

Autosserviço como Prática Pedagógica na Pré-Escola


Autonomia e promoção de hábitos saudáveis nas crianças pequenas.

Roselene Moura Duarte
Denise Ana Augusta dos Santos Oliveira
Márcia de Melo Dórea

Afya UNIVERSIDADE
UNIGRANRIO

PPGECS

PROGRAMA DE
PÓS-GRADUAÇÃO
EM ENSINO DE
CIÊNCIAS E SAÚDE



Autosserviço como Prática Pedagógica na Pré-Escola

**Autonomia e promoção de hábitos
saudáveis nas crianças pequenas.**

EDITORA UNIGRANRIO

1ª EDIÇÃO

2025

Afya UNIVERSIDADE
UNIGRANRIO

PPGECS

PROGRAMA DE
PÓS-GRADUAÇÃO
EM ENSINO DE
CIÊNCIAS E SAÚDE

AUTORAS

Roselene Moura Duarte

Mestre pelo Programa de Pós-graduação em Ensino de Ciências e Saúde (PPGECS) da AFYA Universidade Unigranrio. Graduação em Pedagogia pela Universidade Estácio De Sá (2012) e Especialização em Psicopedagogia pela Faculdade Integradas de Jacarepaguá (2012).

Professora da Educação Infantil e Anos Iniciais na prefeitura Municipal de Duque de Caxias.



Denise Ana Augusta Dos Santos Oliveira

Doutora em Educação em Ciências e Saúde e Mestre em Ensino de Ciências, Pedagoga, Professora e Orientadora Pedagógica da Rede Municipal de Educação de Duque de Caxias e Docente do Programa de Pós-Graduação em Ensino de Ciências e Saúde da Afya Universidade Unigranrio.



Márcia De Melo Dórea

Doutora em Ciência e Tecnologia de Polímeros com ênfase em Macromoléculas aplicadas no Setor de Petróleo e Gás (IMA/UFRJ), Mestre em Ciência e Tecnologia de Polímeros pela (IMA/UFRJ), Graduação em Engenharia Química (UERJ) e em Licenciatura em Química (UNIGRANRIO). Pesquisadora/Docente do Programa de Pós-graduação em Ensino de Ciências e Saúde (Afya Universidade UNIGRANRIO).



CATALOGAÇÃO NA FONTE
AFYA UNIVERSIDADE UNIGRANRIO – BIBLIOTECA EUCLIDES DA CUNHA

D812a Duarte, Roselene Moura.

Autosserviço como prática pedagógica na pré-escola : autonomia e promoção de hábitos saudáveis nas crianças pequenas / Roselene Moura Duarte, Denise Ana Augusta dos Santos Oliveira, Márcia de Melo Dórea. – Duque de Caxias: UNIGRANRIO, 2025.

28 p. : il. ; e-book.

Referências: p. 27.

ISBN 978-85-9549-484-8

1. Ciências médicas. 2. Educação infantil. 3. Alimentação saudável. 4. Autonomia. 5. Pré-escolares. I. Oliveira, Denise Ana Augusta dos Santos. II. Dórea, Márcia de Melo. III. Afya Universidade Unigranrio. IV. Título.

CDD – 370.71

Este produto educacional esta protegido pela licença

Creative Commons:



ISBN:

Este trabalho foi produzido no âmbito do Programa de Pós-graduação em Ensino de Ciências e Saúde, no Curso de Mestrado Profissional em Ensino de Ciências e Saúde e foi avaliado pela Banca examinadora:

Prof. Dra. Beatriz Brandão dos Santos - UNIGRANRIO Afya

Prof. Dra. Marcia Silveira Ney - UERJ

Prof. Dra. Denise Leal de castro - IFRJ

EDITORA UNIGRANRIO



Apresentação

A má alimentação é um dos grandes problemas de saúde pública da atualidade com isso observa-se o crescente aumento de doenças crônicas não transmissíveis – DCNT.

Essas são causadoras de mais da metade do índice de mortalidade mundial, sendo um dos problemas centrais de saúde pública da atualidade (Who, 2014).

