

# ESTRATÉGIA PARA A ALIMENTAÇÃO ESCOLAR EM PORTUGAL – UMA PROPOSTA

## PORTUGUESE SCHOOL FOOD STRATEGY – A PROPOSAL

Alexandra Bento<sup>1,2</sup>; Tânia Cordeiro<sup>1,3</sup>; Ana Frias<sup>1</sup>; Clara Salvador<sup>1</sup>; Delphine Dias<sup>1</sup>; Luís Filipe Amaro<sup>1</sup>; Rui da Silva<sup>1</sup>; Carla Gonçalves<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Ordem dos Nutricionistas,  
Rua do Pinheiro Manso,  
n.º 174,  
4100-409 Porto, Portugal

<sup>2</sup> Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica Portuguesa,  
Rua Arquitecto Lobão Vital,  
n.º 172,  
4200-374 Porto, Portugal

<sup>3</sup> Universidade Fernando Pessoa,  
Praça 9 de abril, n.º 349,  
4249-004 Porto, Portugal

\*Endereço para correspondência

Alexandra Bento  
Ordem dos Nutricionistas,  
Rua do Pinheiro Manso, n.º 174,  
4100-409 Porto, Portugal  
alexandrabento@ordemdosnutricionistas.pt

Histórico do artigo:

Recebido a 3 de abril de 2018  
Aceite a 30 de maio de 2018

### RESUMO

A escola é descrita como um local privilegiado para a modulação de comportamentos alimentares e para a promoção da saúde, visto proporcionar aos alunos conhecimentos e competências para a adoção de comportamentos saudáveis. Na atualidade, verifica-se a existência de normativos legais e referenciais estratégicos para a alimentação escolar cuja aplicação não tem sido monitorizada, bem como a publicação de novos diplomas em resposta a notícias veiculadas na comunicação social que apontaram fragilidades no fornecimento alimentar nas escolas. O papel excessivamente reativo do Estado nestas matérias deve ser substituído por uma estratégia de longo prazo assente na promoção da saúde, para que seja possível uma avaliação efetiva da alteração dos comportamentos alimentares, indicadores significativos de ganhos em saúde.

É neste sentido que os autores apresentam uma proposta para a intervenção na alimentação escolar em Portugal, com a inclusão do nutricionista escolar, assente em dois eixos fundamentais: intervenção ao nível da comunidade escolar, com informação e respetiva capacitação e intervenção ao nível do ambiente alimentar escolar.

### PALAVRAS-CHAVE

Alimentação, Bufete, Escola, Nutricionista escolar, Refeitório

### ABSTRACT

Among the determinants of food intake, the school is described as a privileged place for modulating eating behaviors and health promotion, providing students with the knowledge and skills to adopt healthy behaviors. Currently, there are legal norms and strategic framework documents for school food service, whose application has not been monitored. New regulations were also recently enforced, as a response to media reports of non-conformities in school food supply. The reactive role of the Portuguese State in these subjects should be replaced by a long term strategy based on prevention, enabling an effective assessment of changes in eating behaviors, that are significant indicators of health gains.

It is in this context that the authors present a proposal for intervention in school food supply in Portugal promoting the inclusion of school nutritionists, based on two fundamental axes: intervention at school community level, information and training of students; and intervention in the school food environment.

### KEYWORDS

Food, Buffet, School, School nutritionist, Canteen

### INTRODUÇÃO

Em Portugal, 25% das crianças e 32,3% dos adolescentes têm excesso de peso ou obesidade (1). Mais de 50% das crianças e adolescentes não cumprem a recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS) do consumo de fruta e produtos hortícolas (1), tendo este indicador evoluído de forma negativa (2), e apresentam elevadas percentagens de inadequação no consumo de sal (3, 4), açúcar e ácidos gordos saturados e *trans* (1). A obesidade em crianças e adolescentes encontra-se associada a numerosas morbilidades e os seus efeitos mais significativos na saúde serão notórios na próxima geração, uma vez que, a probabilidade da obesidade se manter na vida adulta é superior a 40% (5).

A aquisição de hábitos alimentares é influenciada por fatores individuais e ambientais, bem como por diversos setores da sociedade, incluindo a escola (6). De entre os determinantes da ingestão alimentar, a escola é descrita como um local privilegiado para a modulação de comportamentos alimentares e para a promoção da saúde, visto proporcionar aos alunos conhecimentos e competências para a adoção de comportamentos saudáveis (6).

Em Portugal, em 2017, estavam matriculados 1.658.551 alunos no ensino público (pré-escolar, básico e secundário), e a maioria passará mais de 12 anos das suas vidas na escola (7). Em média, estes alunos passam 6 horas do seu dia na escola, onde fazem a maioria das refeições (8), o que corresponde entre 35 a 50% do valor energético total

diário (9), podendo para alguns representar o acesso à única refeição quente do dia (10). Desta forma, os espaços de cantina ou refeitório escolar (11) e bufete, bem como as máquinas de venda automática de géneros alimentícios (MVA) (12) assumem um papel fundamental para a aquisição de hábitos saudáveis.

