

Atuação do nutricionista em estabelecimentos de educação e ensino

Guia Orientador



TÍTULO

. GO 01/2025 – Atuação do nutricionista em estabelecimentos de educação e ensino

AUTORES

. Ordem dos Nutricionistas

LOCAL

. Ordem dos Nutricionistas, Porto

VERSÃO E DATA DE PUBLICAÇÃO

. Versão 01, junho de 2025

ISBN

978-989-99969-9-1

COMO CITAR OU REFERENCIAR

. Ordem dos Nutricionistas. Guia Orientador “Atuação do nutricionista em estabelecimentos de educação e ensino”. GO 01/2025. Versão 01. Porto: Departamento da Qualidade, Ordem dos Nutricionistas; 2025. Disponível em: www.ordemdosnutricionistas.pt

ÍNDICE

PROCEDIMENTO	4
OBJETIVOS.....	5
DIVULGAÇÃO.....	6
ENQUADRAMENTO.....	7
I CONTEXTUALIZAÇÃO HISTÓRICA DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR EM PORTUGAL.....	9
II PAPEL DA ESCOLA NA ALIMENTAÇÃO DOS 3 AOS 18 ANOS.....	11
III ATUAÇÃO DO NUTRICIONISTA.....	13
1. PLANEAMENTO	15
2. DIAGNÓSTICO	16
3. INTERVENÇÃO	19
4. MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO	25
REFERÊNCIAS.....	27

PROCEDIMENTO

A. O presente Guia Orientador (GO) foi elaborado no âmbito do Departamento da Qualidade da Ordem dos Nutricionistas. Os passos deste processo incluem:

1. Identificação das questões prioritárias;
2. Compilação da evidência disponível;
3. Avaliação e síntese da evidência disponível;
4. Revisão científica;
5. Formulação das recomendações;
6. Planeamento da divulgação;
7. Revisão do documento.

B. A elaboração da proposta do presente Guia Orientador foi efetuada pelo Grupo de Trabalho composto por Bárbara Beleza (0033N); Bárbara Camarinha (1357N); Catarina Solnado (1229N); Helena Ávila (0014N); Mariana Barbosa (1401N); Mariana Bessa (1220N); Tânia Cordeiro (0006N); Teresa Rodrigues (0105N).

C. Todos os elementos envolvidos na sua elaboração cumpriram o determinado pelo Despacho n.º 001/2017 da Ordem dos Nutricionistas, no que se refere à declaração de interesses.

D. A revisão do conteúdo final foi efetuada pela Direção da Ordem dos Nutricionistas.

E. Solicitada revisão científica ao Conselho de Especialidade de Nutrição Comunitária e Saúde Pública, cujo parecer foi recebido fora do prazo indicado, pelo que não foi possível o seu acolhimento na redação final.

F. A coordenação executiva do presente Guia foi assegurada pelo Departamento da Qualidade da Ordem dos Nutricionistas.

G. A execução do presente Guia Orientador reflete o cumprimento do Código Deontológico.

OBJETIVOS

O presente Guia tem como objetivos:

1. Estabelecer orientações para a intervenção do nutricionista em estabelecimentos de educação e ensino;
2. Estabelecer linhas de orientação para uniformização de procedimentos nos diferentes eixos de ação do nutricionista em estabelecimentos de educação e ensino.

DIVULGAÇÃO

O presente guia estará disponível, em local próprio, no site da Ordem dos Nutricionistas.

ENQUADRAMENTO

A alimentação na infância e na adolescência constitui-se como um determinante fundamental para a promoção e manutenção da saúde ao longo de todo o ciclo de vida. Além de ter um papel decisivo no crescimento e desenvolvimento adequados e no sucesso escolar é nestes períodos que se moldam comportamentos e se educam gostos e preferências alimentares (1).

A Convenção sobre os Direitos da Criança adotada pela Assembleia Geral das Nações Unidas em 1989, preconiza no seu artigo 28.º que a criança tem direito à educação, sendo que o Estado tem a obrigação de a assegurar (2). Por sua vez, a Lei de Bases do Sistema Educativo Português (3) estabelece a universalidade do Ensino Básico e, desde, 2009, encontra-se estabelecido o regime de escolaridade obrigatória entre os 6 e os 18 anos de idade (4). É também na Lei de Bases que se encontra a alusão à alimentação gratuita em contexto escolar a ser colocada à disposição dos alunos sempre que se justifique. A oferta alimentar nas escolas é usualmente assegurada através do fornecimento de refeições intercalares e da refeição almoço, que pode ocorrer no refeitório e/ou no bufete escolar. Em algumas escolas, a oferta pode ser complementada por máquinas de venda automática de alimentos e bebidas.

O contexto “escola” é reconhecidamente privilegiado no que respeita à promoção da saúde e à aquisição de hábitos alimentares saudáveis. Nesse sentido, o Plano Nacional de Saúde 2021-2030, aponta a promoção da saúde em meio escolar (com particular atenção aos “primeiros anos”) como uma das principais estratégias de intervenção dirigidas aos determinantes de saúde (5).

Relativamente ao consumo alimentar, constata-se uma elevada prevalência de inadequação no consumo de fruta e hortícolas em crianças e adolescentes (6). Por outro lado, o estudo *Childhood Obesity Surveillance Initiative* (COSI) revela elevadas frequências de consumo de alimentos ricos em gordura, açúcar e sal (7). Estes factos contribuem para a elevada prevalência de excesso de peso e obesidade encontrados nestas populações (8, 9).

A publicação do Despacho n.º 8127/2021 veio regulamentar a oferta alimentar em ambiente escolar, conduzindo à disponibilização de géneros alimentícios condicentes com as recomendações para uma alimentação saudável (10).

No entanto, há outras áreas associadas à promoção da saúde em meio escolar que carecem de investimento, promoção e monitorização, designadamente, o conhecimento do estado nutricional, a educação alimentar das famílias e de toda a comunidade escolar, a garantia de um ambiente alimentar adequado e a gestão da oferta alimentar.

Atendendo às constantes modificações socioeconómicas e legislativas, será de primordial importância prosseguir com a realização de estudos de caracterização e monitorização de indicadores nas diferentes vertentes.

É fundamental para a qualidade e eficácia da intervenção alimentar e nutricional em estabelecimentos de educação e ensino, o envolvimento do nutricionista nos processos de planeamento, diagnóstico, intervenção, monitorização e avaliação, em cada um dos eixos de ação: **saúde nutricional e alimentar, capacitação e educação alimentar e ambiente alimentar escolar.**

Face ao exposto, o nutricionista que atua no âmbito escolar assume um papel fulcral na implementação de uma política alimentar estruturada e sustentável, com responsabilidades partilhadas entre profissionais provenientes de diferentes locais de atuação (educação, saúde, alimentação e restauração coletiva, autarquia, setor social, entre outros), pelo que é importante potenciar a partilha de responsabilidades, com tarefas orientadas e metas estabelecidas (5, 11).