Segundo Zigarti, Barata Júnior e Ferreira (2021), os primeiros anos de vida representam um período fundamental para a (re)orientação alimentar. Essa prática deve ser compreendida como um projeto coletivo, que envolva a família, a escola e a comunidade. Esses atores, enquanto protagonistas desse processo, desempenham um papel essencial na construção de práticas que favoreçam a saúde infantil e contribuam para o desenvolvimento de hábitos alimentares...


saudáveis.



O “Autosserviço Como Prática Pedagógica na Pré-escola” foi elaborado como estratégia de abordagem da Educação Alimentar e Nutricional com intuito de contribuir para a autonomia e a promoção de hábitos saudáveis nas crianças da pré-escola.

Nesse sentido a Educação Alimentar e Nutricional se revela como uma ferramenta vital para a transformação social por promover, não somente, o aprendizado de informações, mas também a formação de atitudes críticas e conscientes em relação à alimentação (Santos; Coutinho, 2025).




A decorative image in the top-left corner featuring a small glass jar of pink smoothie with a wooden stick, several fresh raspberries, three whole oranges, and a banana. The background is a light, neutral color.

O material é produto da dissertação de mestrado intitulada “EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NA PRÉ-ESCOLA: O AUTOSSERVIÇO NO DESENVOLVIMENTO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS”.

Neste material são apresentadas as diretrizes das ações que envolvem o passo a passo para a implantação do sistema de autosserviço na alimentação, dicas de atividades, monitoramento e avaliação contínua.

A proposta foi desenvolvida para orientar professores da pré-escola e equipe técnico pedagógica que queiram implantar essa estratégia pedagógica em suas escolas com o objetivo de contribuir com um ensino reflexivo sobre saúde e hábitos saudáveis.

A fim de proporcionar uma aprendizagem ativa de hábitos alimentares saudáveis, desenvolver a autonomia e a autoconfiança das crianças através do autosserviço em que as crianças aprendem a montar o seu prato.

A decorative image in the bottom-right corner featuring a small glass jar of pink smoothie with a wooden stick, several fresh raspberries, three whole oranges, and a bowl of sliced strawberries. The background is a light, neutral color.



Sumário

INTRODUÇÃO.....	08
OBJETIVOS.....	11
ETAPAS DA IMPLEMENTAÇÃO.....	12
AVALIAÇÕES	21
AÇÕES COMPLEMENTARES.....	22
AUTOSSERVIÇO.....	23
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	24
AGRADECEMOS	26
REFERÊNCIAS.....	27

Introdução

As experiências com os sabores dos alimentos começam muito cedo. As crianças se familiarizam com os sabores desde o ventre materno. Por isso, desde a gravidez a mãe deve selecionar os alimentos que consome, pois o bebê tem contato com os sabores através do leite materno Scaglioni *et al.*, 2018 .



Essa experiência inicial pode contribuir para a criança ter uma boa aceitação na introdução alimentar. A introdução alimentar é um processo de aprendizagem de alimentação e que não é simples nem natural, a criança é ensinada a comer (Brasil,2019).

Os primeiros cinco anos de vida de uma criança são essenciais para o desenvolvimento do paladar e preferências alimentares. Nesse período, a criança se desenvolve com os hábitos culturais de onde vive, na família, creche, escola e diferentes lugares na sociedade e pessoas que convive (Brasil ,2019).