A Lei de Bases do Sistema Educativo de 1986 (13) define que os alunos podem dispor gratuitamente de alimentação no ensino básico, regulamentando a atribuição de refeições subsidiadas ou gratuitas, a distribuição diária e gratuita de leite e a promoção de ações no âmbito da educação e higiene alimentar (14). Os apoios alimentares têm como objetivo a promoção do sucesso escolar e educativo, o desenvolvimento equilibrado e a promoção da saúde dos alunos. O fornecimento de refeições nas cantinas e refeitórios escolares visa uma alimentação equilibrada e adequada às necessidades da população escolar, considerando os hábitos alimentares da região. Explícita ainda a necessidade de ações na área da educação, higiene e segurança alimentar, nomeadamente que as atividades escolares devem promover hábitos alimentares saudáveis, com a participação ativa dos alunos (15), bem como a obrigatoriedade de cumprimento dos regulamentos europeus em termos de higiene e segurança alimentar a que estão sujeitos os géneros alimentícios (16-18). Mais recentemente, a disponibilização de opção vegetariana nas ementas tornou-se uma obrigatoriedade (19).

A promoção da alimentação saudável em contexto escolar tem vindo a ganhar uma importância crescente, tendo sido publicados pelo Ministério da Educação (ME) diversos documentos orientadores que pretendem regulamentar a oferta alimentar em meio escolar e melhorar o estado de saúde de crianças e jovens, com o intuito de combater hábitos alimentares desequilibrados e colmatar deficiências nutricionais dos mais carenciados (20, 21), destacando-se para o bufete escolar (22, 23) e para a cantina ou refeitório escolar (11, 21, 24).

Existem também programas que potenciam a adoção de uma alimentação saudável nas escolas que se encontram a decorrer, como o Programa de Leite Escolar (25) e o Regime da Fruta Escolar (26-28). Mais recentemente, foi publicada a Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável (EIPAS), que vem sublinhar a importância e a necessidade de serem implementadas medidas no âmbito da Alimentação Escolar (29).

Urge, assim, definir estratégias de operacionalização e monitorização destas medidas, de modo a garantir que as mesmas são efetivamente implementadas pelos organismos responsáveis.

## ANÁLISE CRÍTICA

É premente intervir no sistema alimentar escolar, nomeadamente no que respeita à oferta alimentar em bufetes, MVA e cantinas ou refeitórios. Relativamente à oferta alimentar em bufetes e MVA, um estudo com amplitude nacional demonstrou que: a) a maioria dos estabelecimentos não cumpre a proporção de géneros alimentícios a promover/géneros alimentícios a limitar (3:1); b) os preços não estão adequados à promoção de uma oferta alimentar mais equilibrada, observando-se preços mais elevados, em média, nos produtos mais saudáveis (30). Em outros dois estudos, um no Porto e outro em Vila Nova de Gaia, verificou-se que nenhum bufete cumpria a proporção de 3:1 e que quase todos os bufetes e MVA apresentaram géneros alimentícios que não devem ser disponibilizados (31, 32).

Nas cantinas ou refeitórios, as não conformidades frequentemente identificadas referem-se à falta de variedade de produtos hortícolas na sopa e prevalência de "sopas" sem base de hortícolas (exemplo: canja) (16, 33), ausência ou baixa disponibilidade de hortícolas no prato (16, 33), predomínio do fornecimento de pratos de carne, em detrimento dos

de pescado e de ovo (16, 17, 34), não cumprimento da recomendação da frequência de carnes vermelhas (16, 33), baixa prevalência de peixe gordo nas refeições (16, 33), distribuição não equitativa entre arroz, massa, batatas ou outros fornecedores de hidratos de carbono (16, 17, 33) e ausência de leguminosas no prato (16, 17).

Para além do incumprimento das recomendações, regista-se frequentemente um elevado desperdício alimentar nas refeições escolares, com valores situados entre 10 e 38%, tendencialmente inferior no caso da sopa e maior no segundo prato, acompanhamentos e hortícolas (35-41).

A cantina ou o refeitório escolar deve oferecer refeições saudáveis e seguras que ajudem a satisfazer as necessidades nutricionais e energéticas dos seus alunos. Apesar de todas as orientações que têm sido publicadas pelo ME para as cantinas e refeitórios escolares, a evidência sugere que podem não estar a ser cumpridas nos estabelecimentos de ensino (16, 17, 30, 32-34, 39). Esta realidade aparenta demonstrar fiscalização insuficiente por parte do Estado relativamente ao equilíbrio nutricional das refeições escolares que são disponibilizadas. Nesta medida, a base do sistema de fornecimento de refeições deve assentar em regras, supervisionadas e reavaliadas periodicamente, tendo sido criado para o efeito, em 2017, um plano integrado de controlo da qualidade e quantidade das refeições servidas nos estabelecimentos públicos de ensino (42).

