

# Cantinas escolares: a sala de aula por descobrir

written by Clara Boavista | 14 de Junho, 2026

**OCIDADÃO**  
Journalism Litero

**OPINIÃO**  
Clara Boavista



Discutimos frequentemente como preparar os alunos para os desafios do século XXI. Debates sobre competências digitais, defendemos o pensamento crítico e insistimos na necessidade de formar cidadãos autónomos e responsáveis. Mas há uma pergunta simples que raramente colocamos: porque é que a escola continua a ignorar uma das competências mais elementares para a vida – saber alimentar-se?

Comer é uma necessidade biológica. Alimentar-se é uma aprendizagem. E cozinhar é uma competência de autonomia. Apesar disso, o sistema educativo português continua a tratar a educação alimentar como um tema periférico, dependente de campanhas pontuais, projetos avulsos ou da boa vontade de algumas escolas. Fala-se sobre alimentação saudável; raramente se aprende, de forma prática, a escolher, preparar e

compreender os alimentos que chegam diariamente ao prato. É uma oportunidade educativa desperdiçada.

As escolas públicas portuguesas dispõem de um recurso extraordinário que permanece subaproveitado: as suas cantinas. Espaços concebidos para confeccionar e servir refeições poderiam assumir, pelo menos em determinados momentos do percurso escolar, uma função educativa mais ampla, transformando-se em laboratórios vivos de aprendizagem. A ideia poderá parecer ousada, mas não é.

Em vários países, a educação alimentar integrada, há muito, a missão da escola.

No Japão, a política de shokuiku, consagrada por lei em 2005, elevou a educação alimentar à categoria de prioridade nacional. Os alunos aprendem sobre nutrição, sazonalidade e equilíbrio alimentar, participando, em muitos casos, na organização e distribuição das refeições. Comer deixa de ser um ato automático para se tornar uma experiência educativa, cultural e comunitária.

Na Finlândia, a Economia Doméstica (conhecida como kotitalous) faz parte do currículo básico obrigatório. Os alunos aprendem a cozinhar, a planear refeições, a gerir orçamentos familiares e a fazer escolhas de consumo informadas. O objetivo não é formar chefs. É formar adultos capazes de cuidar de si próprios.

A Dinamarca oferece um dos exemplos mais interessantes. A disciplina madkundskab – “ciência dos alimentos” – articula competências culinárias com reflexão sobre saúde, sustentabilidade e consumo responsável. A cozinha é assumida como espaço de aprendizagem interdisciplinar e de formação para a cidadania.

Estes exemplos mostram que ensinar a cozinhar não representa um desvio da missão da escola. Pelo contrário: amplia-a.

Poucos contextos educativos são tão ricos como uma cozinha. Nela cruzam-se a matemática das proporções e das medidas, a química das transformações dos alimentos, a biologia da

nutrição, a geografia dos produtos locais, a história das tradições culinárias e a economia doméstica. Preparar uma refeição exige planejar, cooperar, resolver problemas, tomar decisões e assumir responsabilidades.

Num tempo em que se defende uma educação orientada para competências e para a mobilização integrada dos saberes, é difícil encontrar um cenário mais próximo da vida real.

Em Portugal, têm existido iniciativas meritórias. Projetos ligados às hortas pedagógicas, à promoção da Dieta Mediterrânica ou à distribuição de fruta nas escolas demonstram o crescente reconhecimento da importância da alimentação. Contudo, persistem limitações evidentes: dependem frequentemente do entusiasmo de determinados professores, da sensibilidade das direções escolares ou dos recursos disponibilizados pelas autarquias. Não configuram uma política pública consistente nem garantem igualdade de oportunidades entre alunos de diferentes contextos sociais e territoriais.

E essa é, precisamente, uma das razões mais fortes para agir. Nem todas as famílias dispõem do mesmo tempo, dos mesmos conhecimentos ou dos mesmos recursos para transmitir hábitos alimentares saudáveis e competências culinárias básicas. A escola pública existe também para mitigar desigualdades. Ao assumir a educação alimentar como responsabilidade coletiva, assegura que todas as crianças e jovens adquirem instrumentos fundamentais para a sua autonomia e bem-estar.

Naturalmente, uma mudança desta natureza exige prudência e planeamento. Implica formação adequada, definição de objetivos curriculares claros e ajustamentos organizacionais. Não se trata de improvisar oficinas culinárias nem de acrescentar mais uma disciplina a currículos já exigentes.

Trata-se de reconhecer que educar para a vida exige, por vezes, utilizar melhor os recursos que já possuímos.

As cantinas escolares não têm de ser apenas espaços de confeção e distribuição de refeições. Podem tornar-se lugares de aprendizagem ativa, envolvendo docentes, nutricionistas,

cozinheiros e assistentes operacionais num projeto educativo comum. Os profissionais que todos os dias alimentam milhares de alunos deixariam de ser protagonistas invisíveis para ver reconhecido o seu contributo pedagógico.

Os custos desta mudança existem. Mas os custos de nada fazer poderão ser maiores: persistência de hábitos alimentares inadequados, agravamento das desigualdades, aumento dos problemas de saúde associados à má alimentação e desperdício de oportunidades educativas de enorme valor.

Educar não é apenas transmitir conteúdos académicos – é preparar para a vida em comum. Saber cozinhar não é uma competência menor nem um luxo reservado a alguns. É uma expressão de autonomia, saúde, cultura e cidadania.

Portugal orgulha-se da sua riqueza gastronómica e da herança da Dieta Mediterrânica. Talvez tenha chegado o momento de colocar esse património ao serviço da educação.

A questão já não é saber se a escola deve ensinar os alunos a cozinhar. A pergunta que importa é outra: porque continuamos a desperdiçar uma das salas de aula mais completas, democráticas e acessíveis que existem dentro das nossas escolas?

Todos os dias, milhares de crianças entram numa cantina escolar. Talvez tenha chegado o momento de reconhecermos que esse pode ser um dos lugares mais importantes da escola – o lugar onde se aprende, simultaneamente, a cuidar de si, dos outros e do mundo.