

A PRÁTICA DO AUTOSSERVIÇO NA EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL

Roselene M. Duarte¹; Denise Ana A. dos S. Oliveira²; Márcia de M. Dórea³.

¹Mestranda no Curso de Mestrado Profissional do Programa de Pós-Graduação em Ensino das Ciências e Saúde (PPGECS) da Universidade do Grande Rio – Unigranrio Afya – RJ, rosemouraduarte@gmail.com

²Doutora em Educação, Ciências e Saúde do Curso do Programa de Pós Graduação no Ensino de Ciências e Saúde (PPGECS) da Universidade do Grande Rio Afya – RJ, denise.ana@unigranrio.edu.br

³Doutora em Educação e Tecnologia do Curso de Programa de Pós Graduação no Ensino de Ciências e Saúde (PPGECS) da Universidade do Grande Rio Unigranrio Afya – RJ, marcia.dorea@unigranrio.edu.br

Palavras-Chave: Autonomia infantil; Autosserviço alimentar; Alimentação saudável.

Introdução

Este trabalho apresenta o relato de uma pesquisa do Mestrado Profissional em andamento que investiga de que forma a autonomia na montagem do próprio prato pode favorecer o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis em crianças da pré-escola. A pesquisa tem abordagem qualitativa, de natureza aplicada, com realização de entrevistas a profissionais da escola e vivências com as crianças por meio de rodas de conversa, jogos, receitas e a prática do autosserviço alimentar. A investigação ocorre em uma unidade escolar pública do município de Duque de Caxias/RJ. Até o momento, os dados evidenciam que a autonomia no momento das refeições pode contribuir significativamente para a aceitação de novos alimentos e a construção de práticas alimentares mais conscientes. A pesquisa está em fase de análise e fundamenta a construção de um guia educacional voltado para professores da educação infantil.

A escola, por ser um ambiente, onde muitas crianças permanecem por longos períodos, entende-se que é um espaço privilegiado para a promoção da saúde. Ao reunir um público diverso com alunos, famílias, professores, funcionários e profissionais da área da saúde, ela corrobora para que seja um local propício para o desenvolvimento de ações pedagógicas e educativas. Dessa maneira, fortalece-se como um ambiente que contribui para a convivência saudável, o desenvolvimento psicoafetivo, o aprendizado e o bem-estar coletivo, assumindo um papel crucial como núcleo local de promoção da saúde. De acordo com Brasil (2009, p. 76), as escolas detêm a responsabilidade de serem locais que promovem a saúde, o bem-estar e a proteção dos direitos das crianças e adolescentes, atuando na criação de bons hábitos, bem como no desenvolvimento de habilidades que favoreçam a promoção da saúde pessoal e coletiva.

A educação alimentar no ambiente escolar é compreendida como um processo contínuo e permanente de construção de conhecimentos, práticas e atitudes relacionadas à alimentação e à saúde (Brasil, 2012). O desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis desde a infância é uma das estratégias mais eficazes para a promoção da saúde ao longo da vida. Piassetzki, 2018, p. 325, “os pais são os responsáveis pela oferta de alimentos das crianças”, em vista disso suas escolhas impactam diretamente nos hábitos alimentares. Oliveira (2008) ressaltou que “o padrão alimentar dos pais é um aspecto importantíssimo a ser considerado, pois são eles que criam condições em casa, para a prática de uma alimentação saudável ou não (p. 404)”.

Na educação infantil, a alimentação ultrapassa a função nutricional e torna-se também espaço de aprendizagem e construção de autonomia. De acordo com Maranhão (2023), o convívio social durante as refeições escolares representa uma oportunidade educativa que pode contribuir para o desenvolvimento de autonomia e senso crítico nas crianças. Neste contexto, a presente pesquisa investiga como a prática de montagem do próprio prato, através do sistema de