Contudo, os autores consideram que este plano não salvaguarda a segurança alimentar das refeições, uma vez que apresenta fragilidades técnico-científicas e de exequibilidade. Acresce que a Assembleia da República continua a demonstrar preocupação nesta matéria, recomendando ao Governo, em 2018, que assegure os meios humanos e materiais necessários ao bom funcionamento da alimentação escolar (43). A escola deve providenciar um ambiente que suporte a prática de hábitos alimentares saudáveis, nomeadamente: 1) ter espaços adequados e seguros que apoiem a adoção de bons hábitos alimentares; 2) providenciar refeições escolares de qualidade e garantir que os alunos tenham apenas opções alimentares saudáveis; 3) implementar programas de educação que proporcionem aos alunos conhecimentos, atitudes, comportamentos e experiências necessárias para a prática de uma alimentação saudável; 4) estabelecer parcerias com as famílias e membros da comunidade escolar no desenvolvimento e implementação de políticas, práticas e programas que incentivem a adoção de uma alimentação saudável (6).

Segundo Mozaffarian et al. (44), as intervenções que incluem modificações do currículo escolar e disponibilidade de alimentos e bebidas nutricionalmente adequados nos locais de oferta alimentar são efetivas na melhoria na qualidade da alimentação da comunidade escolar. Estudos de intervenção, em escolas portuguesas com crianças do 1º ciclo, demonstraram que a realização de sessões de educação alimentar pelos professores motivou o aumento do consumo de fruta e hortícolas e a diminuição da ingestão de alimentos de elevada densidade energética no grupo de intervenção, comparativamente ao grupo de controlo (45, 46). Do mesmo modo, no âmbito do estudo europeu de intervenção para a promoção da ingestão de fruta e hortícolas com diferentes componentes de atuação (sala de aula, escola e família) foi verificado um aumento do consumo de fruta e hortícolas (47).

Existe evidência científica de que as escolas devem promover abordagens continuadas e multicompetentes, desenhando estratégias com vista a incluir a componente alimentar no currículo, ministrada por professores treinados para o efeito; assegurar o envolvimento dos pais nas intervenções relacionadas com a alimentação; fornecer um ambiente de apoio para a adoção de padrões alimentares saudáveis; e incluir um serviço de alimentação que proporcione opções saudáveis (48).

A OMS e a Comissão Europeia reforçam o papel e a importância que os ambientes promotores de saúde têm na modificação de comportamentos alimentares, destacando-se a escola como o local essencial para o desenvolvimento de competências alimentares (49, 50). Nesta senda, a OMS publicou um conjunto de ferramentas para a implementação de estratégias integradas com vista a melhorar a ingestão alimentar dos alunos em ambiente escolar assente na adaptação local de políticas e no envolvimento dos diferentes agentes educativos e a comunidade (48).

Assim, e considerando o atual panorama da alimentação escolar descrito anteriormente, os autores vêm propor medidas operacionais para a melhoria da alimentação escolar, baseadas em práticas recomendadas para intervenções eficazes e seguindo as recomendações de autoridades internacionais e nacionais, com o objetivo de criar ambientes alimentares saudáveis nas escolas, e de capacitar a comunidade escolar para escolhas alimentares saudáveis. Esta proposta deve prever a integração de nutricionistas, responsáveis pela implementação e aplicação de uma política alimentar escolar estruturada e sustentável, dando resposta à criação da figura do nutricionista escolar, prevista em recomendação da Assembleia da República (51).

Propõe-se que as medidas para a alimentação escolar sejam enquadradas em dois eixos fundamentais: intervenção ao nível da comunidade escolar com informação e capacitação dos alunos, professores e restantes profissionais e agentes educativos; e intervenção ao nível do ambiente alimentar escolar.