A intervenção alimentar e nutricional em contexto escolar deverá ser prestada por profissionais devidamente qualificados e reconhecidos. A multiplicidade de áreas de conhecimento e de competência dos nutricionistas confere a estes profissionais uma vasta amplitude de atuação (12).

Este documento apresenta orientações para a atuação profissional do nutricionista neste contexto, tendo em consideração as funções e ações que este desenvolve nas diferentes áreas de atuação, cuja prioridade de implementação deve estar adequada à sua realidade.

Recomenda-se que, independentemente da área de intervenção, o nutricionista contemple as seguintes fases, detalhadas no capítulo II “Atuação do nutricionista”: planeamento, diagnóstico, intervenção, monitorização e avaliação.

I CONTEXTUALIZAÇÃO HISTÓRICA DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR EM PORTUGAL

Em retrospectiva histórica, é notória uma marcada evolução da alimentação escolar em Portugal, tendo-se assistido à transição de uma alimentação de caráter fortemente assistencialista para uma alimentação de abordagem mais alargada, considerando as dimensões da adequação e equilíbrio, da saúde e do bem-estar das crianças e adolescentes.

Durante o curso da primeira República Portuguesa (1910-1926), assistiu-se ao decreto relativo à construção de cantinas escolares, estando nessa altura a alimentação escolar a cargo de associações escolares que forneciam alimentação aos mais carenciados (13, 14). No período do Estado Novo (1933 a 1974), a jurisdição da alimentação escolar esteve primeiramente a cargo da Mocidade Portuguesa e da Obra das Mães pela Educação Nacional e, mais tarde, a partir de 1971, do Instituto de Ação Social Escolar, a quem competia orientar e regulamentar as atividades desenvolvidas no âmbito da ação social escolar.

Findo o Estado Novo, em 1975 foi introduzido o Programa de Alimentação Racional, e em 1977 o Programa do Leite Escolar, que vigora até aos dias de hoje, integrado no atual Regime Escolar (13, 15). Estas medidas tiveram reflexos positivos, traduzindo-se atualmente na abrangência da disponibilização de refeições de almoço na escola.

Desde então, foram vários os documentos orientadores e referenciais publicados relativos ao funcionamento dos espaços das escolas que servem refeições – bufetes e refeitórios – que sustentam o seu funcionamento, independentemente de quem detém a sua gestão. São exemplos: a Lei n.º 11/2017 de 17 de abril que estabelece a obrigatoriedade de existência de opção vegetariana nas ementas das cantinas e refeitórios públicos (16), o Despacho n.º 10919/2017 de 13 de dezembro, que cria o plano integrado de controlo da qualidade e quantidade das refeições servidas nos estabelecimentos públicos de ensino (17), a Circular n.º 3097/2018 de 8 de agosto de 2018 (18), o Despacho n.º 8127/2021 de 17 de agosto (10), 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 nos estabelecimentos de educação e de ensino da rede pública do Ministério da Educação.

Contudo, na prática, existe um défice de nutricionistas que conduzam à sua efetiva implementação.

A transferência de competências concretizada pelo Decreto-Lei n.º 21/2019 de 30 de janeiro estabeleceu que a gestão da quase totalidade dos refeitórios escolares públicos passasse a ser da responsabilidade dos municípios. Contudo, continuam os espaços dos bufetes dos estabelecimentos de ensino e educação e os bufetes e refeitórios das escolas profissionais públicas sob a alçada das escolas ou do Ministério da

Educação, ou seja, a serem geridos por estes. Esta organização cria uma necessidade ainda superior à que já existia relativa à presença de nutricionistas nas escolas, nas autarquias e no Ministério da Educação (19).

Conforme anteriormente mencionado, vigora atualmente o Regime Escolar, aplicável aos alunos que frequentam o 1.º ciclo do ensino básico com possível distribuição gratuita de leite e produtos lácteos e de fruta e produtos hortícolas, no ensino pré-escolar com distribuição gratuita de leite e produtos lácteos, nos estabelecimentos de ensino público dos agrupamentos de escolas do continente e das regiões autónomas (15). Relativamente a estas últimas, é de referir que se regem por peças legislativas próprias, que não serão abordadas no presente documento.

II PAPEL DA ESCOLA NA ALIMENTAÇÃO DOS 3 AOS 18 ANOS

A infância e a adolescência são momentos chave do ciclo de vida na aprendizagem e no desenvolvimento de comportamentos, uma vez que estes determinarão o estado de saúde futuro (2, 6, 20).

Os comportamentos alimentares adotados nestas faixas etárias são fortemente influenciados por características pessoais, demográficas e ambientais. Além disso, são diversas as dimensões sociais com poder influenciador no desenvolvimento destes comportamentos, incluindo famílias, comunidades, instituições de educação, instituições prestadoras de cuidados de saúde, instituições religiosas, meios de comunicação e indústria alimentar (21). Acresce o facto de hoje existirem escolas que acolhem dezenas de nacionalidades diferentes, com culturas e identidades gastronómicas diferenciadas relativamente ao que caracteriza o território nacional.

A escola destaca-se por representar o espaço onde as crianças e alunos se predispõem ao processo de aprendizagem, favorecendo a aquisição de conhecimentos e competências que conduzam à prática de uma alimentação saudável. É na escola que passam grande parte do seu tempo, incluindo a realização de refeições, o que possibilita a transposição das aprendizagens para o contexto real. Em média, uma criança portuguesa passa 6 horas do seu dia na escola. Portanto, é na escola que a maioria das refeições será realizada (22) e onde cerca 35 a 50% do valor energético total diário será consumido (23). Além disso, para muitas crianças e adolescentes, o acesso à única refeição quente do dia é feito na escola (24).

Segundo as recomendações do *Centers for Disease Control and Prevention* para a promoção da alimentação saudável em ambiente escolar, a escola deve providenciar um ambiente que suporta a prática de hábitos alimentares saudáveis, nomeadamente (21):

- i) ter espaços adequados e seguros;
- ii) disponibilizar refeições escolares de qualidade e garantir que os alunos tenham opções alimentares saudáveis;
- iii) implementar programas de educação que proporcionem aos alunos conhecimentos, atitudes, competências e experiências necessárias para a prática de uma alimentação saudável;
- iv) 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.

Assim, abordagens de promoção de alimentação saudável, em todas as suas dimensões, apresentam ainda a vantagem de possibilitarem o envolvimento de famílias, de professores, de funcionários e de outros membros da comunidade envolvente (25).

Parece existir uma boa base de evidência que suporta que as intervenções com diferentes componentes de atuação e que as intervenções *nudge* se traduzem num aumento do consumo de fruta e hortícolas em crianças (26-29).

Existe evidência que intervenções que incluem modificações do currículo escolar e disponibilidade de alimentos e bebidas nutricionalmente adequados nos locais de oferta alimentar (p. ex.: bufetes, refeitórios e máquinas de venda automática) são efetivas na melhoria da alimentação da comunidade escolar (30).