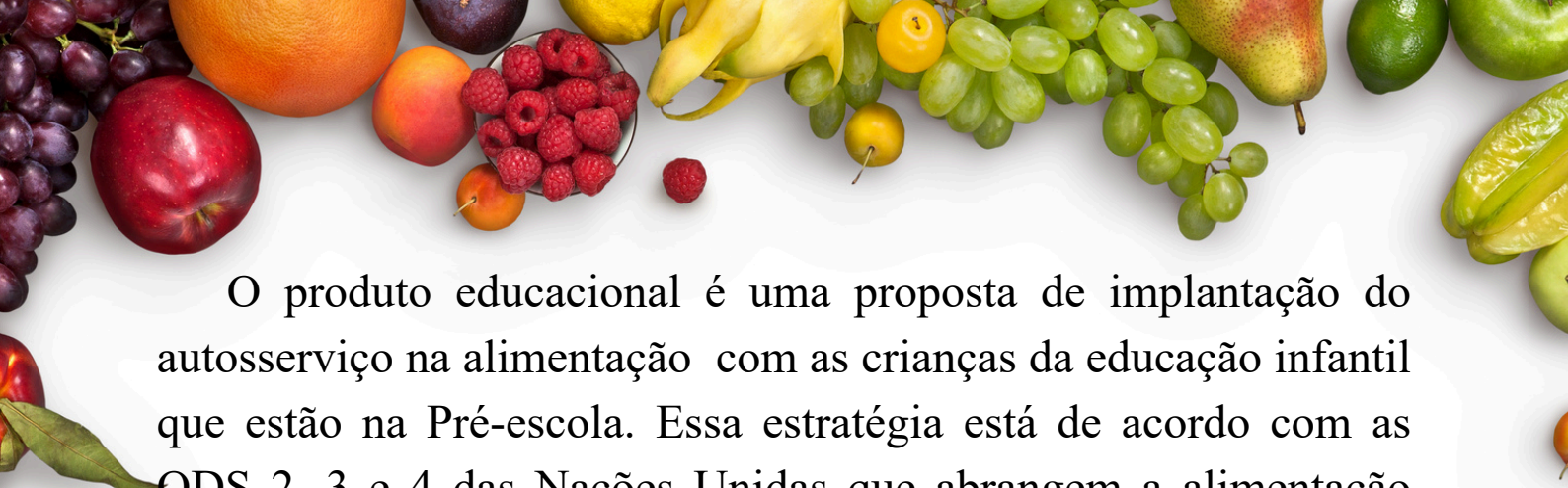
Para promover a aceitação dos alimentos saudáveis e diversificados na dieta de uma criança é necessário ofertar alimentos variados de diferentes formas e várias vezes para que a criança desenvolva o gosto pelo alimento.

Outro ponto importante é entender que as crianças aprendem sobre comida por meio da experiência direta de se alimentar e observando o comportamento alimentar dos outros.

Diante disso, torna-se importante preparar um material educativo com sugestões de jogos, atividades e como implantar o autosserviço que é uma estratégia que se mostrou eficaz com essa faixa etária.

O Produto é direcionado aos professores da pré-escola para ser desenvolvido com as crianças, com intuito que estas possam desenvolver hábitos de alimentação saudável e nutritiva.

Acredita-se que a criança quando tem autonomia de se servir, desenvolve a curiosidade e passa a experimentar novos sabores. Por isso, o autosserviço é uma boa estratégia para desenvolver hábitos alimentares saudáveis.

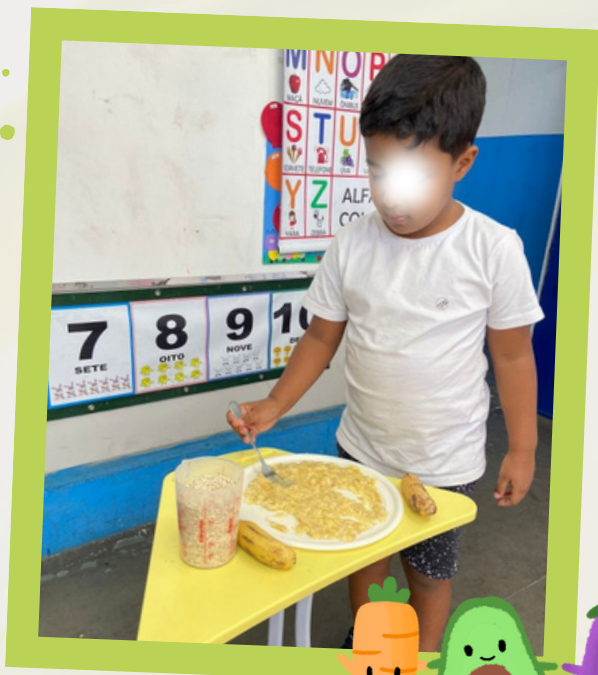


O produto educacional é uma proposta de implantação do autosserviço na alimentação com as crianças da educação infantil que estão na Pré-escola. Essa estratégia está de acordo com as ODS 2, 3 e 4 das Nações Unidas que abrangem a alimentação segura e nutritiva; a prevenção de doenças não transmissíveis; e uma educação de qualidade dentro do processo de ensino e aprendizagem (ONU, 2015).