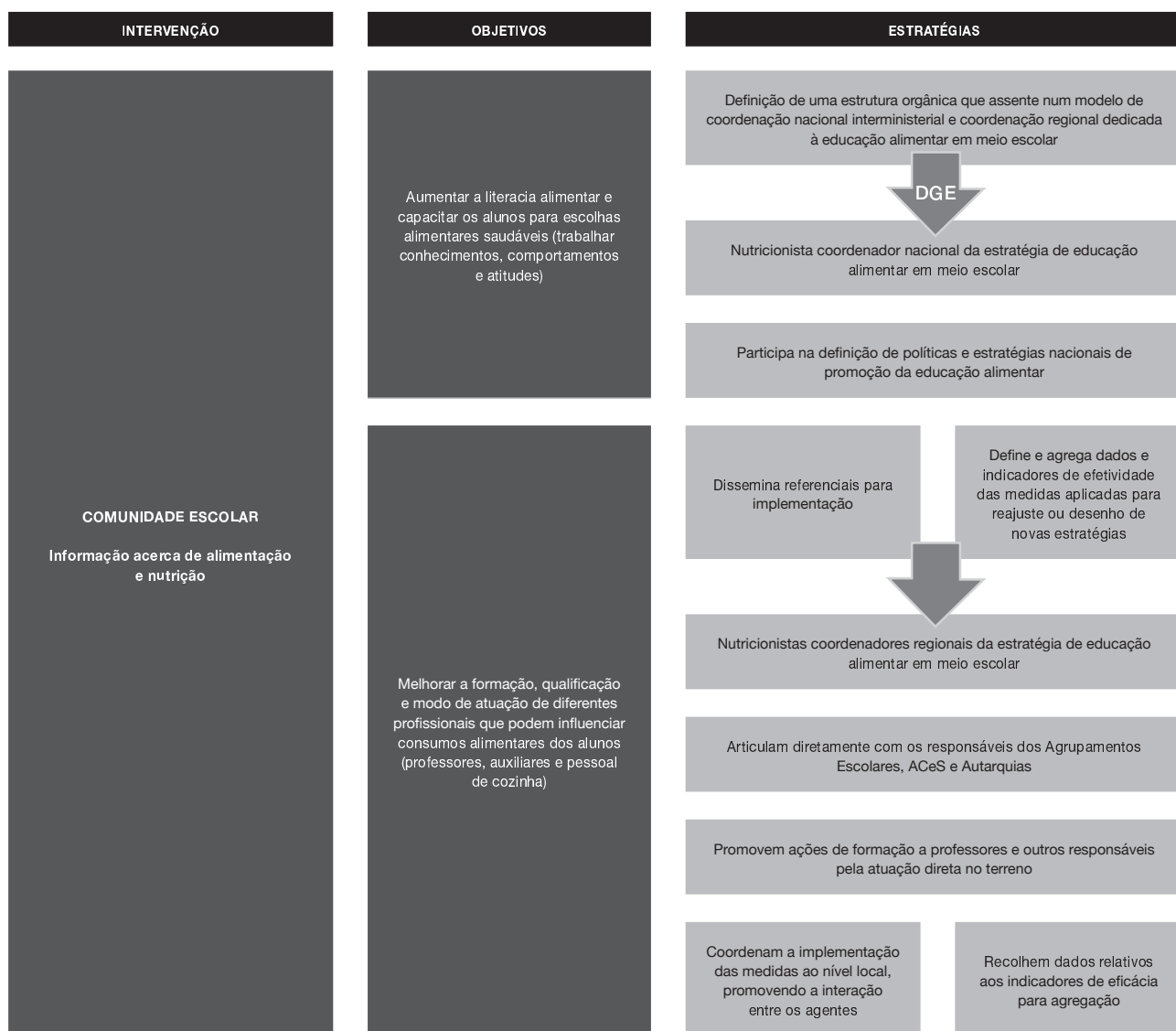
A intervenção ao nível da comunidade escolar tem como objetivos: aumentar a literacia alimentar e capacitar os alunos para escolhas alimentares saudáveis; e melhorar a formação, qualificação e modo de atuação dos diferentes agentes e profissionais que podem influenciar o consumo alimentar dos alunos (Figura 1).

O ambiente onde se inclui a oferta alimentar na cantina ou refeitório evidencia-se como um dos vetores de atuação fundamentais para a melhoria da qualidade nutricional da alimentação (52). Contudo, sem estratégias concomitantes que integrem ações com o objetivo de incrementar a literacia alimentar e nutricional e capacitar os alunos para escolhas alimentares saudáveis, a interpretação de ações focadas na oferta alimentar pode ser enviesada, proporcionando igualmente condições para a rejeição dos alimentos disponíveis no espaço escolar, inviabilizando as medidas.

Em Portugal, nos últimos anos, têm vindo a desenvolver-se referenciais que visam a educação alimentar dos alunos (22, 52), bem como

**Figura 1**

Intervenção ao nível da comunidade escolar



projetos locais no âmbito da educação alimentar (53). A análise destes projetos revela elevada heterogeneidade ao nível das entidades responsáveis pela sua aplicação e monitorização, bem como o tempo insuficiente de implementação das ações que permita uma avaliação de impacto efetiva dos indivíduos participantes.

A realidade verificada impõe a necessidade de estruturação a nível nacional e regional para efetivar as intervenções no terreno, estabelecendo pontes com os diversos agentes, designadamente a Direção-Geral da Educação (DGE), a Direção-Geral da Saúde (DGS) e a Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares (DGEstE), em estreita articulação com as entidades a cargo da operacionalização de medidas, como os Agrupamentos Escolares, as Autarquias e as Administrações Regionais de Saúde através dos Agrupamentos de Centros de Saúde (ACeS).