Assim, a escola tem um papel basilar no estabelecimento de um ambiente seguro, e de políticas e práticas que suportam comportamentos salutogénicos, devendo oferecer oportunidades para os alunos adquirirem competências e conhecimentos com vista à aquisição de hábitos alimentares saudáveis (25).

O nutricionista em contexto escolar assume um papel fundamental na promoção da saúde através da alimentação nas suas várias vertentes, nomeadamente a **saúde nutricional e alimentar**, a **capacitação e educação alimentar** e o **ambiente alimentar escolar** (31).

Assim o nutricionista em contexto escolar deve:

- . Fazer o necessário **diagnóstico** da situação escolar;
- . **Planear** as ações e intervenções adequadas, tendo em consideração o diagnóstico realizado;
- . **Intervir** tendo em consideração os fatores influenciadores na alimentação das crianças e alunos;
- . **Monitorizar** e **avaliar** as ações e intervenções executadas, promovendo as necessárias adaptações de melhoria.

III ATUAÇÃO DO NUTRICIONISTA

A atuação do nutricionista deve refletir, em todos os momentos, os princípios deontológicos e éticos que regulam a profissão do nutricionista (32). É esta a premissa *major* de todas as suas atividades previstas no âmbito do exercício profissional nos estabelecimentos de educação e ensino.

Paralelamente, deverá ter em consideração todos os normativos legais, orientações e demais documentos que deverão servir de suporte à sua atuação, seja numa instituição pública, privada ou social, conduzindo a sua prática com base na evidência científica disponível (32).

No contexto escolar, o nutricionista deparar-se-á com particularidades muito específicas, nomeadamente aspetos relacionados com o estabelecimento, o estado nutricional e hábitos alimentares das crianças e alunos, o ambiente escolar e peri-escolar, bem como a comunidade escolar. Todavia, a intervenção do nutricionista nestes estabelecimentos deve ter como base uma estratégia integrada e em equipa, definida de acordo com as especificidades dos locais e das funções que o mesmo desempenha.

Na tabela 1, propõe-se a concretização de objetivos estratégicos em função dos eixos de ação identificados.

Tabela 1. Eixos de ação e objetivos estratégicos para a atuação do nutricionista

EIXOS DE AÇÃO	OBJETIVOS ESTRATÉGICOS
Saúde nutricional e alimentar	Otimizar o estado nutricional das crianças/alunos Incentivar a adoção de melhores hábitos alimentares das crianças/alunos
Capacitação e educação alimentar	Aumentar a literacia alimentar e capacitar as crianças/alunos para melhores escolhas alimentares Aumentar a literacia alimentar dos encarregados de educação e familiares Capacitar os diferentes intervenientes (p. ex.: dirigentes, pessoal docente e não docente)
Ambiente alimentar escolar	Promover um ambiente alimentar escolar adequado (p. ex.: infraestruturas, publicidade) Assegurar uma oferta alimentar adequada nas suas diferentes dimensões (p.ex.: segura, saudável, sustentável e saborosa) Garantir o cumprimento das normas e recomendações da oferta alimentar

Para o efeito, e antes de elaborar o plano de intervenção, será fundamental a realização de uma análise preliminar. Esta terá como objetivo a caracterização detalhada do estabelecimento, focando aspetos de gestão, organização e funcionamento que possam ter impacto nos eixos de ação. Na tabela 2 apresentam-se pontos-chave que devem ser tidos em conta na análise preliminar, os quais virão a ser determinantes em todas as fases.

Tabela 2. Pontos-chave a ter em conta na análise preliminar

ANÁLISE PRELIMINAR	
ORGANIZAÇÃO	<p>Tutela (se aplicável)</p> <p>Estatuto jurídico do estabelecimento</p> <p>Direção/Órgãos sociais e elementos constituintes</p> <p>Organização interna do estabelecimento</p> <p>Regulamento interno do estabelecimento</p> <p>Caracterização da área territorial de influência do estabelecimento (p.ex.: situação económica, zona rural ou urbana, estabelecimentos de educação/ensino e alimentares circundantes)</p> <p>Níveis e graus de ensino do estabelecimento</p> <p>Número de colaboradores do estabelecimento e respetivas funções</p> <p>Número de crianças/alunos</p> <p>Caracterização das crianças/alunos (p.ex.: no âmbito da ação social escolar)</p> <p>Sensibilidade/conhecimento dos elementos da Direção/Órgãos sociais para as questões do âmbito da intervenção do nutricionista</p> <p>Historial de intervenção de nutricionista no estabelecimento</p> <p>Historial de programas de intervenção em saúde internos e externos</p> <p>Existência de protocolos e parcerias no âmbito da promoção da saúde</p>
GESTÃO	<p>Enquadramento da ação do nutricionista no estabelecimento e interlocutor</p> <p>Responsável pela higiene e segurança alimentar</p> <p>Tipo e horário de refeições disponibilizadas (p.ex.: pequeno-almoço, almoço, lanche)</p> <p>Tipo de gestão do refeitório escolar (p. ex.: gestão direta, adjudicada, mista)</p> <p>Tipo de prestação de serviço no refeitório escolar (p.ex.: confeção local, refeições transportadas)</p> <p>Tipo de gestão do bufete/bar (p. ex.: gestão direta, concessionada ou adjudicada - estabelecimentos privados, mista)</p> <p>Responsável pela elaboração de ementas e respetivas fichas técnicas</p> <p>Número de refeições previstas</p> <p>Preço e custo da oferta alimentar</p> <p>Existência, número, localização e gestão das máquinas de venda automática</p>

1. PLANEAMENTO

O planeamento de todas as atividades no âmbito de cada eixo de ação torna-se fundamental para definir as estratégias mais adequadas e garantir o cumprimento dos objetivos estratégicos. Esta etapa é crucial e deverá ter como base a evidência científica mais atual.

Assim, nesta etapa, o nutricionista deve:

- Definir a estratégia de diagnóstico para a identificação das necessidades;
- Definir os objetivos operacionais (SMART: *specific, measurable, attainable, realistic e time-bound*), metas e indicadores necessários para a sua prossecução;
- Estabelecer as prioridades e definir a intervenção (33):
 - . Conhecer o racional teórico;
 - . Analisar se existem questões éticas;
 - . Definir as atividades, a sua duração e frequência, e respetivo público-alvo;
 - . Definir a equipa responsável pela gestão das atividades e os interlocutores necessários para a sua concretização;
 - . Definir os recursos (p. ex.: humanos, físicos e materiais) para a concretização das atividades;
 - . Garantir as condições para a realização das atividades, nomeadamente, no que respeita à privacidade e confidencialidade;
- Definir a metodologia de monitorização, avaliação, tendo em consideração os objetivos, indicadores e metas definidos;
- Calendarizar as fases e as atividades previstas.