autosserviço, pode contribuir para o desenvolvimento da autonomia alimentar, redução de desperdício alimentar e para a formação de hábitos alimentares mais saudáveis em crianças da pré-escola, segundo Kochi et al. (2018). Conforme Barbosa et al (2012, p. 939), “nesse sentido, o processo educacional constitui-se uma dinâmica favorável à construção desse perfil de cidadão que conhece, convive, pensa, transforma a sua realidade e reage diante das manifestações advindas.” Considera-se relevante destacar que esse perfil se mostra significativo especialmente para aqueles que reconhecem que as relações sociais tendem a ser mais humanas e construtivas na medida em que se investe na formação de crianças e cidadãos críticos, capazes de refletir sobre seu papel e sua condição na realidade social, colaborando assim para a construção de uma sociedade mais justa, digna e igualitária. Além disso, a pesquisa dialoga com os pressupostos da pesquisa qualitativa, baseando-se em autores como Alves e Guimarães (2021), Anjos et al. (2019) e Gutierrez e Minayo (2010), que defendem a escuta sensível e a análise interpretativa como caminhos metodológicos para a compreensão de fenômenos sociais complexos, como a alimentação na infância.

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), o mais antigo do Brasil, garante por lei o direito à alimentação escolar para todos os alunos. Seu principal objetivo é assegurar a segurança alimentar e nutricional das crianças, levando em conta suas necessidades específicas de idade, saúde e biologia, com atenção especial àquelas em situação de vulnerabilidade social.

Sendo assim, o objetivo do autosserviço é desenvolver a autonomia da criança na escolha dos alimentos, montagem do prato, mas principalmente desenvolver a consciência alimentar através da realização de preparos alimentícios, experimentos de receitas e uma relação de afetividade com seus pares na hora da refeição.

Metodologia

A pesquisa possui abordagem qualitativa, de natureza aplicada (Prodanov & Freitas, 2013; Gil, 2021), os objetivos são exploratórios e descritivos. Foi desenvolvida em uma escola da rede pública municipal de Duque de Caxias/RJ em uma turma da pré-escola. Os sujeitos participantes são: a merendeira, a nutricionista, a diretora da unidade escolar e as crianças da turma da pré-escola de cinco anos.

O estudo envolveu a observação participante, registro, análise e organização de dados sem manipulação ou interferência do pesquisador. Esta foi escolhida por se tratar de uma abordagem de pesquisa social que envolve a participação ativa dos pesquisadores no ambiente ou contexto que estão estudando. A coleta de dados envolveu entrevistas semiestruturadas (Olsen, 2015) com os profissionais da escola, além de atividades práticas com as crianças, como rodas de conversa, jogos, receitas, observação participante e a realização do sistema de autosserviço nas refeições. Os dados estão sendo analisados por meio da Análise Livre-Interpretativa - ALI (Anjos et al., 2019), com base em registros, em diário de campo e transcrições das entrevistas.

O projeto de pesquisa foi submetido à avaliação do Centro de Pesquisa e Formação Paulo Freire (CPFPPF), da SME Duque de Caxias, departamento responsável por analisar e deferir as solicitações de pesquisa em unidades escolares da Rede Municipal de Ensino. Cumprido todo o protocolo de exigências deste departamento, foi concedida a autorização para o início da pesquisa. O presente estudo, também foi submetido ao Comitê de Ética (CEP) da Universidade do Grande Rio – UNIGRANRIO, que após executado todas as formalidades, aprovou o pedido para a realização da pesquisa através do Parecer Consubstanciado do CEP nº 7.529.672.

Este cenário aponta para uma necessidade célere de investimentos de políticas públicas que fortaleçam a formação docente, a valorização dos profissionais de educação, a infraestrutura

escolar, a gestão pedagógica e a articulação com outros setores, como saúde e assistência social. No contexto da Educação Infantil, especialmente, considera-se ainda mais relevante abordar práticas que possibilitem o desenvolvimento integral da criança, especificamente as relacionadas à promoção da alimentação saudável e da autonomia, que são assuntos primordiais desta pesquisa.

Resultados e Discussão

As primeiras análises apontaram que a implantação do autosserviço promoveu maior aceitação alimentar entre as crianças. Muitas delas repetiram a refeição, o que não era comum quando recebiam o prato pronto. A participação ativa na escolha dos alimentos favoreceu a curiosidade e a experimentação de novos alimentos, reduzindo a resistência a legumes e verduras, por exemplo (Figura 1). Rocha e Moraes (2018) relataram que antes muitas crianças nem chegavam a experimentar a comida, mas com o projeto *self-service* elas passaram a ter vontade de experimentar e comer pelo menos um pouco. A criança é naturalmente curiosa e ativa, então ter a possibilidade de manusear e explorar os alimentos desperta a vontade de experimentar novos sabores.