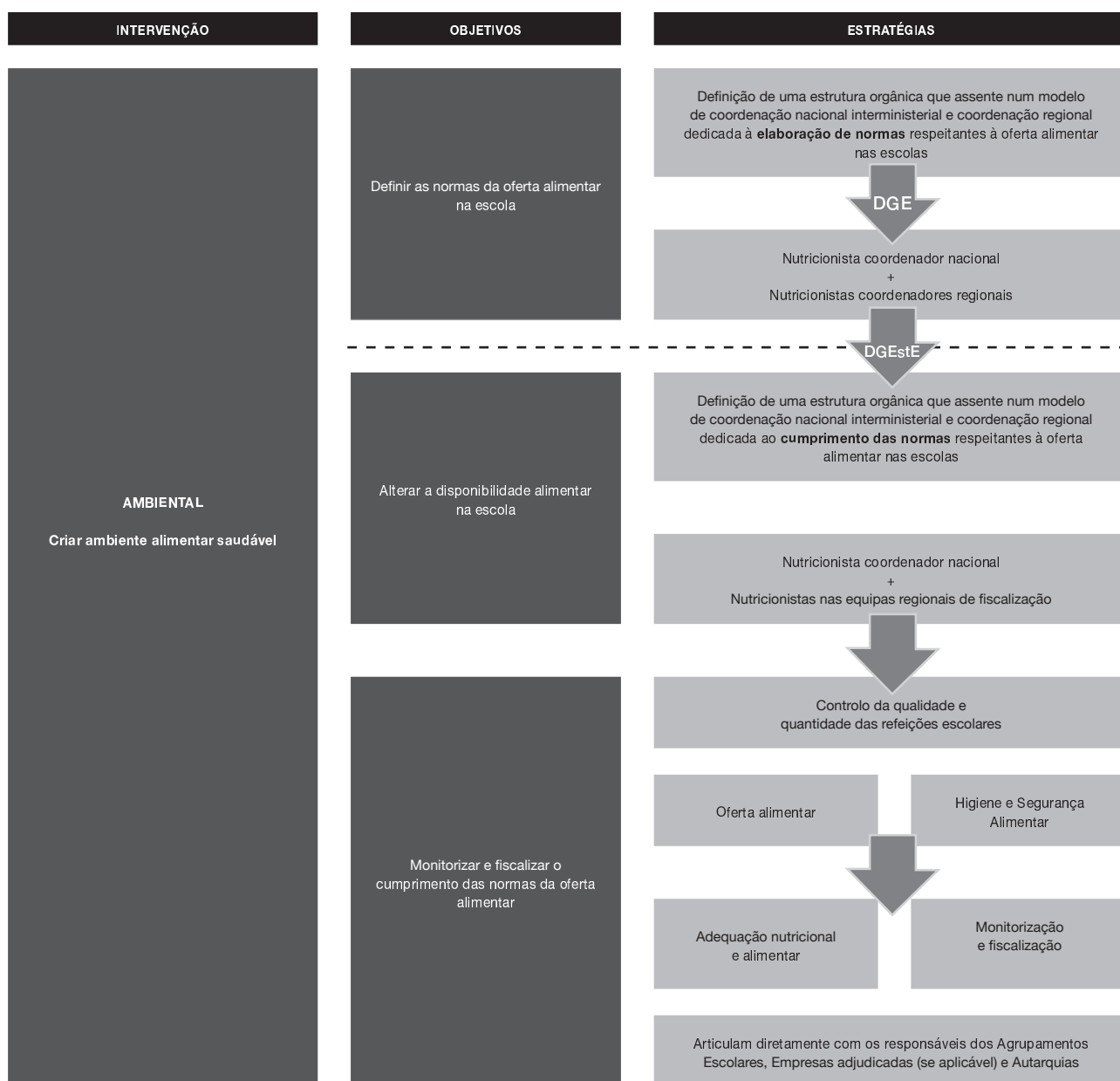
Importa assim, implementar linhas estratégicas e ações prioritárias para viabilizar no terreno os referenciais com vista à capacitação dos alunos para escolhas saudáveis, envolvendo igualmente os pais e

encarregados de educação, decisores da alimentação em família.

A definição de uma estrutura orgânica dedicada, que assente num modelo de coordenação nacional e regional, na dependência do ME, com articulação interministerial, habilitada para a definição de políticas e estratégias nacionais de promoção de educação alimentar e para implementação de programas no terreno, permite o estabelecimento de fluxos de trabalho eficazes e de distribuição de competências específicas para cada tutela. Com este modelo, pretendem-se otimizar as estratégias a implementar a nível local, assentes na capacitação de profissionais diretamente integrados na comunidade escolar, que por sua vez adaptarão as medidas de carácter geral a cada cenário. Deste modo, é proposta a criação de uma estrutura afeta à DGE, responsável pela produção e integração destas matérias nos currículos escolares, bem como pela criação e disseminação de referenciais para implementação. Esta nova estrutura deverá prever recursos humanos adequados, com capacidade técnica e científica para o efeito, designadamente nutricionistas coordenadores a nível nacional e

**Figura 2**

Intervenção ao nível do ambiente alimentar escolar



regional, responsáveis pela gestão das ações a implementar, definição de indicadores de monitorização e sua síntese em avaliações de impacto das medidas.