2. DIAGNÓSTICO

O diagnóstico deve ser dinâmico e interativo com as demais etapas, especialmente com o processo de avaliação, englobando os seguintes passos fundamentais (34):

1. Recolha de informação utilizando diferentes fontes;
2. Descrição quantitativa e/ou qualitativa da situação;
3. Aferição e priorização das necessidades;
4. Identificação dos obstáculos;
5. Estimativa do desvio entre o cenário real (tecnicamente exequível) para resolução dos problemas/necessidades e o cenário desejado.

Para a realização do diagnóstico o nutricionista deve, quando aplicável:

- Utilizar, preferencialmente, ferramentas validadas, tendo em conta a população-alvo definida e de acordo com a evidência científica disponível;
- Utilizar ferramentas que cumpram os critérios de sensibilidade, especificidade e precisão;
- Garantir as autorizações e consentimentos, bem como a comunicação junto das entidades envolvidas;
- Garantir o adequado processo de gestão da informação de forma a permitir:
 - . Prever a necessidade e conveniência da transmissão destes dados a uma equipa multidisciplinar;
 - . Garantir o consentimento informado pelos encarregados de educação e da criança/aluno;
 - . Registrar e arquivar os dados recolhidos de forma a garantir a sua privacidade e confidencialidade;
 - . Realizar as atividades de tratamento de todos os dados de acordo com a legislação em vigor (35, 36);
 - . Garantir o acesso dos encarregados de educação aos dados recolhidos e resultados obtidos.

O diagnóstico deve permitir obter informação relevante para o desenvolvimento da intervenção nos eixos de ação:

- a) Saúde nutricional e alimentar;
- b) Capacitação e educação alimentar;
- c) Ambiente alimentar escolar.

No âmbito do diagnóstico, para cada um dos eixos de ação o nutricionista deve:

a) Saúde Nutricional e Alimentar

- Realizar a caracterização sociodemográfica da criança/aluno (p.ex: sexo, data de nascimento, nacionalidade, escolaridade do encarregado de educação, composição do agregado familiar, escalão de ação social escolar);
- Caracterizar a identidade alimentar do ambiente onde estão inseridos (p.ex. cultural, religiosa e edafoclimática);
- Aplicar as metodologias adequadas de caracterização do estado nutricional, tendo em consideração o grupo-alvo, os objetivos e os indicadores definidos:
 - . Avaliação antropométrica (p.ex.: peso, altura, perímetros, pregas cutâneas), garantindo as condições de privacidade, confidencialidade e dignidade para a sua realização (37);
 - . Ferramentas de avaliação da ingestão alimentar retrospectivas e prospetivas (p.ex.: questionário frequência alimentar, diário alimentar, recordatório das 24 horas anteriores, história alimentar) e dos hábitos alimentares, privilegiando aqueles que se encontrem validados para a população portuguesa;
 - . Utilizar os padrões de crescimento utilizados pelas autoridades nacionais e internacionais para a avaliação da saúde (p.ex. curvas de crescimento da Organização Mundial da Saúde(38));
- Utilizar outras ferramentas adequadas à prossecução dos objetivos e indicadores definidos (p.ex. avaliação da insegurança alimentar, dificuldades e preferências alimentares, alergias e intolerâncias alimentares).

b) Capacitação e Educação Alimentar

- Aplicar as metodologias adequadas, preferencialmente validadas para a população portuguesa, para avaliar os conhecimentos em nutrição e alimentação (39-41), as competências alimentares e culinárias (42-45), as preferências alimentares (46), assim como a adesão à Dieta Mediterrânica (47-50). Sempre que possível, estender a avaliação ao *proxy*, nomeadamente à família.

c) Ambiente Alimentar Escolar

- Avaliar o ambiente dos espaços onde são produzidas, servidas e consumidas as refeições (p. ex.: ruído, tempo para o consumo da refeição, decoração do espaço, lotação, disposição das mesas) (51-54);
- Avaliar a adequabilidade das condições operacionais à tipologia de serviço:

- . Áreas adequadas, diferenciação dos espaços, circuitos (marcha em frente, linha de *self service*), equipamentos e utensílios hoteleiros ajustados, sistema de aquecimento, ventilação e ar condicionado (AVAC) e iluminação, sistema de recolha e separação seletiva de resíduos;
- . Avaliar a satisfação dos serviços de refeição pelos utilizadores;
- Avaliar a existência de publicidade a géneros alimentícios e bebidas no espaço peri e intra escolar (55, 56).
- Caracterizar a oferta alimentar:
 - . Avaliar o plano de ementas e fichas técnicas, com recurso às orientações e legislação em vigor, nomeadamente: a Circular 3097/DGE/2018 (18) e o documento Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares (57) e subsequentes, o Despacho n.º 8127/2021 sobre Normas de organização e funcionamento dos bufetes escolares e de máquinas de venda automática (10) e o Guia Capitações de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar: Fundamentos, Consensos e Reflexões (58), assim como a ferramenta informática SPARE- sistema de planeamento e avaliação de refeições escolares (59) ou o método KIMEHS- Índice de Avaliação Qualitativa de Menus Infantis (60).
 - . Avaliar os lanches escolares com recurso às orientações em vigor (61);
 - . Avaliar a oferta alimentar no bufete escolar e máquinas de venda automática, quando aplicável (10);
 - . Analisar os cadernos de encargos e avaliar o seu cumprimento;
 - . Identificar a existência de restrições alimentares;
 - . Identificar os tipos de fornecedores e a oferta alimentar que disponibilizam;
 - . Avaliar a disposição dos componentes da refeição na linha de *self* e a exposição dos géneros alimentícios no bufete e máquinas de venda automática;
- Avaliar o desperdício alimentar nas diferentes tipologias de serviço da oferta alimentar (53, 62, 63);
- Avaliar a disponibilização de água potável (tipo, número, localização e estado dos dispositivos);
- Avaliar o cumprimento das normas e recomendações da oferta alimentar;
- Realizar o levantamento da oferta alimentar peri-escolar (64);
- Realizar o levantamento de informações relativas a:
 - . Níveis de implementação de pré-requisitos e do sistema de segurança alimentar (p. ex.: instalações, controlo de pragas, plano de higienização, higiene pessoal, avaliação de fornecedores, plano de formação);
 - . Formação na área (p. ex.: académica, profissional ou outra, teórica e/ou em contexto real de trabalho);
 - . Política de gestão de resíduos, incluindo óleos alimentares;
 - . Política de transporte de refeições.

3. INTERVENÇÃO

Com base na análise dos dados recolhidos durante a fase de diagnóstico, na fase de intervenção deverão ser implementadas as medidas e atividades adequadas, cuja prioridade de implementação deve estar ajustada à realidade do estabelecimento, de acordo com o planeado no âmbito dos seguintes eixos de ação:

- a) Saúde nutricional e alimentar;
- b) Capacitação e educação alimentar;
- c) Ambiente alimentar escolar.

As medidas e atividades no âmbito destes eixos de ação devem ser interligadas e integradas.

