BOCA
BOLETIM DE CONJUNTURA

DO BRINCAR AO COMER

FROM PLAYING TO EATING

DEL JUGAR AL COMER

https://doi.org/10.56238/bocav25n83-030

Data de submissão: 06/09/2026 **Data de publicação:** 21/10/2026

Karina Maria Strapasson

RESUMO

O artigo aqui apresentado aborda a relação entre a alimentação e o desenvolvimento infantil, tendo como centro as diferentes formas de apresentação dos alimentos para crianças de 2 a 3 anos. O objetivo é analisar como estratégias de apresentação e exploração dos alimentos podem contribuir para a construção de uma relação positiva com a alimentação e para a ampliação do repertório alimentar infantil. A pesquisa fundamenta-se em orientações do Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 anos e em estudos sobre hábitos alimentares e a aceitação de novos alimentos. Foram realizadas observações no contexto escolar e entrevista com a nutricionista da instituição, considerando práticas relacionadas à diversidade dos cardápios, à diversidade de sabores, cores e texturas, à exposição repetida dos alimentos e aos estímulos à autonomia durante as refeições.Também foram apresentadas experiências pedagógicas, como bandejas de experimentação, exploração sensorial e refeições em pequenos grupos. Os resultados indicam que a oferta diversificada, a exploração sensorial e a autonomia podem favorecer a curiosidade e a experimentação de novos alimentos, contribuindo para uma relação mais prazerosa e positiva com a comida. Conclui-se que essas práticas podem contribuir para o desenvolvimento integral da criança, ampliação do repertório alimentar e a construção da autonomia.

Palavras-chave: Alimentação Infantil. Educação Infantil. Hábitos Alimentares. Autonomia.

ABSTRACT

The article presented here addresses the relationship between nutrition and child development, focusing on different ways of presenting food to children aged 2 to 3 years. The objective is to analyze how strategies for food presentation and exploration can contribute to building a positive relationship with food and expanding children's dietary repertoire. The research is based on guidelines from the Dietary Guide for Brazilian Children Under 2 Years of Age and studies on eating habits and acceptance of new foods. Observations were conducted in the school context and interviews were held with the institution's nutritionist, considering practices related to menu diversity, diversity of flavors, colors and textures, repeated exposure to foods, and stimuli for autonomy during meals. Pedagogical experiences were also presented, such as experimentation trays, sensory exploration, and small group meals. The results indicate that diversified offerings, sensory exploration, and autonomy can promote curiosity and experimentation with new foods, contributing to a more pleasurable and positive relationship with food. It is concluded that these practices can contribute to the integral development of the child, expansion of dietary repertoire, and the construction of autonomy.

Keywords: Children's Nutrition. Early Childhood Education. Eating Habits. Autonomy.

RESUMEN
El artículo aquí presentado aborda la relación entre la alimentación y el desarrollo infantil, teniendo como centro las diferentes formas de presentación de los alimentos para niños de 2 a 3 años. El objetivo es analizar cómo las estrategias de presentación y exploración de los alimentos pueden contribuir a la construcción de una relación positiva con la alimentación y a la ampliación del repertorio alimentario infantil. La investigación se fundamenta en orientaciones de la Guía Alimentaria para Niños Brasileños Menores de 2 años y en estudios sobre hábitos alimentarios y la aceptación de nuevos alimentos. Se realizaron observaciones en el contexto escolar y entrevista con la nutricionista de la institución, considerando prácticas relacionadas con la diversidad de los menús, la diversidad de sabores, colores y texturas, la exposición repetida de los alimentos y los estímulos a la autonomía durante las comidas. También se presentaron experiencias pedagógicas, como bandejas de experimentación, exploración sensorial y comidas en pequeños grupos. Los resultados indican que la oferta diversificada, la exploración sensorial y la autonomía pueden favorecer la curiosidad y la experimentación de nuevos alimentos, contribuyendo a una relación más placentera y positiva con la comida. Se concluye que estas prácticas pueden contribuir al desarrollo integral del niño, ampliación del repertorio alimentario y la construcción de la autonomía.

Palabras clave: Alimentación Infantil. Educación Infantil. Hábitos Alimentarios. Autonomía.