A garantia da homogeneidade e correção da transmissão de informação relacionada com nutrição e alimentação em contexto escolar apenas será eficaz se formos capazes de identificar a mudança efetiva do comportamento dos alunos, reforçando a necessidade de implementar procedimentos de monitorização.

A intervenção ao nível do ambiente escolar deve ter como objetivos: definir normas da oferta alimentar; alterar a disponibilidade alimentar; e monitorizar e fiscalizar o seu cumprimento (Figura 2).

O ME tem vindo a desenvolver um conjunto de normas (11, 23) no sentido de tornar o ambiente alimentar escolar salutogénico, apresentando falhas na sua operacionalização (42). Na tentativa de as colmatar foram criadas equipas de fiscalização nas delegações regionais da DGEstE (42) segundo um normativo com fragilidades técnico-científicas, que poderiam ser dirimidas com a inclusão de nutricionistas nas equipas de fiscalização, tendo em conta a especificidade do seu perfil de formação e competências (54, 55).

Neste sentido, propõe-se que o ME, através da DGE e da DGEstE, reformule a estrutura orgânica atualmente responsável pela melhoria contínua das normas respeitantes à oferta alimentar nas escolas, que permita assegurar eficazmente a monitorização dos normativos criados. Com este modelo, pretende-se otimizar as estratégias a implementar ao nível do ambiente, assentes na definição de normas da oferta alimentar, a consequente alteração da disponibilidade alimentar na escola e a necessária monitorização e fiscalização do cumprimento das normas da oferta alimentar (Figura 2).

Esta estrutura deverá ter os recursos humanos adequados, com capacidade técnica e científica para o efeito, pelo que seriam necessários: nutricionistas que integrem a equipa de coordenação nacional nos serviços centrais da DGEstE e as equipas regionais de fiscalização, distribuídos equitativamente de acordo com o número de alunos (Figura 2).

Estes profissionais seriam responsáveis pela garantia do controlo da qualidade e quantidade das refeições escolares, nomeadamente ao nível da oferta alimentar e da higiene e segurança alimentar, assegurando simultaneamente a adequação alimentar e nutricional da oferta e a respetiva monitorização e fiscalização.

Cumprindo o objetivo do ME de fornecer refeições nutricionalmente equilibradas, saudáveis e seguras a todos os alunos, a integração de nutricionistas escolares nas equipas de fiscalização é determinante, pois permite uma visão global e uma capacidade de aplicabilidade em todas as vertentes referidas, para além de poderem suprir as lacunas técnicas e científicas patentes no diploma recentemente publicado, bem como ser capaz de analisar e efetuar as respetivas medidas corretivas às questões referentes às orientações de elaboração de ementas.

Assim, para os fins apontados neste artigo, propõe-se um rácio mínimo de 1 nutricionista escolar por cada 30.000 alunos.

## CONCLUSÕES

Na atualidade, verifica-se a existência de normativos legais e referenciais estratégicos cuja aplicação não tem sido monitorizada. O ambiente escolar, onde se inclui a oferta alimentar na cantina ou refeitório, bufetes e MVA, evidencia-se como um dos vetores de atuação fundamentais para a melhoria da qualidade nutricional da alimentação dos alunos. É neste sentido que assenta a proposta aqui apresentada para intervenção na alimentação escolar em Portugal, propondo-se, a par de medidas de alteração da oferta, uma estratégia assente na promoção da saúde e de implementação a longo prazo, com inclusão