Para a intervenção o nutricionista deve:

- Privilegiar as motivações dos participantes;
- Utilizar metodologias e ferramentas tendo em conta a população-alvo definida e de acordo com a evidência científica disponível;
- Envolver a população alvo durante todo o processo de forma a potenciar o sucesso das intervenções, fomentando um ambiente de cocriação, e compreender se tem interesse nos temas em questão e/ou se existe capacidade de gerar interesse nesses temas (65);
- Considerar a resposta às influências sociais e aos ambientes materiais e físicos, bem como o potencial de adaptação ao contexto (66);
- Garantir a adaptação adequada aos diferentes contextos (tendo em conta fatores políticos, jurídicos, socioeconómicos, culturais e ambientais do contexto onde a intervenção será implementada) e grupos-alvo;
- Desenvolver intervenções fundamentadas nas melhores práticas e apoiadas pelos conhecimentos científicos mais atualizados;
- Promover intervenções participativas, multi-estratégicas e intersectoriais;
- Otimizar sinergias entre a educação e a saúde através da alimentação e nutrição e dos sistemas alimentares;
- Realizar a avaliação do processo e do efeito, através da avaliação contínua dos desvios e ajustes necessários, em conformidade com os indicadores e metas definidos aquando do planeamento inicial;
- Assegurar que os resultados da intervenção contribuem para a produção de nova informação (relatórios e publicações técnico-científicas).

No âmbito da intervenção, para cada um dos eixos de ação o nutricionista deve:

a) Saúde Nutricional e Alimentar

- Adotar medidas de intervenção individual, designadamente consulta de nutrição, caso esteja prevista esta atividade no estabelecimento de educação/ensino e/ou sinalizar a criança/aluno para acompanhamento no sistema de saúde;
- Implementar estratégias de abordagem coletiva integradas com os demais eixos de ação (b e c).

b) Capacitação e Educação Alimentar

- Considerar o plano anual de atividades e/ou temas de projetos definidos na escolha de áreas/temas de educação alimentar a trabalhar;
- Considerar o estágio de desenvolvimento cognitivo para as atividades a desenvolver;
- Considerar o currículo escolar para as atividades a desenvolver;
- Desenvolver atividades para crianças/alunos que permitam trabalhar conhecimentos, comportamentos e atitudes, de forma a promover escolhas alimentares saudáveis e a gerar resultados sustentáveis a médio, longo prazo;
- Dinamizar atividades nos diferentes níveis do saber (saber-saber, saber-fazer, saber-ser) e privilegiar atividades com componente prática (saber-fazer) e aplicadas em contexto real;
- Favorecer atividades dinâmicas que incluam componente artística e lúdica (p. ex.: educação sensorial - aprender através dos sentidos, jogos, histórias com alimentos como heróis ou personagens principais, *workshops* de culinária, hortas pedagógicas) (67);
- Dinamizar atividades que envolvam os diferentes intervenientes que podem influenciar os consumos alimentares das crianças/alunos (p. ex.: dirigentes, educadores de infância, professores, assistentes operacionais e técnicos), no fito de aumentar a literacia alimentar;
- Promover atividades conjuntas com os encarregados de educação e familiares e crianças/alunos, no sentido de potenciar o sucesso das intervenções e identificar estratégias que permitam maior adesão aos projetos;
- Dinamizar ações de sensibilização (p.ex.: alimentação em idade escolar, sustentabilidade, desperdício alimentar) dirigidas a educadores, professores, elementos das direções do estabelecimento, assistentes operacionais e assistentes técnicos;

- Dinamizar ações de formação (p. ex.: elaboração de cadernos de encargos, higiene e segurança alimentar, rotulagem, preparação e confeção de refeições saudáveis, intolerâncias e alergias alimentares) dirigidas a elementos das direções do estabelecimento, assistentes operacionais e assistentes técnicos, assim como a técnicos dos municípios com a tutela dos estabelecimentos de educação e ensino;
- Dinamizar ações formativas em áreas técnicas dirigidas a colaboradores (assistentes técnicos, assistentes operacionais e/ou manipuladores de alimentos) afetos aos serviços de alimentação prestados no estabelecimento (p. ex.: intolerâncias e alergias alimentares, higiene e segurança alimentar, rotulagem, preparação e confeção de refeições saudáveis, intolerâncias e alergias alimentares);
- Adaptar a comunicação à faixa etária da população-alvo, para uma maior adesão, envolvimento e comprometimento (33, 68):

Crianças e alunos dos 3 aos 9 anos (33, 68)

- Mensagem deve ser curta, clara e simples;
- Relacionar a mensagem com os seus interesses;
- Enfatizar os pontos positivos e evitar críticas e julgamentos;
- Dar sugestões práticas e concretas;
- Mostrar como fazer, sem dar demasiada importância ao “porquê”;
- Envolver as crianças, colocando questões e relacionando-as com a sua experiência e atividade;
- Utilizar jogos lúdico-pedagógicos.

Alunos dos 10 aos 18 anos (33, 68)

- Mensagem deve ser curta;
- Relacionar com os seus interesses;
- Considerar o impacto da pressão dos pares;
- Considerar a rebeldia e atitudes em relação à autoridade e as mudanças de humor e impulsividade;
- Considerar as suas inseguranças em relação às mudanças físicas;
- Abordar temas que vão ao encontro das preocupações dos adolescentes.

Adultos

- Reconhecer as suas necessidades e preocupações;
- Considerar as experiências passadas e conhecimentos nos temas a abordar;

- Personalizar a abordagem/interação de acordo com o seu perfil de saúde;
- Criar oportunidades para que possam pôr em prática os conhecimentos e competências adquiridos.

c) Ambiente Alimentar Escolar

- Definir e promover a oferta alimentar a disponibilizar, tendo em conta as normas da oferta alimentar, os objetivos e as metas delineadas e definidas e, quando aplicável, as previstas em caderno de encargos;
- Organizar o serviço da oferta alimentar e a exposição de produtos em função das necessidades da população-alvo (p.ex.: horários, espaços), das condições do estabelecimento de educação e ensino (p.ex.: espaços para refeitório e/ou bufete escolar) e do legalmente definido;
- Considerar eventuais ajustes ou alterações à tipologia de serviço, designadamente:
 - . A inclusão ou não de refeições transportadas, com transporte a quente ou a frio;
 - . A adequação das infraestruturas, circuitos e equipamentos face à tipologia de serviço, designadamente para o abastecimento da unidade de alimentação coletiva e seguintes etapas de execução do serviço;
 - . O número de pessoas alocadas ao serviço, horários praticados e número de refeições servidas.
- Considerar o preço praticado na oferta alimentar, em contexto escolar público ou equiparado, que deve ser um preço social, promovendo os produtos mais saudáveis, por via de uma política de preços mais acessíveis com menores margens de lucro (0 a 5%). Para tal torna-se forçoso e imprescindível, nas unidades de alimentação coletiva, a aplicação de metodologias de gestão e controlo de matérias-primas alimentares, visto a refeição almoço ser de índole social (69);
- Sensibilizar a comunidade escolar para a necessidade de uma gestão adequada do número de refeições e capacitações relativamente à oferta alimentar disponibilizada nas diferentes tipologias de serviço;
- Promover ações que reduzam o desperdício alimentar nas diferentes tipologias de serviço da oferta alimentar;
- Considerar as condicionantes relativas às restrições alimentares por motivos de alergias, intolerâncias alimentares, outras condicionantes de saúde, mediante apresentação de documento (declaração ou atestado) atualizado e emitido por médico ou nutricionista, conforme aplicável, ou por motivos religiosos ou outros previstos na lei, na oferta alimentar a disponibilizar;