1 INTRODUÇÃO

A alimentação é uma parte essencial do desenvolvimento infantil, e a relação que a criança constrói com a comida também desempenha um papel fundamental nesse processo. Com isso em mente, o artigo irá discorrer sobre diferentes formas de apresentação dos alimentos para crianças de 2 a 3 anos, como estratégia para incentivar a construção de uma relação positiva com a alimentação. Além disso, busca destacar a importância de oferecer uma variedade de alimentos desde a primeira infância, tornando a alimentação uma experiência prazerosa e uma parte essencial do desenvolvimento integral da criança.

Na infância, uma alimentação garante energia, concentração e crescimento adequados. Crianças que se alimentam bem aprendem mais, adoecem menos e têm um desenvolvimento pleno. O excesso de peso e o aparecimento de doenças crônicas na infância crescem de forma preocupante, exigindo atenção de escolas, famílias e gestores (IDEC, 2025, p.01)

A introdução alimentar é um processo que se inicia após os seis meses de idade, conforme recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Nesse período, a criança começa a explorar diferentes texturas, experimentar novos sabores e construir suas primeiras relações com a alimentação. Essa exposição amplia suas experiências alimentares e contribui para a construção gradual do paladar e de hábitos alimentares saudáveis. Como destaca o *Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos*:

> O consumo de uma variedade de alimentos em quantidades adequadas é essencial variada, além da disponibilidade dos alimentos, é fundamental a formação de hábitos para a manutenção da saúde e do crescimento da criança. Para ingerir uma dieta alimentares. (BRASIL, 2019, p. 395)

Como descrito por Birch (1997), as crianças tendem a rejeitar alimentos que não são familiares a ela. Ainda assim, é fundamental que continue sendo incentivada a experimentar diferentes alimentos e a manter contato com esta variedade, sendo em média necessário de oito a dez exposições de um novo alimento para que este seja aceito pela criança. Outro elemento que influencia a aceitação da criança é a forma que se apresenta o alimento a ela. Ao ser submetida a chantagens, coação e até mesmo premiação (Birch *et al.*, 1984) as crianças tendem a não gostar dos alimentos.

Também é desejável que os alimentos oferecidos à criança apresentem baixo teor de açúcar e sal. Nessa fase, o paladar ainda está em desenvolvimento, e a criança começa a se acostumar com os níveis de açúcar e sal presentes nos alimentos que consome. Quando há uma exposição frequente a

alimentos muito doces ou salgados, ela tende a preferir esses sabores e pode rejeitar outras preparações. Por isso, oferecer alimentos com pouco açúcar e sal desde a primeira infância contribui para a formação de hábitos alimentares e para a aceitação de uma maior variedade de sabores.

Assim, ao chegar aos 2 anos de idade, a criança já reconhece melhor suas preferências e passa a expressar com mais clareza seus gostos alimentares. No entanto, quando a aceitação de uma variedade de alimentos ainda é limitada, é possível recorrer a diferentes estratégias que favoreçam a ampliação do repertório alimentar. Nesse contexto, torna-se relevante discutir e investigar abordagens que contribuam para a construção de uma relação positiva com a alimentação, promovendo a aceitação gradual de novos alimentos e o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis desde a infância a partir de princípios e valores como a equidade, a autonomia e o respeito, no contexto escolar.

Dito isso, este artigo tem como objetivo geral analisar diferentes formas de apresentação dos alimentos para crianças de 2 a 3 anos, discutindo como essas estratégias podem contribuir para a construção de uma relação positiva com a alimentação e para a ampliação do repertório alimentar infantil.

1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Compreender a importância da exposição repetida e variada aos alimentos na formação do paladar e dos hábitos alimentares.
- Discutir como a forma de apresentação dos alimentos influencia sua aceitação por crianças de 2 a 3 anos.
- Analisar estratégias que favoreçam a experimentação e a aceitação de novos alimentos, evitando práticas coercitivas durante as refeições.
- Refletir sobre práticas alimentares que promovam uma relação positiva, prazerosa e saudável entre a criança e a comida desde a primeira infância

A partir dos aspectos destacados, serão apresentados elementos que possibilitem analisar e refletir sobre a alimentação, as crianças e o seu desenvolvimento integral.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 INTRODUÇÃO ALIMENTAR E A ALIMENTAÇÃO NA ESCOLA

Após os seis meses de idade, inicia-se o processo de introdução alimentar, um momento importante de apresentação de diferentes texturas, sabores e alimentos à criança. Essa fase contribui para a formação do paladar e favorece a construção de hábitos alimentares saudáveis desde os primeiros anos de vida.