de nutricionistas nas escolas, para que seja possível a alteração efetiva dos comportamentos alimentares, indicadores significativos de ganhos em saúde.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Lopes C, Torres D, Oliveira A, Severo M, Alarcão V, Guiomar S, et al. Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física. Universidade do Porto. 2017.
2. Matos MG, Simões C, Camacho I, Reis M, Equipa Aventura Social. A Saúde dos adolescentes Portugueses: Relatório do Estudo HBSC 2014. Aventura Social & Saúde, 2014.
3. Gonçalves C, Monteiro S, Padrão P, Rocha A, Abreu S, Pinho O, et al. Salt reduction in vegetable soup does not affect saltiness intensity and liking in the elderly and children. *Food & nutrition research*. 2014;58.
4. Correia-Costa L, Cosme D, Nogueira-Silva L, Morato M, Sousa T, Moura C, et al. Gender and obesity modify the impact of salt intake on blood pressure in children. *Pediatric nephrology*. 2016;31(2):279-88.
5. Freedman DS, Khan LK, Serdula MK, Dietz WH, Srinivasan SR, Berenson GS. The relation of childhood BMI to adult adiposity: the Bogalusa Heart Study. *Pediatrics*. 2005;115(1):22-7.
6. Centers of Disease Control and Prevention. School Health Guidelines to Promote Healthy Eating and Physical Activity. Recommendations and Reports. 2011;60(5).
7. PORDATA. Alunos matriculados no ensino público: total e por nível de ensino: Portugal 2017 [Available from: <https://www.pordata.pt/Portugal/Alunos+matriculados+total+e+por+n%C3%ADvel+de+ensino-1002>].
8. Lopes MGC, Coelho E. Diferenças e Semelhanças entre o Uso do Tempo das Crianças e dos Adultos em Portugal. In: Instituto Nacional de Estatística, editor. 2002.
9. Neumark-Sztainer D, French SA, Hannan PJ, Story M, Fulkerson JA. School lunch and snacking patterns among high school students: associations with school food environment and policies. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*. 2005;2(1):14.
10. Teixeira J, Truninger M, Horta A, et al. Alimentação, austeridade e criatividade: consumo e cidadania nas cantinas escolares. VII Congresso Português de Sociologia - Sociedade, crise e reconfigurações; Porto 2012.
11. Direção-Geral de Educação. Circular n.º 3/DSEEAS/DGE/ 2013: Orientações sobre ementas e refeitórios escolares – 2013/2014. 2013.
12. Direção-Geral de Educação. Direção Geral de Educação - Alimentação - Bufetes Escolares [Available from: <http://www.dge.mec.pt/bufetes-escolares-0>].
13. Lei n.º 46/86 de 14 de outubro - Lei de Bases do Sistema Educativo, Diário da República, 1.ª Série - n.º 237 (1986).
14. Decreto-Lei n.º 35/90, de 25 de janeiro - Define o regime de gratuidade da escolaridade obrigatória, Diário da República, 1.ª Série - n.º 21 (1990).
15. Decreto-Lei n.º 55/2009 de 2 de março - Estabelece o regime jurídico aplicável à atribuição e ao funcionamento dos apoios no âmbito da ação social escolar, enquanto modalidade dos apoios e complementos educativos, Diário da República, 1.ª Série - n.º 49 (2009).
16. Lima J, Rocha A. Avaliação da Qualidade das Ementas em Instituições Particulares de Solidariedade Social do Concelho de Águeda. *Revista Nutricias*. 2013;16-9.
17. Lopes S, Rocha A. Avaliação qualitativa das ementas dos jardins-de-infância e escolas do primeiro ciclo de Pombal. 2010.
18. Regulamento (UE) N.º 1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011 relativo à prestação de informação aos consumidores sobre os géneros alimentícios, *Jornal Oficial da União Europeia L 304* (2011).
19. Lei n.º 11/2017, de 17 de abril - Estabelece a obrigatoriedade de existência de opção vegetariana nas ementas das cantinas e refeitórios públicos, Diário da República, 1.ª Série - n.º 75 (2017).
20. Ministério da Educação. Circular n.º 11/DGIDC/2007 - Recomendações para os bufetes. 2007.
21. Ministério da Educação. Circular n.º 14/DGIDC/2007 - Normas Gerais de Alimentação para os Refeitórios Escolares. 2007.
22. Baptista MI, Lima R. Educação alimentar em meio escolar referencial para uma