Figura 1: Organização do espaço

Fonte: Elaborado pelos autores, 2025.

A organização do espaço destinado ao autosserviço alimentar infantil demanda um planejamento cuidadoso, incluindo a reorganização dos aspectos físicos e pedagógicos. Esse ambiente deve ser concebido para favorecer a autonomia das crianças, estimular sua participação ativa e incentivar a tomada de decisões conscientes como observamos na figura 2.



Figura 2: Crianças no momento de servir-se

Fonte: Elaborado pelos autores, 2025.

Observou-se que as crianças se serviram com desenvoltura, demonstrando segurança e autonomia no manuseio dos utensílios e na escolha dos alimentos. Mesmo que no início apresentassem dificuldades iniciais, como exemplo, a quantidade de comida ou o uso adequado de talheres, foi notório que no decorrer do processo, elas conseguiram regular suas práticas com base nas orientações e na observação de seus pares.



Figura 3: Crianças durante o momento da alimentação

Fonte: Elaborado pelos autores, 2025.

Na figura 3, logo após se servirem com autonomia, as crianças se sentaram à mesa para realizar a refeição juntos. Esse foi um momento de trocas e rico em interações sociais, fortaleceu a construção do vínculo de amizade e respeito as diferenças.

Kockhi, Souza e Ovando, 2018, disseram que após reflexões feitas em grupos de estudo, profissionais de um Centro de Educação Infantil da Universidade Federal da Grande Dourados (CEI/UFGD), no Mato Grosso do Sul, reconheceram a importância de proporcionar às crianças o contato visual com os alimentos, além das experiências sensoriais, trocas culturais que favorecem a escolha do alimento que será servido em seu prato, bem como o desenvolvimento do senso de saciedade das crianças através do sistema *self-service*. Esse relato valida que o trabalho pedagógico através do autosserviço favorece a formação de hábitos alimentares saudáveis.

As entrevistas realizadas com a merendeira, nutricionista e diretora revelaram percepções positivas sobre o impacto do autosserviço. Antes da experiência, havia certo receio quanto à capacidade das crianças em se servirem, mas após a vivência, as profissionais reconheceram ganhos em autonomia, socialização e consciência alimentar. A EAN deve fazer uso de abordagens e estratégias educacionais problematizadoras que favoreçam o diálogo junto a indivíduos, que considere todas as fases do curso da vida, assim como o sistema alimentar e as interações e significados que envolvam o comportamento alimentar (Brasil, 2012).

Tais achados sustentam a proposta do produto educacional desenvolvido a partir da pesquisa: um guia para professores da educação infantil, com orientações práticas para implementar o sistema de autosserviço alimentar em suas turmas, com objetivo de promover uma educação alimentar efetiva e lúdica, que possa fazer sentido ao longo da vida dos participantes.

Conclusões

A pesquisa reforçou a importância de práticas pedagógicas que promovam a autonomia e o protagonismo infantil no momento da alimentação. O autosserviço mostrou-se uma estratégia promissora para desenvolver hábitos alimentares saudáveis e fortalecer a educação alimentar na pré-escola. A experiência com o autosserviço alimentar se mostrou muito positiva, pois ao contrário do que alguns na instituição pensavam, a autonomia na montagem do prato não restringiu o consumo de alimentos, pelo contrário nos dias em que houve o desenvolvimento da prática alimentar, mais crianças se alimentaram, sendo necessário aumentar a quantidade de comida preparada por dia. Outro ponto notável foi a diminuição do desperdício dos alimentos, as crianças comeram de verdade e com entusiasmo. As merendeiras neste dia se sentiram felizes e surpresas, elas chegaram a perguntar para a equipe diretiva se a comida realmente tinha sido consumida. De acordo com Kochi *et al*, (2018, p.7) “A curiosidade leva a experimentação de novos sabores”.

As crianças também demonstraram compreender as regras de socialização e higiene com a prática do autosserviço, os pequenos lavaram as mãos antes de se servir, no momento da montagem do prato não falaram em cima da comida, respeitaram a vez do outro, pois esperaram a sua vez com tranquilidade na fila.