Na escola, esse processo é pensado com muito cuidado e atenção, buscando promover diversidade, equilíbrio e qualidade por meio do cardápio. A partir de uma entrevista realizada com a nutricionista da escola (Anexo 1), foi possível compreender melhor como são elaborados os diferentes cardápios para cada fase da introdução alimentar na escola KIDS.

A nutricionista tem como base alimentos in natura e minimamente processados, seguindo as recomendações do *Guia Alimentar para a População Brasileira*. Nesse processo, são considerados aspectos essenciais, como a segurança alimentar, a adequação nutricional às diferentes faixas etárias, a sazonalidade, o custo-benefício dos alimentos e a variedade das preparações. Dessa forma, busca-se evitar a monotonia alimentar e proporcionar às crianças experiências diversificadas com diferentes sabores, aromas, cores e texturas. Como descrito no *Guia Alimentar para Crianças Menores de 2 anos*:

> A espécie humana necessita de uma dieta variada para garantir uma nutrição adequada. O consumo de uma variedade de alimentos em quantidades adequadas é essencial para a manutenção da saúde e do crescimento da criança. Para ingerir uma dieta variada, além da disponibilidade dos alimentos, é fundamental a formação dos hábitos alimentares (BRASIL, 2019)

Para manter o equilíbrio das refeições, os nutrientes são distribuídos de forma adequada ao longo da semana, e não apenas em uma única refeição. O cardápio contempla diariamente fontes de proteínas, carboidratos, gorduras boas, vitaminas e minerais. Além disso, as preparações são planejadas considerando diferentes cores e texturas, favorecendo a aceitação dos alimentos e ampliando a oferta de nutrientes. Com a apresentação dos alimentos com diferentes preparações durante o mês, é possível observar como as crianças começam a aceitar, mesmo que antes rejeitavam. Isto porque com exposições frequentes, em média oito a dez exposições, a um alimento novo, a aceitação é melhor.

A cada faixa etária, há uma parte da introdução alimentar, por isso, ao todo, a escola oferece três cardápios. Para crianças de até um ano, são oferecidos alimentos in natura e minimamente processados amassados, nunca peneirados ou batidos, apresentados separadamente e com progressão

de texturas conforme o desenvolvimento da criança. Também é estimulada a autonomia, por meio da oferta de alimentos que possam ser segurados com as mãos e de porções que favoreçam, gradualmente, a participação da criança no momento da refeição.

Para crianças de um e dois anos, os alimentos são bem cozidos e oferecidos em pedaços pequenos, facilitando a mastigação. As refeições apresentam porções menores, variedade de alimentos e diferentes texturas, mantendo a proposta de não oferecer açúcar e alimentos ultraprocessados.

Já para crianças de 3 a 6 anos, as preparações apresentam consistências mais firmes, favorecendo o desenvolvimento e o exercício da mastigação. As porções são maiores e há uma ampliação da variedade de sabores e texturas, a consistência e o tamanho das porções são adaptados de acordo com as necessidades de desenvolvimento motor e a faixa etária de cada criança.

Em casos de restrições alimentares, são realizados ajustes no cardápio de acordo com as necessidades específicas de cada aluno, garantindo maior segurança e adequação à sua alimentação.

Assim, compreende-se a alimentação na escola como um processo contínuo de cuidado, aprendizagem e construção de autonomia. Neste momento é importante observar também a atitude de quem a alimenta, segundo Birch, Marlin e Rotter:

> As crianças tendem a não gostar de alimentos quando, para ingerí-los, são submetidas à chantagem, coação ou premiação Por outro lado, os alimentos oferecidos como recompensa são os prediletos (BIRCH *et al* 1980/1984 apud BRASIL, 2019).

A partir dessa perspectiva, torna-se importante ampliar e fortalecer esse projeto, buscando aprimorar cada vez mais as experiências alimentares e favorecer uma relação positiva, saudável e prazerosa das crianças com a comida.