A proposta foi criada a partir das observações realizadas com o desenvolvimento do autosserviço com crianças de 5 anos.



OBJETIVOS



**Desenvolver a
alimentação
saudável através
da participação
da criança no
uso do sistema
de autosserviço.**



**Proporcionar
autonomia na
escolha do
alimento.**



ETAPAS DE IMPLEMENTAÇÃO DO AUTOSSERVIÇO

1º PASSO:

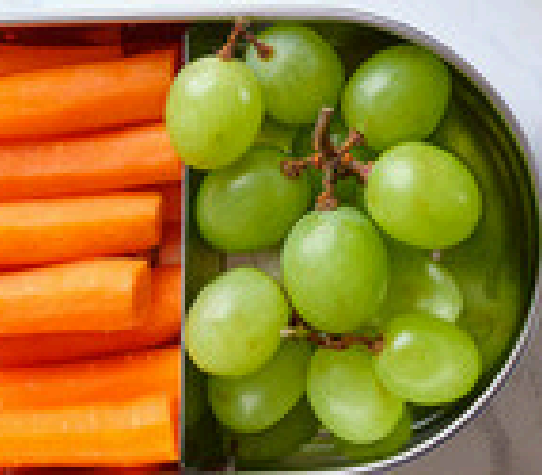
Planejamento e Organização junto a equipe pedagógica

Realização de uma reunião inicial envolvendo toda a equipe pedagógica — incluindo professores, merendeiras, nutricionista e equipe de apoio — com a finalidade de alinhar os objetivos do projeto. Nesse encontro, serão discutidas estratégias para promover a autonomia das crianças durante as refeições, incentivar a adoção de hábitos alimentares saudáveis e garantir que todas as crianças, inclusive aquelas com necessidades específicas, sejam incluídas e tenham acesso igualitário ao processo de autosserviço alimentar.



ELABORAÇÃO DO

CARDÁPIO: realizado pela nutricionista, priorizando alimentos variados, coloridos e saudáveis.



PLANEJAMENTO DO ESPAÇO:

organizar o refeitório ou área de refeição com mesas baixas, utensílios adequados ao tamanho infantil e circulação segura.

ETAPAS DE IMPLEMENTAÇÃO DO AUTOSSERVIÇO

2º PASSO:

Preparação da Equipe

Orientação pedagógica para professores e agentes de inclusão: sobre como estimular a autonomia sem pressionar as crianças.

Definição dos papéis:

- Professores(as): orientam e incentivam escolhas saudáveis.
- Nutricionista: supervisiona cardápio e acompanha resultados.
- Merendeiras: organizam e repõem os alimentos.

Agentes de inclusão: apoiam crianças com necessidades específicas



ETAPAS DE IMPLEMENTAÇÃO DO AUTOSSERVIÇO

3º PASSO:

Preparação do Ambiente e Materiais

1- Identificar os alimentos com placas ilustradas e nomes escritos (opcional).

2 - Utilizar utensílios leves e de fácil manuseio e de tamanhos adequados (pegadores pequenos, colheres de cabo curto, concha pequena).

4 - Disponibilizar pratos e talheres em locais acessíveis.

3 - Garantir a altura adequada das mesas e balcões para acesso das crianças.

Figura 1 – Organização do espaço de autosserviço alimentar na Educação Infantil



4º PASSO

Sensibilização das Crianças

Realizar rodas de conversa sobre a importância da alimentação saudável e do autosserviço.



Apresentar os alimentos de forma lúdica (histórias, músicas, jogos). Para trabalhar cores, sabores, texturas e identificar saudáveis e não saudáveis.

Ensinar regras básicas: servir pequenas porções, experimentar novos alimentos, não desperdiçar. Pode-se desenvolver essas habilidades através de brincadeiras de restaurante self-service em que as crianças manuseiam os utensílios e talheres de verdade.

Figura 2 – Atividade de educação alimentar com crianças da pré-escola, roda de conversa



Fonte: Autoras (2025)

4º PASSO

Sensibilização das Crianças

Aproveitar para reforçar as regras básicas de Higiene: lavar as mãos antes do almoço e não falar em cima dos alimentos ao se servir.