Como próximos passos, serão aprofundadas as análises das entrevistas, bem como a finalização do guia educacional para implementação do autosserviço com crianças da pré-escola. Espera-se que os resultados possam subsidiar educadores e gestores escolares na adoção de práticas mais participativas e saudáveis no ambiente escolar.

Referências

ALVES, Natália; GUIMARÃES, Raul. A representação social e a pesquisa qualitativa no estudo da geografia da deficiência. **Metodologias e Aprendizado**, v. 4, p. 149-163, 2021.

ANJOS, Maylta Brandão; RÔÇAS, Gisele; PEREIRA, Marcus Vinicius. Análise de livre interpretação como uma possibilidade de caminho metodológico. **Ensino, Saúde e Ambiente**, v. 12, n. 3, 2019.

BARBOSA, Letícia Pires; ALMEIDA, Sônia Salles; DANELON, Marina; GARCIA, Márcia T. **Alimentação na escola e autonomia – desafios e possibilidades**. *Ciência & Saúde*

Coletiva, Rio de Janeiro, v. 18, n. 4, p. 937-945, abr. 2013. DOI: 10.1590/S1413-81232013000400003. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/ds9bCsMtKWRjPcBW9zLsrcJ/>. Acesso em: 11 ago. 2025.

BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília, DF: Senado Federal, 1988. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm. Acesso em: 10 maio 2024.

BRASIL. Decreto n. 6.286, de 5 de dezembro de 2007. Institui o Programa Saúde na Escola – PSE. **Diário Oficial da União**: seção 1, Brasília, DF, 6 dez. 2007. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2007/decreto/d6286.htm. Acesso em: 3 mar. 2023.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. **Marco de referência a educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília: MDS, 2012

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2019. 265 p. ISBN 978-85-334-2748-2.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2009

CAMPOS, Juliana L. A.; SILVA, Taline C.; ALBUQUERQUE, Ulysses P. Observação participante e diário de campo: quando utilizar e como analisar. In: **Métodos de pesquisa qualitativa para etnobiologia**. Recife: Nupeea, 2021. p. 95-112.

GIL, Antonio C. **Como Fazer Pesquisa Qualitativa**. Grupo GEN, 2021.

GUTIERREZ, Denise Machado Duran; MINAYO, Maria Cecília de Souza. Produção de conhecimento sobre cuidados da saúde no âmbito da família. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, p. 1497-1508, 2010.

KOCHI, Joice Camila dos Santos; SOUZA, Mary Ane de; OVANDO, Nataly Gomes. Alimentar-se com autonomia: experiências com a implantação do sistema self service no Centro de Educação Infantil UFGD. **Anais do Seminário Formação Docente: Intersecção entre Universidade e Escola**, v. 2, n. 2, 2018.

MARANHÃO, Damaris Gomes. **Saúde e bem-estar na Educação Infantil**. São Paulo: Cortez, 2023. e-book. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/>. Acesso em: 20 dez. 2024.

OLIVEIRA, K. S. Avaliação do material didático do projeto “Criança Saudável – Educação Dez”. *Interface – Comunicação, Saúde, Educação*, v. 12, p. 410-10, abr./jun. 2008.

OLSEN, W. **Coleta de dados**. Porto Alegre: Penso, 2015.

PRODANOV, Cleber Cristiano; FREITAS, Ernani Cesar de. **Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico**. 2. ed. Novo Hamburgo: Feevale, 2013.

ROCHA, Aparecida de Fátima; MORAES, João Carlos Pereira de. **Alimentação saudável e a introdução do self-service na educação infantil em Ourinhos**. *Almanaque Multidisciplinar de Pesquisa*, Duque de Caxias, v. 5, n. 2, p. 1-17, 2018. Disponível em: <https://publicacoes.unigranrio.edu.br/amp/article/view/5077>. Acesso em: 11 ago. 2025.

PIASETZKI, C. T R.; OLIVEIRA BOFF, E. T. Educação alimentar e nutricional e a formação de hábitos alimentares na infância. **Revista Contexto Educacional**, v. 33, n. 106, p. 318-38, 2018.