2.2 BRINCANDO E COMENDO

Observando a relação das crianças com a comida, notamos como algumas necessitavam que os alimentos estivessem separados, algumas preferiam comer grão por grão ou quando não aceitavam o alimento, cuspiram no prato. A fim de melhorar esta relação com a comida começou-se a pensar em estratégias pedagógicas para auxiliar.

A pedagogia da escola KIDS valoriza as abordagens participativas que reconhecem a criança como protagonista de suas aprendizagens. Tendo em mente as principais fases do brincar apresentadas por Soares (S. M.), em Vínculo, movimento e autonomia: educação até 3 anos, olhar ao redor; descobrir

com as mãos; selecionar, alcançar, pegar e mover um objeto; utilizar as duas mãos para explorar um objeto; mover um brinquedo pela base; e brincar com dois brinquedos ao mesmo tempo, surgiu a reflexão sobre como trazer o alimento para essas diferentes experiências do brincar.

A partir dessa perspectiva, por meio das bandejas de experimentação, começamos a investigar alguns dos alimentos que fazem parte do nosso cardápio, como arroz, feijão, lentilha e macarrão. Essas propostas possibilitam que as crianças explorem os alimentos de maneira livre e significativa, observando suas características, manipulando diferentes texturas e vivenciando o brincar a partir da exploração.

Também iniciamos a exploração de diferentes saladas, como alface, cenoura e brócolis. Nesses momentos, experimentar o alimento passou a fazer parte da brincadeira, ampliando a experiência para além da observação e da manipulação. As crianças passaram a vivenciar uma nova etapa desse processo de descoberta: o sabor.

Também foram abordadas outras formas de apresentação e contato com a comida durante as refeições. Começamos por dividir a turma em grupos menores, trazendo o momento da refeição para algo mais íntimo, calmo, sem tantas interferências externas. Em algumas refeições apresentava-se cada elemento do prato separadamente, para trazer mais oportunidades de experimentar ou ainda, não ter a interferência dos outros alimentos, pensando nas crianças que separavam os alimentos. Em outros momentos trouxemos a autonomia como uma ponte fortificadora, deixando as crianças se servirem e escolherem a quantidade que desejavam de cada alimento e uma proximidade.

Estes momentos auxiliaram para que as crianças passassem a experimentar diferentes sabores, vendo uma maior aceitação da beterraba e do pepino, por exemplo. As crianças passaram também a observar o que os colegas comiam, principalmente quando a comida era servida separadamente, aumentando a curiosidade para também experimentar.

3 CONCLUSÃO

A partir das análises e reflexões realizadas foi possível verificar que a escola pode e deve inserir a alimentação de forma positiva para as crianças de 2 e 3 anos, pois de acordo com as estratégias apresentadas pela escola a exploração dos alimentos de forma divertida, amplia o gosto e repertório alimentar.

As observações realizadas no contexto escolar e a entrevista com a nutricionista indicam a importância de práticas que valorizem a diversidade de sabores, cores, texturas e formas de

apresentação dos alimentos, destaca-se o respeito pelo ritmo da criança, a oferta diversificada e repetida, e a construção da autonomia. Ao proporcionar a exploração sensorial dos alimentos, as bandejas de experimentação e as refeições em pequenos grupos, a escola pode ser um diferencial na formação integral da criança.

A construção da autonomia da criança, ao possibilitar sua participação na escolha e na organização dos alimentos em seu prato, possibilita o conhecimento de suas preferências e de alimentos novos.

Os resultados indicam que uma oferta diversificada pode favorecer a autonomia, instigar a curiosidade e a experimentação de novos alimentos, proporcionando uma relação mais prazerosa e positiva com a comida. Conclui-se que essas práticas podem contribuir para o desenvolvimento integral da criança, sua autonomia e ampliação do repertório alimentar.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2019.

BIRCH, Leann L.; MARLIN, Diane W.; ROTTER, Julie. Eating as the “means” activity in a contingency: effects on young children's food preference. Child Development, v. 55, p. 431–439, 1984.

INSTITUTO DE DEFESA DE CONSUMIDORES (IDEC). Saiba tudo sobre alimentação saudável na educação infantil. São Paulo: Idec, 2025. Disponível em: Idec – alimentação saudável na educação infantil. Acesso em: 31 ago. 2026.

