

Cultivando carinho, colhendo sabor: a comensalidade na educação infantil

Luciane Casado Pereira¹

Flávia Lenz²

Letícia Schmidt³

Resumo:

Este artigo descreve uma experiência realizada com crianças da Educação Infantil da Rede Municipal de Ensino de Porto Alegre/RS, no contexto das oficinas de nutrição desenvolvidas durante o estágio supervisionado em Nutrição Social. A proposta teve como foco a prática da comensalidade — o ato de compartilhar refeições — reconhecida como estratégia pedagógica capaz de fortalecer vínculos afetivos, sociais e culturais. A atividade envolveu a colheita de manjerição na horta escolar pelas 19 crianças da turma Jardim A (4 e 5 anos), seguida da preparação coletiva de uma salada de tomate, que foi posteriormente partilhada com os 21 colegas da turma Jardim B (6 e 7 anos). Os resultados indicam que ações simples, quando conduzidas com intencionalidade pedagógica, podem proporcionar vivências significativas, reafirmando a alimentação como uma potente ferramenta educativa. A iniciativa está alinhada aos princípios da Educação Alimentar e Nutricional (EAN) e reforça o papel da escola pública na promoção da saúde, da educação e da cidadania.

Palavras-chave: Educação Infantil. Comensalidade. Alimentação Escolar. Educação Alimentar e Nutricional.

Experience Report: Food and Nutrition Education with Elementary School students using children's animation characters.

Abstract: This article describes an experiment conducted with early childhood education children in the Porto Alegre Municipal School System, Rio Grande do Sul, within the context of nutrition workshops developed during a supervised internship in Social Nutrition. The initiative focused on the practice of commensality—the act of sharing meals—recognized as a pedagogical strategy capable of strengthening emotional, social, and cultural bonds. The activity involved harvesting basil from the

¹Graduada em Nutrição pelo Centro Universitário FADERGS. E-mail: luciane-casado@hotmail.com ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-5482-6760>.

²Pós-Graduada em Nutrição com ênfase em Alimentação Escolar, Servidora Pública da Secretaria Municipal de Educação de Porto Alegre. E-mail: flavialenzi@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-9330-8449>.

³Mestre em Bioquímica, docente e supervisora de estágio do Centro Universitário FADERGS. E-mail: leticia.schmidt@ulife.com.br ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6485-7036>.

school garden by the 19 children in the Kindergarten A class (ages 4 and 5), followed by the collective preparation of a tomato salad, which was later shared with the 21 children in the Kindergarten B class (ages 6 and 7). The results indicate that simple actions, when conducted with pedagogical intention, can provide meaningful experiences, reaffirming food as a powerful educational tool. The initiative is aligned with the principles of Food and Nutrition Education (EAN) and reinforces the role of public schools in promoting health, education, and citizenship.

Keywords: Early Childhood Education. Commensality. School Feeding. Food and Nutrition Education.

Educación Alimentaria y Nutricional con estudiantes de Educación Primaria utilizando personajes de animación infantil.

Resumen: Este artículo describe una experiencia con niños de educación infantil en la Red Escolar Municipal de Porto Alegre, Rio Grande do Sul, en el contexto de talleres de nutrición desarrollados durante una pasantía supervisada en Nutrición Social. La iniciativa se centró en la práctica de la comensalidad —el acto de compartir comidas—, reconocida como una estrategia pedagógica capaz de fortalecer vínculos emocionales, sociales y culturales. La actividad consistió en la recolección de albahaca del huerto escolar por parte de los 19 niños de la clase de Kindergarten A (4 y 5 años), seguida de la preparación colectiva de una ensalada de tomate, que posteriormente se compartió con los 21 niños de la clase de Kindergarten B (6 y 7 años). Los resultados indican que acciones sencillas, realizadas con intención pedagógica, pueden brindar experiencias significativas, reafirmando la alimentación como una poderosa herramienta educativa. La iniciativa se alinea con los principios de la Educación Alimentaria y Nutricional (EAN) y refuerza el papel de las escuelas públicas en la promoción de la salud, la educación y la ciudadanía.