Realizar piqueniques para experimentar novos sabores.

Cultivar hortas.



Trabalhar com artes plásticas com releituras de obras de autores como Tarsila do Amaral.

fonte: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Abaporu>

5º PASSO:

Execução do Autosserviço

Organizar a fila de forma ordenada e tranquila.



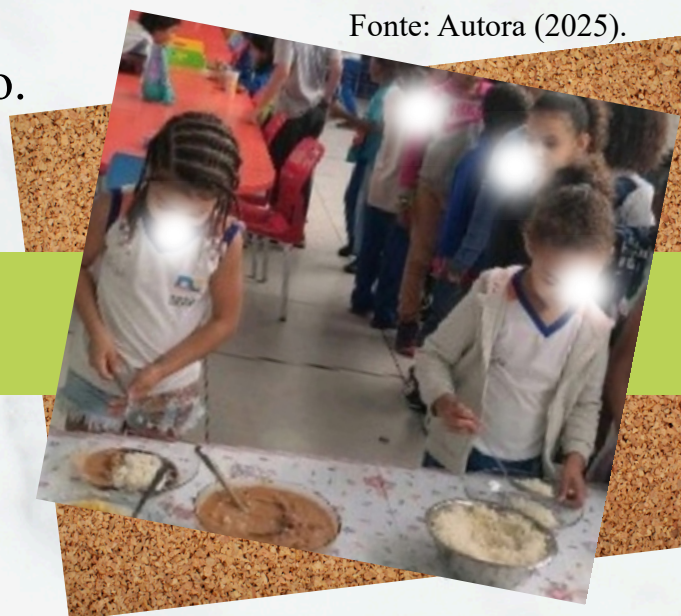
Cada criança escolhe os alimentos e monta seu prato com apoio discreto dos adultos.

Professores e agentes de inclusão orientam quando necessário, respeitando a autonomia.

Merendeiras garantem a reposição dos alimentos e a higiene do espaço.

Fonte: Autora (2025).

Figura 3 – Crianças participando do autosserviço alimentar na pré-escola



ETAPAS DE IMPLEMENTAÇÃO DO AUTOSSERVIÇO

6º PASSO:

Monitoramento e Ajustes

Observar as escolhas alimentares das crianças (quais alimentos são mais/menos aceitos).

Registrar dificuldades e avanços no processo.

Ajustar a disposição dos alimentos, cardápio ou estratégias de incentivo conforme necessidade.



7º PASSO:

Momentos Lúdicos e Educativos

Promover atividades periódicas:

- Oficinas culinárias simples.
- Degustações temáticas (frutas da estação, hortaliças, alimentos regionais).
- Brincadeiras sensoriais (explorar cores, texturas e aromas).



Figura 4 –Atividade lúdica de organização dos alimentos para o autosserviço na pré-escola
Fonte: Autora (2025).



8º PASSO:

AVALIAÇÕES

e Melhoria Contínua

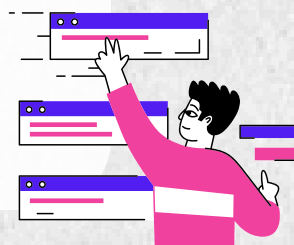
Reunião periódica da equipe pedagógica para avaliar resultados.



Coletar impressões das crianças por meio de conversas ou desenhos.



Ajustar práticas, conforme retorno da equipe e observações do dia a dia.



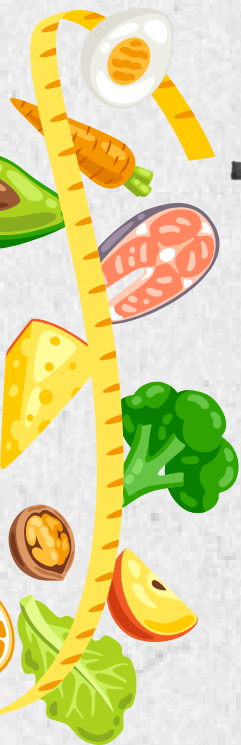
AÇÕES COMPLEMENTARES

Estruturar as ações educativas e pedagógicas que serão realizadas ao longo do projeto.