Para tal a metodologia deverá garantir a articulação entre todas as partes interessadas, com a seguinte dinâmica:

1. O encarregado de educação deverá remeter o documento à direção da escola ou ao nutricionista da escola ou do município, em função dos profissionais existentes em cada entidade e em função das responsabilidades e competências delegadas;
2. Por sua vez o nutricionista da escola ou do município remete o documento para o nutricionista responsável pelo processo do prestador do serviço de refeições (empresa de restauração coletiva), ou para o nutricionista com responsabilidade no serviço de alimentação da escola com gestão direta, para garantia da sua execução. De referir que, em determinados contextos, sobretudo em escolas com serviço com gestão direta, pode haver um único nutricionista envolvido nas diferentes etapas;
3. Esse mesmo documento deve conter a identificação da criança/aluno e a situação em causa, para uma adequada prestação do serviço de refeições;
4. O tratamento dos dados pessoais, de acordo com o Regulamento Geral de Proteção de Dados (RGPD) (35), designadamente tendo em consideração o exposto no considerando 91 do RGPD que refere que: *“O tratamento de dados pessoais não deverá ser considerado de grande escala se disser respeito aos dados pessoais de pacientes ou clientes de um determinado médico, profissional de cuidados de saúde, hospital ou advogado”*.

- Colaborar na definição do número de colaboradores afetos ao acompanhamento das crianças/alunos no decurso das refeições;

- Cooperar na implementação de medidas que assegurem um acompanhamento adequado e que possibilitem um ambiente tranquilo e o efetivo consumo da refeição;

- Assessorar a conceção e o desenvolvimento de estruturas e infraestruturas relacionadas com circuitos de produção e fornecimento de refeições, adequando-as às necessidades, legislação e recomendações em vigor;

- Assegurar que os espaços escolares destinados ao consumo da oferta alimentar apresentam características ambientais e infraestruturais adequadas a esse fim e cumprem com as orientações, recomendações e boas práticas, nomeadamente:

- . Ambientais - iluminação, ruído/insonorização, decoração do espaço, temperatura ambiente, disposição e número limite de consumidores por mesa, dispositivos de água potável e sistema de recolha e separação seletiva de resíduos;

- . Infraestruturais - áreas adequadas, diferenciação dos espaços, circuitos (marcha em frente, linha de *self service*), utensílios hoteleiros ajustados, equipamentos de serviço adequados e eficientes *versus* número de refeições previstas, sistema de exaustão adequado.
- Garantir o cumprimento das normas legais no âmbito da publicidade a géneros alimentícios e bebidas de elevado valor energético, teor de sal, açúcar, ácidos gordos saturados e ácidos gordos *trans* (55);
- Colaborar na elaboração/revisão do regulamento interno da escola, no que diz respeito às refeições e géneros alimentícios que possam ou não ser trazidos para a escola e o local onde podem ou não ser consumidos.

4. MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO

A monitorização e avaliação devem permitir obter informações relevantes para averiguar a implementação das estratégias e o cumprimento dos objetivos, metas e indicadores (indicadores de processo na monitorização e de impacto na avaliação) definidos para os diferentes eixos de ação.

Esta etapa visa assegurar e melhorar a intervenção e resulta da análise de informações recolhidas ao longo da sua implementação, bem como da comparação crítica dos dados antes, durante e após a intervenção.

No âmbito da **monitorização, medição, análise e avaliação**, para cada um dos eixos de ação, o nutricionista deve:

- Implementar, sempre que possível, as metodologias de monitorização, medição, análise e avaliação definidas na etapa de planeamento;
- Utilizar os instrumentos e as ferramentas mais adequadas a cada atividade;
- Garantir o envolvimento da população alvo durante todo o processo;
- Avaliar a eficácia e efetividade da intervenção por si só e ao nível dos ganhos em saúde;
- Identificar os desvios, os obstáculos e as oportunidades de melhoria;
- Realizar uma análise de causas, se aplicável.

Para cada eixo de ação o nutricionista pode considerar os seguintes exemplos de instrumentos, ferramentas e metodologias:

a) Saúde nutricional e alimentar

- Avaliação antropométrica (p.ex.: peso, altura, perímetros, pregas cutâneas), garantindo as condições de privacidade, confidencialidade e dignidade para a sua realização (37);
- Ferramentas de avaliação da ingestão alimentar retrospectivas e prospetivas (p.ex.: questionário frequência alimentar, diário alimentar, recordatório das 24 horas anteriores, história alimentar) e dos hábitos alimentares, privilegiando aqueles que se encontrem validados para a população portuguesa;

b) Capacitação e educação alimentar

- Questionário de conhecimentos em alimentação e nutrição (39-41);
- Ferramentas de avaliação da literacia alimentar (70-72));

- Ferramentas de avaliação das preferências alimentares (73);
- Ferramentas de avaliação de práticas no âmbito da segurança alimentar;
- Ferramentas de avaliação das competências culinárias (43-45);
- Ferramenta de avaliação de adesão à Dieta Mediterrânica (46-50);
- Questionários de avaliação da satisfação das atividades/projeto.

c) Ambiente alimentar escolar

- Questionários de avaliação da satisfação da oferta alimentar/tipologia de serviço;
- Auditoria (no âmbito do Sistema de Gestão da Qualidade);
- Cliente mistério;
- Listas de verificação (p. ex.: oferta alimentar em bufetes, máquinas de venda automática e refeitórios; infraestruturas e equipamentos);
- Ferramentas de avaliação de ementas (10, 18, 58-60);
- Ferramentas de avaliação do desperdício alimentar (53, 62, 63).