Palabras clave: Educación Infantil. Comensalidad. Alimentación Escolar. Educación Alimentaria y Nutricional.

1 Introdução

A alimentação na infância vai além da ingestão de nutrientes, sendo uma vivência carregada de dimensões sociais, afetivas e culturais. Nesse contexto, o momento das refeições representa uma oportunidade privilegiada para o aprendizado e a construção de vínculos. A comensalidade — entendida como o ato de comer em conjunto — destaca-se por ser uma prática social que estrutura as relações humanas, favorecendo o desenvolvimento de valores como o cuidado, a empatia e o respeito mútuo, enquanto estimula práticas alimentares saudáveis (FISCHLER, 2011; OLIVEIRA, 2021).

A escola, compreendida como um espaço privilegiado para a formação integral de crianças, tem papel decisivo na construção de hábitos alimentares saudáveis e reflexivos. Nesse contexto, a alimentação escolar ultrapassa a sua função nutricional, sendo também uma ferramenta pedagógica que valoriza os significados simbólicos e culturais do ato de comer. O compartilhamento das refeições permite às crianças explorarem sabores, texturas e sensações, ao mesmo tempo, em que desenvolvem competências sociais e cognitivas (CERVATO-MANCUSO *et al.*, 2013; RIGUER, 2024).

Vivências como essa têm demonstrado grande potencial para promover relações mais acolhedoras e humanizadas no contexto escolar. Estudos recentes apontam que os momentos de comensalidade, quando mediados por escuta atenta e sensibilidade por parte dos educadores, contribuem significativamente para o desenvolvimento da autonomia infantil e para o fortalecimento dos vínculos afetivos entre crianças e adultos (OLIVEIRA e

FRUTUOSO, 2021). De fato, o ato de comer em conjunto, seja no ambiente familiar ou escolar, revela-se essencial para o desenvolvimento biopsicossocial da criança, onde os alimentos assumem também o papel de mediadores de cuidado, pertencimento e comunicação (BRANDÃO *et al.*, 2023).

Este artigo tem o objetivo de realizar um relato de experiência de uma atividade de educação alimentar e nutricional em crianças de 4 a 7 anos de idade, desenvolvida durante o estágio curricular em nutrição social, do curso de nutrição, da autora principal, em uma escola pública de Porto Alegre/RS.

2 Metodologia

A atividade ocorreu junto à turma Jardim A da Educação Infantil, composta por 19 crianças entre 4 e 5 anos, e a turma do Jardim B, composta por 21 crianças de 6 e 7 anos, com o objetivo de estimular o cultivo de horta, a comensalidade e o cuidado coletivo a partir de vivências alimentares com intencionalidade pedagógica. A proposta foi organizada na forma de uma oficina de nutrição, fundamentada nos princípios da Educação Alimentar e Nutricional (EAN), com foco na experimentação prática e na participação ativa das crianças em todas as etapas do processo alimentar, bem como o estímulo para melhorar a aceitação de alimentos *in natura*, preconizado pelo Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2012).

Considerando o calendário escolar e as especificidades da rotina da turma, a proposta foi construída em parceria com a equipe pedagógica da instituição. A duração total da oficina (colheita, preparo e refeição) foi de 1 hora e 30 minutos: 15 minutos para colheita, 25 minutos para a higienização e 50 minutos para refeição.

A condução das atividades contou com o acompanhamento da estudante de Nutrição e das educadoras responsáveis, assegurando a integração com o cotidiano escolar e o bem-estar das crianças envolvidas. A oficina teve início com uma visita guiada à horta da escola construída pelos próprios alunos em atividades anteriores, neste momento eles realizaram a colheita de folhas frescas de manjerição, conforme Figura 1. Essa vivência proporcionou um contato direto com o alimento em sua origem, bem como em sua forma natural, reforçando o valor do cultivo no ambiente escolar.