➔ Desenvolvimento de Materiais Didáticos: elaboração de cartilhas lúdicas sobre a importância de uma alimentação balanceada, jogos educativos, e atividades práticas como “oficinas de receitas”.

➔ Calendário de Atividades: definir um cronograma que inclua aulas teóricas, momentos de prática culinária e palestras com nutricionistas.

➔ Parcerias: estabelecer contatos com profissionais de saúde, nutricionistas e agricultores locais para enriquecer o projeto.



AUTOSSERVIÇO



O autosserviço alimentar é um sistema de distribuição de alimentos em que a própria criança se serve. Esse modelo pode se apresentar de várias formas, como por exemplo, em travessas grandes em uma mesa, em pequenas travessas em todas as mesas ou em balcão término, sempre na altura das crianças (São Paulo, 2023, p. 7).

A implementação do projeto acontece aos poucos e requer acompanhamento contínuo. Sugere-se que nos primeiros dois meses ou no primeiro semestre da vida escolar da criança que ela receba o prato pronto com todos os alimentos. Enquanto isso, as observações de como a criança come e o que ela come serão feitas. O incentivo à experimentação dos alimentos vai sendo realizado ao longo de todo processo.

De acordo com São Paulo (2023), as crianças aprendem qual é a quantidade certa de alimentos para não ter sobra e a tomar consciência do desperdício, pois a autonomia é algo que se constrói e precisa ser promovida.

Assim que as crianças começarem a se servir sozinhas, devem ser motivadas a experimentar todos os alimentos do cardápio, podem repetir se desejarem e devem ser incentivados a respeitar a sensação de saciedade.



ACOMPANHAMENTO

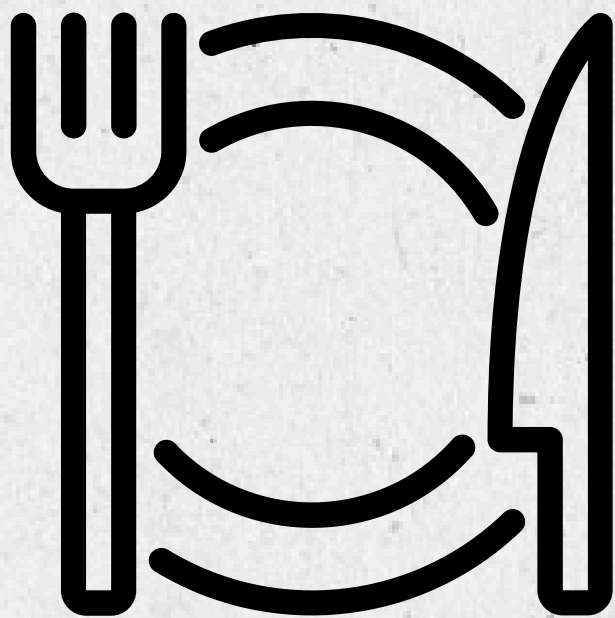
O acompanhamento será diário realizado pelas educadoras da unidade escolar, merendeiras e pela nutricionista. Segundo Rocha e Moraes (2018), “a responsabilidade da nutricionista com a alimentação é essencial para o bom andamento do Sistema de Autosserviço, uma vez que ela faz a gestão dos alimentos desde a seleção dos mesmos até a escolha do cardápio”. Desse modo, a parceria entre a nutricionista e toda a equipe escolar é essencial para o sucesso do