REFERÊNCIAS

1. Scaglioni S, De Cosmi V, Ciappolino V, Parazzini F, Brambilla P, Agostoni C. Factors Influencing Children's Eating Behaviours. *Nutrients*. 2018;10 (6).
2. Unicef. A Convenção sobre os Direitos da Criança. UNICEF. Recuperado em; 2011.
3. Lei n.º 46/86 de 14 de outubro - Lei de Bases do Sistema Educativo, (1986).
4. Lei n.º 85/2009, de 27 de Agosto, Estabelece o regime da escolaridade obrigatória para as crianças e jovens que se encontram em idade escolar e consagra a universalidade da educação pré-escolar para as crianças a partir dos 5 anos de idade, n.º 85/2009 (2009).
5. Direção-Geral da Saúde. Plano Nacional de Saúde 2021-2030 - Saúde Sustentável: de tod@s para tod@s Direção-Geral da Saúde,; 2022.
6. Lopes C, Torres D, Oliveira A, Severo M, Alarcão V, Guiomar S, et al. Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física IAN-AF 2015-2016: relatório de resultados. 2017.
7. Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge. Childhood Obesity Surveillance Initiative - COSI Portugal 2019. Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge,; 2022.
8. Rakić JG, Hamrik Z, Dzielska A, Felder-Puig R, Oja L, Bakalár P, et al. A focus on adolescent physical activity, eating behaviours, weight status and body image in Europe, central Asia and Canada. *Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey*. Volume 4. 2024.
9. Rito A, Mendes S, Figueira I, Faria MdC, Carvalho R, Santos T, et al. Childhood Obesity Surveillance Initiative: COSI Portugal 2022. 2023.
10. Despacho n.º 8127/2021, 17 de agosto “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).
11. 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, n.º 67/2012 (2012).
12. Lei n.º 78/2023, de 20 de dezembro, Alteração ao Estatuto da Ordem dos Nutricionistas, (2023).
13. Truninger M, Teixeira J, Horta A, Alexandre S, Silva VAd. A evolução do sistema de refeições escolares em Portugal (1933-2012): 1º relatório de pesquisa. *Estudos e relatórios*. 2012:1-81.
14. Decreto n.º 4847, de 27 de setembro de 1918, criando um fundo especial denominado Fundo das Construções Escolares 5 de Dezembro, (1918).
15. Portaria n.º 40/2023, de 6 de fevereiro, Segunda alteração à Portaria n.º 113/2018, de 30 de abril, que estabelece as regras nacionais complementares da ajuda à distribuição de fruta, produtos hortícolas e bananas e leite e produtos lácteos, nos estabelecimentos de ensino, (2023).
16. Lei n.º 11/2017, de 17 de abril - Estabelece a obrigatoriedade de existência de opção vegetariana nas ementas das cantinas e refeitórios públicos, (2017).
17. 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, (2017).
18. Direção-Geral de Educação. Circular n.º 3097/DGE/2018 - Orientações sobre ementas e refeitórios escolares 2018. 2018.
19. Decreto-Lei n.º 21/2019, de 30 de janeiro, Transferência de competências para os órgãos municipais e para as entidades intermunicipais no domínio da educação, (2019).
20. United Nations. “Sustainable Development Goals 2030” 2015 [Available from: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/sustainable-development-goals/>].
21. Center for Chronic Disease Prevention Health Promotion. School health guidelines to promote healthy eating and physical activity. *Morbidity and Mortality Weekly Report: Recommendations and Reports*. 2011;60(5):1-76.
22. Lopes MGC, Coelho E. Diferenças e Semelhanças entre o Uso do Tempo das Crianças e dos Adultos em Portugal. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*. 2003(24-25):9-31.

23. 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. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2005;2:1-7.
24. Teixeira J, Truninger M, Horta A, Alexandre S, Silva VAd, editors. Alimentação, austeridade e criatividade: consumo e cidadania nas cantinas escolares. VII Congresso Português de Sociologia "Sociedade, Crise e Reconfigurações"; 2012.
25. Beatriz S, Clara S, Elisabete P. Importância da escola na educação alimentar em crianças do primeiro ciclo do ensino básico – como ser mais eficaz. *Acta Portuguesa de Nutrição*. 2018(14):18-23.
26. Hamdi N, Ellison B, McCaffrey J, Metcalfe JJ, Hoffman A, Haywood P, et al. Implementation of a Multi-Component School Lunch Environmental Change Intervention to Improve Child Fruit and Vegetable Intake: A Mixed-Methods Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020;17(11):3971.
27. Ilić A, Rumbak I, Brečić R, Barić IC, Bituh M. Increasing Fruit and Vegetable Intake of Primary School Children in a Quasi-Randomized Trial: Evaluation of the Three-Year School-Based Multicomponent Intervention. *Nutrients*. 2022;14(19):4197.
28. Hasan F, Nguyen AV, Reynolds AR, You W, Zoellner J, Nguyen AJ, et al. Preschool- and childcare center-based interventions to increase fruit and vegetable intake in preschool children in the United States: a systematic review of effectiveness and behavior change techniques. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2023;20(1):66.
29. Palmer S, Burton-Obanla A, Goon S, Allison T, Mitchell A, Bogdonas K, et al. Policy, Systems, and Environmental Changes in Child Nutrition Programs: A Systematic Literature Review. *Adv Nutr*. 2024;15(1):100116.
30. Pérez-Rodrigo C, Aranceta J. School-based nutrition education: lessons learned and new perspectives. *Public Health Nutr*. 2001;4(1a):131-9.
31. Rita F, Bruno S. A educação em meio escolar e a figura do nutricionista escolar. *Acta Portuguesa de Nutrição*. 2020(20):20-6.
32. Regulamento n.º 587/2016, de 14 de junho, Código Deontológico da Ordem dos Nutricionistas, (2016).
33. Boyle MA. Community nutrition in action: an entrepreneurial approach 2021.
34. Ordem dos Nutricionistas. Guia Orientador “Desenvolvimento de Projetos de Intervenção em Nutrição Comunitária”. . Porto: Departamento da Qualidade, Ordem dos Nutricionistas; 20223.
35. Regulamento (UE) 2016/679 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 27 de abril de 2016, relativo à proteção das pessoas singulares no que diz respeito ao tratamento de dados pessoais e à livre circulação desses dados e que revoga a Diretiva 95/46/CE (Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados), (2016).
36. Lei n.º 58/2019, de 8 de agosto, Assegura a execução, na ordem jurídica nacional, do Regulamento (UE) 2016/679 do Parlamento e do Conselho, de 27 de abril de 2016, relativo à proteção das pessoas singulares no que diz respeito ao tratamento de dados pessoais e à livre circulação desses dados, (2019).
37. Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, Direção-Geral da Saúde. Guia de avaliação do estado nutricional infantil e juvenil. Lisboa: Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge,; 2011.
38. World Health Organization. WHO Child Growth Standards 2006 [Available from: <https://www.who.int/tools/child-growth-standards>].
39. Rapson J, Conlon C, Beck K, Hurst PV, Ali A. The Development of a Psychometrically Valid and Reliable Questionnaire to Assess Nutrition Knowledge Related to Pre-Schoolers. *Nutrients*. 2020;12(7).
40. Kowalkowska J, Wadolowska L, Hamulka J, Wojtas N, Czapka-Matyasik M, Kozirok W, et al. Reproducibility of a Short-Form, Multicomponent Dietary Questionnaire to Assess Food Frequency Consumption, Nutrition Knowledge, and Lifestyle (SF-FFQ4PolishChildren) in Polish Children and Adolescents. *Nutrients*. 2019;11(12).
41. Almeida-de-Souza J. Conhecimentos nutricionais: reprodução e validação do questionário: Universidade do Porto. Faculdade de Medicina. Instituto de Ciências ...; 2009.
42. Kowalkowska J, Poínhos R, Rodrigues S. Cooking skills and socio-demographics among Portuguese university students. *British Food Journal*. 2018;120(3):563-77.