Na sequência se dirigiram ao refeitório, participaram da higienização dos ingredientes e do preparo coletivo de uma salada de tomate com manjerição, conforme Figura 2. Com o intuito de estimular a autonomia, o trabalho colaborativo e o senso de pertencimento, todas as etapas foram realizadas exclusivamente pela turma Jardim A, com o suporte e supervisão dos educadores presentes.

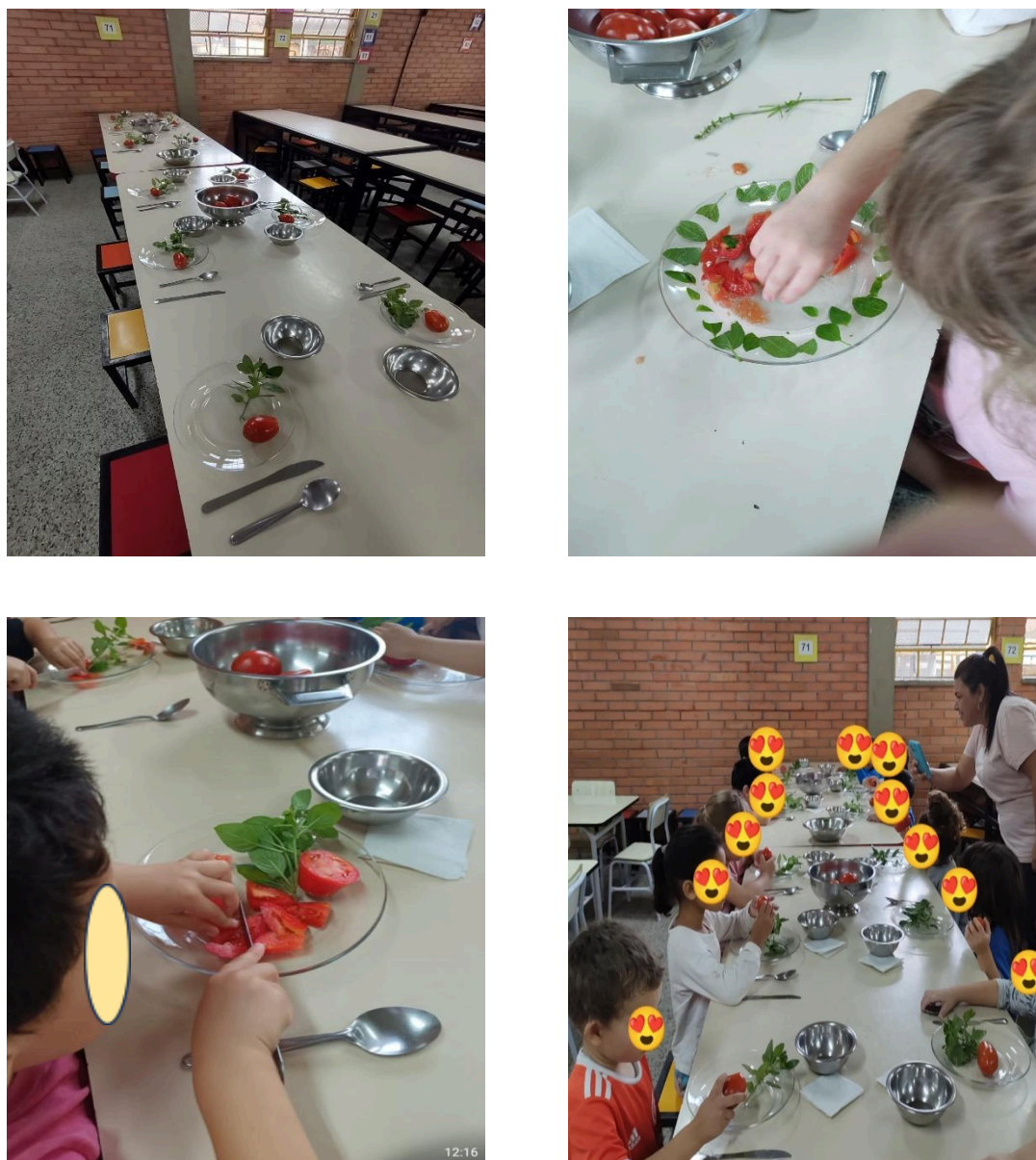
Posteriormente, a turma Jardim B foi contemplada com a salada preparada pelo Jardim A na hora do almoço, com a presença dos alunos preparadores (Turma A), favorecendo a interação entre os grupos e evidenciando a relevância das relações sociais no momento da refeição compartilhada.

