergia Alimentar. Lisboa: Ministério da Educação e Ciência - Direção-Geral da Educação Ministério da Saúde - Direção-Geral da Saúde; 2012.
24. Padrão P, Lopes A, Lima RM, Graça P, Abrantes E, Lopes I, et al. Hidratação adequada em meio escolar. Lisboa: Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, Direção-Geral da Saúde e Direção-Geral da Educação; 2014.
25. Silva SCG, Pinho JP, Borges Ct, Santos CT, Santos A, Graça P. Linhas de orientação para uma alimentação vegetariana saudável. Lisboa: Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, Direção-Geral da Saúde; 2015.
26. Pinho JP, Silva SCG, Borges Ct, Santos CT, Santos A, Guerra A, et al. Alimentação vegetariana em idade escolar. Lisboa: Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, Direção-Geral da Saúde; 2016.
27. Lobato L, Silva SG, Cramês M, Santos CT, Graça P. Planeamento de refeições vegetarianas para crianças em restauração coletiva: princípios base. Lisboa: Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, Direção-Geral da Saúde; 2016.
28. Carvalho AI, Matos C, Minderico C, Almeida CT, Abrantes E, Mota EA, et al. Referencial de Educação para a Saúde. Lisboa: Ministério da Educação – Direção-Geral da Educação, Direção-Geral da Saúde; 2017.
29. Rêgo C, Lopes C, Durão C, Pinto E, Mansilha H, Pereira-da-Silva L, et al. Alimentação Saudável dos 0 aos 6 anos - Linhas de Orientação para Profissionais e Educadores. Lisboa: Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, Direção-Geral da Saúde; 2019.
30. Gregório MJ, Lima R, Sousa SM, Marinho R. Guia para Lanches Escolares Saudáveis. Lisboa: Direção-Geral da Saúde, Direção-Geral da Educação; 2021.
31. Amann GP, Monteiro H, Leal P, Brito AS, André C, Pinto F, et al. Norma 015/2015 - Programa Nacional de Saúde Escolar 2015. Lisboa: Direção-Geral da Saúde; 2015.
32. Bonsmann SSG, Kardakis T, Wollgast J, Nelson M, Caldeira S. Mapping of National School Food Policies across the EU28 plus Norway and Switzerland. Ispra, Italy: European Commission, Joint Research Centre; 2014.
33. Martins GO, Gomes CAS, Brocardo JML, Pedroso JV, Acosta JL, Silva LMU, et al. Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Lisboa: Ministério da Educação, Direção-Geral da Educação; 2017.