43. Costa V, Borrego R, Mateus C, Carolino E, Viegas C. Assessment of Food and Cooking Skills: Validation of a Portuguese Version of a Tool and Characterisation of Food and Cooking Skills in Young Adults. *Portuguese Journal of Public Health*. 2023;41(2):83-93.
44. e Pessoa CJP. Cross-cultural adaptation and validity of a measure to assess food and cooking skills in Portuguese adolescents: Universidade do Porto (Portugal); 2023.
45. Dean M, Issartel J, Benson T, McCloat A, Mooney E, McKernan C, et al.: the development and validation of age appropriate children's perceived cooking competence measures. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2021;18(1):20.
46. Skinner JD, Carruth BR, Wendy B, Ziegler PJ. Children's food preferences: a longitudinal analysis. *J Am Diet Assoc*. 2002;102(11):1638-47.
47. Martins CA, Machado PP, Louzada M, Levy RB, Monteiro CA. Parents' cooking skills confidence reduce children's consumption of ultra-processed foods. *Appetite*. 2020;144:104452.
48. Virudachalam S, Chung PJ, Faerber JA, Pian TM, Thomas K, Feudtner C. Quantifying parental preferences for interventions designed to improve home food preparation and home food environments during early childhood. *Appetite*. 2016;98:115-24.
49. Rei M, Severo M, Rodrigues S. Reproducibility and validity of the Mediterranean Diet Quality Index (KIDMED Index) in a sample of Portuguese adolescents. *Br J Nutr*. 2021;126(11):1737-48.
50. Martínez-González M, Corella D, Salas-Salvadó J, Ros E, Covas MI, Fiol M, et al. Cohort profile: design and methods of the PREDIMED study. *Int J Epidemiol*. 2012;41(2):377-85.
51. Direção-Geral da Saúde. Alimentação Saudável dos 0 aos 6 anos – Linhas De Orientação Para Profissionais E Educadores. Programa Nacional de Promoção da Alimentação Saudável, editor. Lisboa 2019 Outubro de 2019.
52. Ana Helena P, Helena Á. Os desafios da restauração coletiva e o nutricionista como impulsionador do seu desenvolvimento. *Acta Portuguesa de Nutrição*. 2015(2):22-32.
53. Patrícia M, Helena Á, Maria João C. Quantificação do Desperdício Alimentar em Refeitórios Escolares: Impacto de uma Campanha de Sensibilização. *Acta Portuguesa de Nutrição*. 2021(24):38-45.
54. Nuno P, Helena Á. As Novas Tecnologias no Desenvolvimento da Restauração Coletiva. *Acta Portuguesa de Nutrição*. 2015(2):14-20.
55. Lei n.º 30/2019, de 23 de abril, 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).
56. Despacho n.º 7450-A/2019, de 21 de agosto, Determina que os valores a ter em conta na identificação de elevado valor energético, teor de sal, açúcar, ácidos gordos saturados e ácidos gordos trans são os que constam do anexo I ao presente despacho, (2019).
57. Lima RM. Orientações sobre ementas e refeitórios escolares. Lisboa: Ministério da Educação - Direção-Geral da Educação; 2018.
58. Gomes S, Ávila H, Oliveira B, Franchini B. Captações de géneros alimentícios para refeições em meio escolar: fundamentos, consensos e reflexões. Porto: Associação Portuguesa dos Nutricionistas, Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde; 2015.
59. Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. SPARE Sistema de Planeamento e Avaliação de Refeições Escolares: Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto; 2022 [Available from: <https://spare.dgs.pt/>].
60. Rocha A, Viegas C. KIMEHS—proposal of an index for qualitative evaluation of children's menus— A pilot study. *Foods*. 2020;9(11):1618.
61. Gregório MJ, Lima R, Sousa D, Marinho R. Guia para lanches escolares saudáveis. In: Educação D-GdSeD-Gd, editor. Lisboa 2021.
62. Ana Sofia P, Fabiana E, Matilde S, Vânia R, João PML. Desperdício alimentar em contexto escolar: análise de metodologias de avaliação para uma avaliação contínua. *Acta Portuguesa de Nutrição*. 2021(25):30-7.

63. Beatriz Ferreira S, Beatriz T, Helena Á, Cláudia A. Avaliação do desperdício alimentar da refeição almoço em duas escolas públicas do distrito de Aveiro. *Acta Portuguesa de Nutrição*. 2021(23):30-5.
64. Decreto-Lei n.º 9/2002, de 24 de janeiro, Estabelece restrições à venda e consumo de bebidas alcoólicas e altera os Decretos-Leis n.os 122/79, de 8 de Maio, 252/86, de 25 de Agosto, 168/97, de 4 de Junho, e 370/99, de 18 de Setembro, (2002).
65. Hayes D, Contento IR, Weekly C. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Society for Nutrition Education and Behavior, and School Nutrition Association: Comprehensive Nutrition Programs and Services in Schools. *J Acad Nutr Diet*. 2018;118(5):913-9.
66. FAO. School-Based Food and Nutrition Education—A White Paper on the Current State, Principles, Challenges and Recommendations for Low-and Middle-Income Countries. Rome; 2020.
67. Sandell M, Mikkelsen BE, Lytikäinen A, Ojansivu P, Hoppu U, Hillgrén A, et al. Future for food education of children. *Futures*. 2016;83:15-23.
68. Israel D, Moores S. Beyond Nutrition Counseling: Achieving Positive Outcomes Through Nutrition Therapy : a Publication of the Nutrition Entrepreneurs Dietetic Practice Group: American Dietetic Association; 1996.
69. Stallings VA, West Suitor C, Taylor CL. School Meals: Building Blocks for Healthy Children. Institute of Medicine Committee on Nutrition Standards for National School L, Breakfast, Programs, editor. Washington (DC): National Academy of Sciences; 2010.
70. Rosas R, Pimenta F, Leal I, Schwarzer R. FOODLIT-PRO: conceptual and empirical development of the food literacy wheel. *Int J Food Sci Nutr*. 2021;72(1):99-111.
71. Rosas R, Pimenta F, Leal I, Schwarzer R. FOODLIT-PRO: Food Literacy Domains, Influential Factors and Determinants-A Qualitative Study. *Nutrients*. 2019;12(1).
72. Rosas R, Pimenta F, Leal I, Schwarzer R. FOODLIT-tool: Development and validation of the adaptable food literacy tool towards global sustainability within food systems. *Appetite*. 2022;168:105658.
73. Almeida C, Azevedo J, Gregório MJ, Barros R, Severo M, Padrão P. Parental practices, preferences, skills and attitudes on food consumption of pre-school children: Results from Nutriscience Project. *PLOS ONE*. 2021;16(5):e0251620.