Figura 1: Visita guiada para colheita do manjeriço na horta.



Fonte: elaborado pela autora.

Figura 2: Preparo da salada de tomate com manjeriço.



Fonte: elaborada pela autora.

3 Resultados e Discussão

3.1 Desenvolvimento da Atividade Prática

A experiência realizada evidenciou que ações simples e acessíveis, quando conduzidas com propósito e planejamento cuidadoso, podem exercer um impacto relevante no desenvolvimento integral das crianças. A proposta de elaborar uma salada utilizando ingredientes colhidos pelas próprias crianças foi elaborada não apenas para incentivar hábitos alimentares saudáveis, mas também para promover vivências de comensalidade e valores como cuidado, compartilhamento e empatia. A atividade foi organizada em conformidade com o calendário escolar e fundamentada nos princípios da Educação Alimentar e Nutricional (EAN), favorecendo a integração do ato de comer com as dimensões simbólicas, emocionais e sociais presentes na infância (BRASIL, 2014).

A importância da escola na promoção da alimentação saudável e no papel do nutricionista na EAN é amplamente reconhecida, especialmente no contexto de programas como o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) que preconiza tais iniciativas para melhorar as práticas alimentares saudáveis desde a infância, principalmente com a oferta da alimentação escolar. Um ponto importante em relação à alimentação escolar é que o cardápio sempre deve ser planejado pelo nutricionista respeitando as referências nutricionais, os hábitos alimentares, a cultura alimentar da localidade e a vocação agrícola da região (CASAGRANDE, 2021; SEMINOTTI, 2021; CHAVES, 2013).

3.2 Execução da Atividade Prática

Durante o desenvolvimento da atividade, observou-se um forte envolvimento das crianças da turma Jardim A, que participaram ativamente de todas as etapas, desde a colheita do manjerição na horta até a preparação coletiva da salada. Esse engajamento proporcionou às crianças sentimentos de pertencimento e orgulho, além de despertar o interesse em perceber as reações dos colegas ao receberem o prato preparado. O entusiasmo ao manusear os ingredientes, a preocupação com a higiene e a atenção às orientações em grupo evidenciaram o potencial educativo da atividade. O fato de a atividade de educação alimentar e nutricional ser realizada como uma prática pedagógica centrada na realidade alimentar do aluno, proporciona um diálogo sobre o conhecimento a partir do seu contexto de acesso aos alimentos, o que a aproxima da educação libertadora/problematizadora. A utilização desta estratégia de compartilhamento da refeição é essencial para promover a saúde e a segurança alimentar e nutricional, proporcionando a construção, formação e compartilhamento de conhecimentos sobre a alimentação no auxílio da tomada de decisão para a prática alimentar e saudável (ALBUQUERQUE, 2012).

Considerando o momento do preparo e compartilhamento de alimentos, as crianças envolvidas demonstraram diversos sentimentos e sensações que refletem o desenvolvimento socioemocional de suas respectivas faixas etárias. Nas crianças da Turma A que colheram e prepararam os alimentos foi possível observar um sentimento de pertencimento, orgulho e entusiasmo a partir da dedicação e cuidado ao manipular os alimentos. Enquanto a turma B que recebeu a refeição, demonstrou gratidão e acolhimento ao aceitarem participar da refeição com entusiasmo e alegria. Esses sentimentos estão intimamente ligados ao conceito descritos por Riguer (2024) e Oliveira (2021), nos quais descrevem que a comensalidade se refere à prática em que o ato de comer em conjunto constrói e fortalece laços sociais e culturais, transcendendo a mera ingestão de alimentos.