**autosserviço na
educação infantil.**



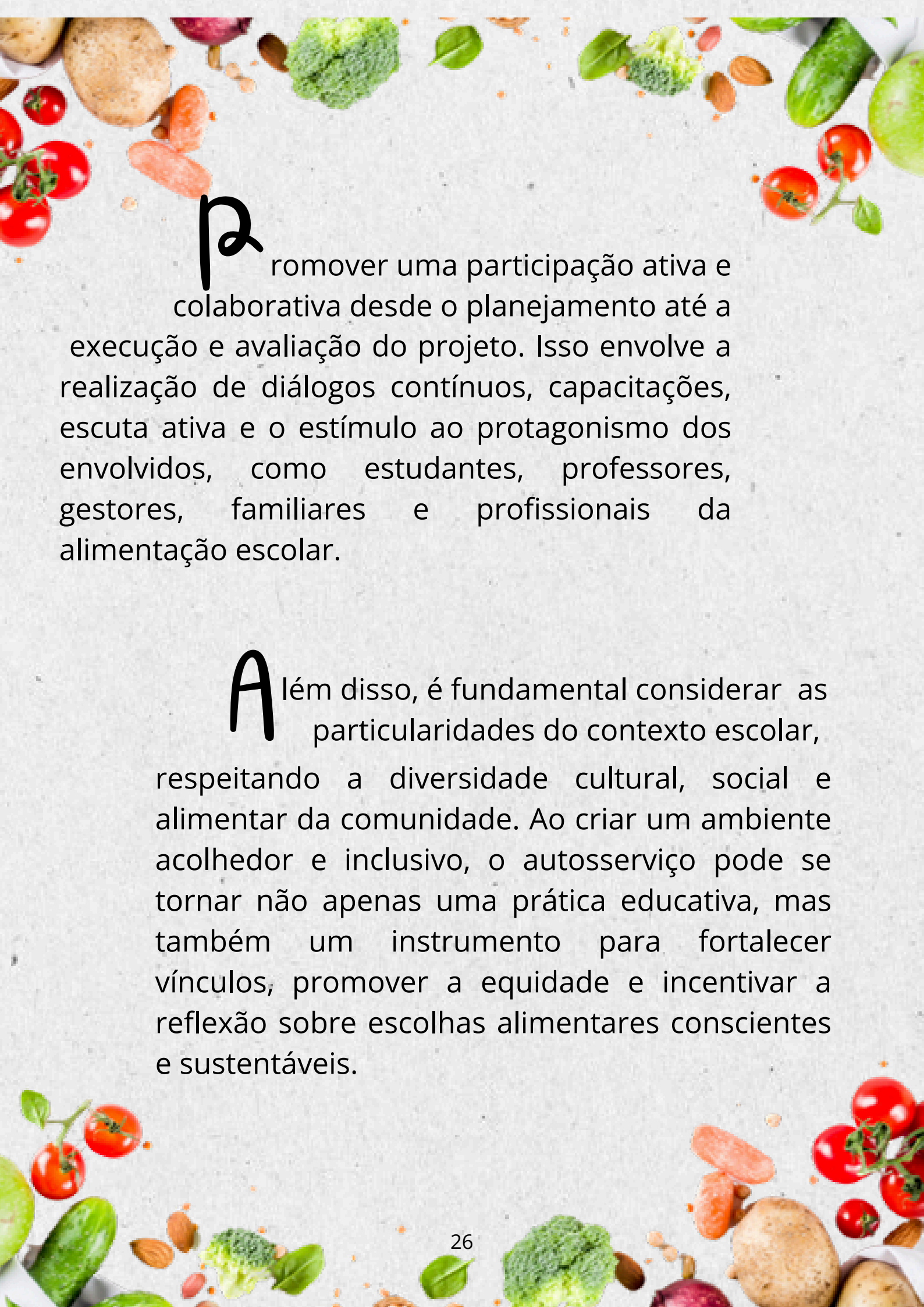
Considerações Finais

O contexto da alimentação escolar oferece um amplo leque de possibilidades para o desenvolvimento humano.



No ambiente escolar, ocorre a formação de hábitos, atitudes e valores, bem como a apropriação de saberes culturais e o reconhecimento de direitos. Nesse cenário, a alimentação escolar destaca-se como um eixo pedagógico potente, capaz de integrar diversos aprendizados.

A prática do autosserviço, enquanto estratégia de ensino de hábitos saudáveis para a promoção da saúde na pré-escola, permite abordar temas variados, como o desenvolvimento da autonomia, as escolhas alimentares, os valores culturais e simbólicos associados aos alimentos, a convivência social, a redução do desperdício, e a promoção de hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis, entre outros aspectos relevantes.



Promover uma participação ativa e colaborativa desde o planejamento até a execução e avaliação do projeto. Isso envolve a realização de diálogos contínuos, capacitações, escuta ativa e o estímulo ao protagonismo dos envolvidos, como estudantes, professores, gestores, familiares e profissionais da alimentação escolar.