- oferta alimentar saudável. Lisboa: Direcção Geral de Inovação e do Desenvolvimento Curricular; 2006.
23. Ladeiras L, Lima R, Lopes A. Bufetes escolares—orientações. Lisboa: Ministério da Educação e Ciência—Direção-Geral da Educação; 2012.
24. Ministério da Educação. Circular n.º 15/DGIDC/2007 - Aditamento à Circular n.º 14/DGIDC/2007. 2007.
25. Regulamento Delegado (UE) n.º 2017/40 da Comissão, de 3 de novembro de 2016, que complementa o Regulamento (UE) n.º 1308/2013 do Parlamento Europeu e do Conselho no que diz respeito à ajuda da União para a distribuição de fruta e produtos hortícolas, bananas e leite nos estabelecimentos de ensino e que altera o Regulamento Delegado (UE) n.º 907/2014 da Comissão, Jornal Oficial da União Europeia L 5 (2016).
26. 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 L 94 (2009).
27. Portaria n.º 1242/2009, de 12 de outubro, que aprova o Regulamento do Regime de Fruta Escolar, Diário da República, 1.ª série - n.º 197, (2009).
28. Estratégia Nacional Regime de Fruta Escolar 2010/2013, Lisboa (2010).
29. Despacho n.º 11418/2017 - Aprova a Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável (EIPAS), Diário da República, 2.ª Série - n.º 249 (2017).
30. Filipa da Silva Mendes Correia. Cumprimento das orientações acerca dos bufetes escolares para as escolas do 2º e 3º ciclos e ensino secundário de Portugal. Porto: Universidade do Porto; 2016.
31. Ana Luísa Pereira Moreira. Avaliação da disponibilidade alimentar nos bufetes e máquinas de venda automática das escolas de ensino básico do 2º e 3º ciclo de Vila Nova de Gaia. Porto: Universidade do Porto; 2016.
32. Joana Filipa Pinto de Carvalho. Avaliação da implementação das orientações para os bufetes escolares da Direção-Geral da Educação nos estabelecimentos do 2º e 3º ciclos e ensino secundário da cidade do Porto. Porto: Universidade do Porto; 2015.
33. Guerra I, Rocha A. Avaliação qualitativa e quantitativa das ementas de um jardim-de-infância em Coimbra. Alimentação Humana. 2011;17:26-38.
34. Sancho T, Candeias A, Mendes C, Rego M, Cartaxo L. Promoção da qualidade nutricional das refeições em estabelecimentos de educação. Nutricias. 2007;7:41-3.
35. Gatenby LA. Nutritional content of school meals in Hull and the East Riding of Yorkshire: a comparison of two schools. Journal of human nutrition and dietetics: the official journal of the British Dietetic Association. 2007;20(6):538-48.
36. Smith SL, Cunningham-Sabo L. Food choice, plate waste and nutrient intake of elementary- and middle-school students participating in the US National School Lunch Program. Public health nutrition. 2014;17(6):1255-63.
37. Nelson M, Lowes K, Hwang V, members of the Nutrition Group SMRPdE, Skills. The contribution of school meals to food consumption and nutrient intakes of young people aged 4-18 years in England. Public health nutrition. 2007;10(7):652-62.
38. Araújo L, Rocha A. Avaliação e controlo do desperdício alimentar em refeitórios escolares do Município de Barcelos. Acta Portuguesa de Nutrição. 2017(8):6-9.
39. Joana Margarida Marques Ferreira. Desperdício alimentar em duas escolas básicas do município de Penafiel: estudo piloto. Porto: Universidade do Porto; 2012.
40. Margarida João Ribeiro de Liz Martins. Avaliação e controlo do desperdício alimentar no almoço escolar nas escolas básicas de ensino público do município do Porto: estratégias para a redução do desperdício. Porto: Universidade do Porto; 2014.
41. Campos V, Viana I, Oliveira B, Rocha A. Estudo dos desperdícios alimentares em meio escolar. Nutrição em Pauta. 2011;109:60-4.
42. Despacho n.º 10919/2017, de 13 de dezembro - Cria o plano integrado de controlo da qualidade e quantidade das refeições servidas nos estabelecimentos públicos de ensino, Diário da República, 2.ª Série - n.º 238 (2017).
43. Resolução da Assembleia da República n.º 29/2018 de 1 de fevereiro - Recomenda ao Governo que assegure o bom funcionamento das cantinas e dos bufetes escolares, Diário da República, 1.ª Série - n.º 23 (2018).
44. Mozaffarian D, Afshin A, Benowitz NL, Bittner V, Daniels SR, Franch HA, et al. Population approaches to improve diet, physical activity, and smoking habits: a scientific statement from the American Heart Association. Circulation. 2012;126(12):1514-63.
45. Rosário R, Araújo A, Oliveira B, Padrão P, Lopes O, Teixeira V, et al. Impact of an intervention through teachers to prevent consumption of low nutrition, energy-dense foods and beverages: a randomized trial. Preventive medicine. 2013;57(1):20-5.
46. Rosário R, Araújo A, Padrão P, Lopes O, Moreira A, Abreu S, et al. Impact of a school-based intervention to promote fruit intake: a cluster randomized controlled trial. Public health. 2016;136:94-100.
47. Bárbara Beleza de Vasconcelos Monteiro Pereira. Efeitos de um programa de intervenção para promover o consumo de fruta e hortícolas em crianças em idade escolar. Porto: Universidade do Porto; 2014.
48. World Health Organization. Interventions on diet and physical activity: what works: summary report. 2009.
49. World Health Organization, editor Vienna declaration on nutrition and noncommunicable diseases in the context of health 2020. WHO Ministerial Conference on Nutrition and Noncommunicable Diseases in the Context of Health; 2013.
50. European Commission. EU Action plan on childhood obesity 2014-2020. 2014.
51. Resolução da Assembleia da República n.º 67/2012 de 10 de maio. Recomenda ao Governo a adoção de medidas tendentes ao combate da obesidade infanto-juvenil em Portugal, Diário da República, 1.ª Série - n.º 91 (2012).
52. Direção-Geral da Educação, Direção-Geral da Saúde, Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências. Referencial de Educação para a Saúde. Lisboa: Ministério da Educação; 2017.
53. Direção-Geral da Saúde. Alimentação Saudável - Programa Nacional de Promoção da Alimentação Saudável - Projetos [Available from: <http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/projetos/>].
54. Ordem dos Nutricionistas. Referencial para a formação académica do nutricionista. Porto: Ordem dos Nutricionistas; 2016.
55. Ordem dos Nutricionistas. Definição de Nutricionista Porto: Ordem dos Nutricionistas; 2018 [Definição de nutricionista]. Available from: <http://www.ordemdosnutricionistas.pt/ver.php?cod=0A0D>.