A entrega da salada à turma Jardim B representou um momento carregado de significado, simbolizando não apenas a oferta de alimento, mas também um gesto de generosidade, responsabilidade e vínculo social. Por sua vez, as crianças da turma Jardim B acolheram a iniciativa com entusiasmo e afeto, fortalecendo os vínculos e estimulando a interação entre os grupos. O ato de comer em conjunto influencia as escolhas alimentares de todos, pois o que e quanto as pessoas comem é influenciado pelas percepções dos hábitos alimentares dos outros, ou seja, os colegas têm o poder de incentivar as escolhas alimentares mais saudáveis entre si, segundo estudo de Higgs *et al* (2019).

3.3 Finalização da Atividade Prática

O encerramento da proposta foi acompanhado por devolutivas positivas das educadoras, que relataram mudanças na forma como as crianças se relacionaram com os alimentos envolvidos, além do fortalecimento dos vínculos entre os colegas e da sensação de pertencimento ao grupo. A ação de partilhar os alimentos, ainda que de maneira simbólica, contribuiu para afirmar a comensalidade como um recurso pedagógico potente, capaz de estimular valores como respeito, empatia e cooperação. Essa atividade simples, assim, revelou o importante papel da escola na oferta de vivências significativas que integram saúde, aprendizagem e cidadania no cotidiano infantil (PEREIRA *et al*, 2020).

Ao proporcionar uma vivência que abrange todo o ciclo alimentar — desde o plantio até o momento da partilha —, a oficina favoreceu o desenvolvimento da autonomia, do cuidado mútuo e da consciência social nas crianças. Esses elementos são fundamentais para a formação de indivíduos mais conscientes, empáticos e comprometidos com a comunidade e o meio ambiente.

4 Considerações Finais

Pode-se compreender que a comensalidade, quando incorporada de maneira planejada e sensível à rotina escolar, configura-se como uma ferramenta valiosa para a educação. A atividade evidenciou que abordagens interdisciplinares e intencionais, que entendem a alimentação como uma prática social e afetiva, são capazes de promover impactos significativos no desenvolvimento integral das crianças. Ao estimular a participação ativa, o cuidado mútuo e a troca entre os 19 alunos do Jardim A (4-5 anos) e os 21 alunos do Jardim B (6-7 anos), a experiência fortaleceu valores sociais, emocionais e culturais essenciais na primeira infância. Além disso, a proposta está em consonância com os princípios da EAN e dialoga diretamente com os fundamentos da Base Nacional Comum Curricular (BNCC), que reconhece a alimentação como um tema transversal fundamental para a formação cidadã (BRASIL 2012). É vital reconhecer que a alimentação na infância impacta diretamente no crescimento e desenvolvimento, tornando estas vivências ainda mais relevantes, como descreve Louzada de Sá *et al.*(2023).

Referências

ALBUQUERQUE, Alicinez Guerra. **Conhecimentos e práticas de educadores e nutricionistas sobre a educação alimentar e nutricional no ambiente escolar**. 2012. 100

f. Dissertação (Mestrado em Nutrição) – Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 31 jan. 2012. Disponível em: <https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/11692>. Acesso em: 5 jul. 2025.

BRANDÃO, Mariana Dall'Agnol; MENEZES, Carolina Sant Anna de; SACRAMENTO, Julia Theisen; BROILO, Mônica Cristina; VINHOLES, Daniele Botelho; RAIMUNDO, Fabiana Viegas. **Práticas de comensalidade no âmbito familiar de crianças de 2 a 9 anos de idade durante a pandemia do Covid-19**. Revista da Associação Brasileira de Nutrição, [S. l.], v. 14, n. 1, e2472, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.47320/rasbran.2023.2472>. Acesso em: 3 jul. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed., 1. reimpr. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014. 156 p.: il. ISBN 978-85-334-2176-9. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 5 jul. 2025.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. – Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012. Disponível em: https://cfm.org.br/wp-content/uploads/2017/03/marco_EAN.pdf. Acesso em: 25/10/2025.