Além disso, é fundamental considerar as particularidades do contexto escolar, respeitando a diversidade cultural, social e alimentar da comunidade. Ao criar um ambiente acolhedor e inclusivo, o autosserviço pode se tornar não apenas uma prática educativa, mas também um instrumento para fortalecer vínculos, promover a equidade e incentivar a reflexão sobre escolhas alimentares conscientes e sustentáveis.

AGRADECEMOS



A **Deus**, que em sua infinita bondade, me deu forças e sabedoria para chegar até aqui.

A **minha família** que me apoiou em todos os momentos, e compreendeu as minhas ausências.

Minhas orientadoras Denise Ana dos S. Augusta de Oliveira e Márcia de Melo Dórea, pela paciência e por acreditar no meu potencial, me incentivando e dando suporte.

Agradeço a AFYA Universidade UNIGRANRIO e a todos os Professores do Programa de Pós Graduação em Ensino de Ciências e Saúde (PPGECS) que tanto contribuíram para o meu crescimento pessoal e acadêmico.



Referências

BRASIL. MINISTÉRIO DAS RELAÇÕES EXTERIORES. AGENDA 2030 PARA O DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL. 2016. DISPONÍVEL EM: <HTTP://WWW.ITAMARATY.GOV.BR/PT-BR/POLITICA-EXTERNA/DESENVOLVIMENTO-SUSTENTAVEL-E-MEIO-AMBIENTE/135-AGENDA-DE-DESENVOLVIMENTO-POS-2015>. ACESSO EM: 7 FEV. 2025.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA DE ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE. DEPARTAMENTO DE PROMOÇÃO DA SAÚDE. GUIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS BRASILEIRAS MENORES DE 2 ANOS / MINISTÉRIO DA SAÚDE, SECRETARIA DE ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE, DEPARTAMENTO DE PROMOÇÃO DA SAÚDE. – BRASÍLIA: MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2019. 265 P.: IL. ISBN 978-85-3.

SANTOS, LUCIANO JOSÉ DOS; COUTINHO, DIÓGENES JOSÉ GUSMÃO. EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NA ESCOLA: CONTRIBUIÇÕES PARA A FORMAÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS. REVISTA IBERO-AMERICANA DE HUMANIDADES, CIÊNCIAS E EDUCAÇÃO, [S. L.], V. 11, N. 7, P. 2701–2720, 2025. DOI: 10.51891/REASE.V117.20474. DISPONÍVEL EM: <HTTPS://PERIODICOREASE.PRO.BR/REASE/ARTICLE/VIEW/20474>. ACESSO EM: 6 SET. 2025.

SÃO PAULO, ORIENTAÇÃO NORMATIVA DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA EDUCAÇÃO INFANTIL – SÃO PAULO: SME/COPED/CODAE, 2020.

SÃO PAULO, GUIA DO CURSO IMPLANTAÇÃO DO AUTOSSERVIÇO NA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR.– SÃO PAULO: SME/COPED/CODAE, 2023.

SCAGLIONI, S.; DE COSMI, V.; CIAPPOLINO, V.; PARAZZINI, F.; BRAMBILLA, P.; AGOSTINI, C. FACTORS INFLUENCING CHILDREN'S EATING BEHAVIOURS. NUTRIENTS, V. 10, N. 6, P. 706, 2018.

WHO, GLOBAL STATUS REPORT ON NONCOMMUNICABLE DISEASES 2014. GENEVA: WOLD HEALTH ORGANIZATION, 2014. DISPONÍVEL EM: <HTTPS://WWW.WHO.INT/PUBLICATIONS/I/ITEM/9789241564854>. ACESSO EM 8 DE MAIO DE 2023.

ZIGARTI, P. V. R.; BARATA JÚNIOR, I. S.; FERREIRA, J. C. S. CHILDHOOD OBESITY: APROBLEM IN TODAY'S SOCIETY. RESEARCH, SOCIETY AND DEVELOPMENT, V.10, N.6,E29610616443, 2021

Acesse a versão on-line deste produto educacional, usando um leitor de Qr Code.

ACESSE AQUI!



Para contato com os autores:

rosemouraduarte@gmail.com
denise.ana@unigranrio.edu.br
marcia.dorea@unigranrio.edu.br