



À Mesa, em Companhia

OBJETIVO

Valorizar o **ato de comer em conjunto**, reconhecendo a importância da **partilha**, da **conversa** e do **tempo à mesa** para o bem-estar, a relação com a comida e os laços sociais.

A TUA MISSÃO

Organiza uma **refeição partilhada** com a tua família ou com amigos.

Pode ser:

- um **pequeno-almoço de fim de semana**
- um **jantar simples** (ex.: sopa e fruta)
- um **lanche** com produtos da época

Durante a refeição:

- partilhem a **preparação**
- partilhem a **comida**
- partilhem a **conversa**
- **sem televisão nem telemóveis**

Passo 1 — Planeia a refeição

Regista:

- **Tipo de refeição:** _____
- **Com quem comeste:** _____
- **O que prepararam:** _____

Passo 2 — Vive o momento

Durante a refeição, observa:

- ☐ Comeram com calma



- ☐ Conversaram durante a refeição
- ☐ Houve partilha de tarefas
- ☐ Estiveram presentes, sem distrações

O QUE MAIS GOSTASTE NESTE MOMENTO?

Passo 3 — Reflete sobre a experiência

Responde:

- O que sentiste de **diferente** ao comer acompanhado/a?

- O que descobriste sobre **os outros**?

- E o que descobriste sobre **ti**?

REFLEXÃO FINAL

Achaste mais fácil ou mais difícil comer com atenção quando estavas acompanhado/a?
Porquê?

DICA FOODWISELAB

Comer em companhia faz parte da **cultura mediterrânica**. Partilhar a mesa fortalece relações, melhora a experiência da refeição e ajuda a criar uma relação mais positiva com a comida.