CASAGRANDE, Solange; CANCELIER, Janete Webler; BELING, Helena Maria. **Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE): contribuição na alimentação saudável escolar e promoção da agricultura familiar**. Brazilian Journal of Development, Curitiba, v. 7, n. 3, p. 25835–25849, 2021. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/26328>. Acesso em: 5 jul. 2025.

CERVATO MANCUSO, Ana Maria; WESTPHAL, Maria Fernanda; ARAKI, Eliane Lima; BÓGUS, Claudia M. **O papel da alimentação escolar na formação dos hábitos alimentares**. Revista Paulista de Pediatria, São Paulo, v. 31, n. 3, p. 324-330, set. 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-05822013000300008>. Acesso em: 4 jul. 2025.

CHAVES, Lorena Gonçalves; SANTANA, Thais Cristina Mantovani; GABRIEL, Cristiane Garcia; VASCONCELOS, Francisco de Assis Guedes de. **Reflexões sobre a atuação do nutricionista no Programa Nacional de Alimentação Escolar no Brasil**. Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 18, n. 4, p. 917–926, abr. 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232013000400003>. Acesso em: 05 jul. 2025.

FISCHLER, Claude. **Commensality, society and culture**. Social Science Information, v. 50, n. 3-4, 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/0539018411413963>. Acesso em: 5 jul. 2025.

HIGGS, Suzanne; LIU, Jinyu; COLLINS, Emily Isabelle Mary; THOMAS, Jason Michael. **Using social norms to encourage healthier eating**. Nutrition Bulletin, [S.l.], v. 44, n. 1, p. 43–52, 2019. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/nbu.12371>. Acesso em: 05 jul. 2025.

LOUZADA DE SÁ, Alana Alarcão; DINIZ, Giovana Lúcia Silva; TOMAZ, Milena Porto; PAIXÃO, Pedro Eustáquio Martins; SOUZA, Thales Queiroz; ABU-ALLAN, Yasmeen Tareq Khalil. **Impacto da alimentação no crescimento e desenvolvimento infantil**.

Brazilian Journal of Health Review, v. 6, n. 4, p. 18961-18969, 2023. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/62539>. Acesso em: 05 jul. 2025.

OLIVEIRA, Bruna Muratti Ferraz de; FRUTUOSO, Maria Fernanda Petrolí. **Muito além dos nutrientes: experiências e conexões com crianças autistas a partir do cozinhar e comer juntos**. Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 37, e00132020, 2021. Disponível em: <https://cadernos.ensp.fiocruz.br/ojs/index.php/csp/article/view/7738>. Acesso em: 5 jul. 2025.

PEREIRA, Tamires Railane; MOREIRA, Breno; NUNES, Renato Moreira. **A importância da educação alimentar e nutricional para alunos de séries iniciais**. Lynx, Juiz de Fora, v. 1, n. 1, maio 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/lynx/article/view/25591>. Acesso em: 5 jul. 2025.

RIGUER, Gabriele Botti. **Comensalidade no contexto da escola de educação infantil: os significados produzidos com/entre crianças e profissionais da educação**. 2024. Dissertação de Mestrado (Graduação em Pedagogia) – Universidade Estadual do Rio Grande do Sul, Unidade em Bento Gonçalves, 2024. Disponível em: <https://repositorio.uergs.edu.br/xmlui/handle/123456789/3769>. Acesso em: 3 jul. 2025.

SEMINOTTI, Jonas José. **O programa nacional de alimentação escolar (PNAE)**. Campos Neutrais: Revista Latino-Americana de Relações Internacionais [recurso eletrônico], Rio Grande, v. 3, n. 3, p. 110–127, set./dez. 2021. Disponível em: <https://periodicos.furg.br/cn/article/view/13975>. Acesso em: 5 jul. 2025.

Contribuições da autoria

Luciane Casado Pereira: Conceitualização, organização, metodologia e redação.

Flávia Lenz: Supervisão e orientação.

Letícia Schmidt: Supervisão, orientação, organização e redação.

Data de submissão: 22/08/2025

Data de aceite: 01/11/2025