SOARES, Suzana Macedo. Vínculo, movimento e autonomia: educação até 3 anos. São Paulo: Omnisciência, 2017

ANEXOS

ENTREVISTA COM A NUTRICIONISTA DA ESCOLA (PIETRA OSELAME DA SILVA DOHMS - CRN 5204)

1) Como acontece o processo de elaboração do cardápio da escola? Quais aspectos você considera primeiro?

A elaboração do cardápio é planejado semanalmente, considerando o estoque ou possíveis sobras de hortifruti da semana anterior e recursos disponíveis. A base do cardápio são os alimentos in natura e minimamente processados, e segue as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira e nas normas do PNAE. Ajustes de preparações são realizados com professores, sobras e aceitação das crianças.

A segurança alimentar, adequação nutricional às faixas etárias, sazonalidade e custo-benefício dos alimentos, e variedade para evitar monotonia são essenciais para esse processo.

2) De que forma você pensa no equilíbrio nutricional ao longo da semana?

Busco distribuir os nutrientes de forma equilibrada ao longo da semana, e não apenas em uma única refeição, composta por proteínas, carboidratos, gorduras boas, vitaminas e minerais diariamente. A oferta de carne bovina e carne branca são alternadas no almoço e jantar, e os ovos são ofertados 1 a 2 x na semana. Procuro elaborar o cardápio pensando em cores e texturas para melhor aceitação e oferta de nutrientes. Monitoro o aporte kcal do cardápio, para que atenda às necessidades de crescimento sem excessos de açúcar, sódio ou gorduras saturadas.

3) Como vocês adaptam o cardápio para cada faixa etária atendida pela escola?

Adaptamos com a consistência, volume e complexidade das preparações. Berçário: alimentos in natura e minimamente processados amassados (nunca peneirados ou batidos), ofertadas separados e com textura progressiva conforme introdução alimentar. Nível I-II: alimentos bem cozidos, cortados em pedaços pequenos, fácil mastigação, porções menores, com variedade e textura. É o mesmo cardápio ofertado para os maiores, mas zero açúcar e ultraprocessados Nível III - VI: preparações mais firmes, estímulo à mastigação, porções maiores e maior variedade de sabores e texturas. As bases

nutricionais são semelhantes, mas a forma de apresentação e o tamanho das porções mudam conforme as necessidades de desenvolvimento motor e de cada criança.

4) Quais critérios você utiliza para escolher os alimentos e combinar os grupos alimentares nas refeições?

Nutricional, é feita uma combinação de grupos alimentares, priorizando alimentos in natura e minimamente processados; Aceitação das crianças e sobras dos alimentos; Qualidade, a base do cardápio são alimentos minimamente processados, com baixo teor de sódio, açúcar e aditivos. Diversidade cultural e educacional: incluímos 1x ao mês jantar típico de diferentes regiões do Brasil ao longo do ano.

5) Como é pensado o cardápio para favorecer a introdução alimentar e a autonomia das crianças menores?

O cardápio é planejado para ser progressivo na textura, com cores, cheiros e sabores atrativos, seguro para evitar risco de engasgo. Estimulamos a autonomia, oferecendo alimentos que a criança possa pegar com a mão quando apropriado, e porções que incentivem o auto-serviço gradual. A proposta é criar experiências positivas com a comida, respeitando o ritmo individual de cada criança.

6) Como são consideradas possíveis restrições alimentares, alergias ou necessidades específicas das crianças?

Inicialmente pegamos essas informações no cadastro na matrícula e com atualizações periódicas, sempre que necessário. Nosso cardápio base é adaptável, ou seja, fazemos os ajustes conforme a necessidade de cada um. Colocamos a informação dos alunos com cardápio especial para a cozinheira ter registrado, e para sempre fazer a conferência. Fazemos a comunicação contínua entre a escola e a família.

7) Como você percebe a relação entre alimentação e o momento pedagógico dentro da rotina escolar?

A alimentação é parte integrante do projeto pedagógico. Durante as refeições trabalhamos a Autonomia e coordenação motora (servir-se, usar talheres e louças de vidro); socialização e linguagem (conversas na mesa, descrição de sabores e cores); educação sensorial e cognitiva (explorar texturas,

cheiros, gostos); hábitos de higiene e cuidados com o corpo; educação ambiental (conscientização sobre desperdício e origem dos alimentos).

8) Na sua visão, qual é a importância da alimentação escolar na construção da relação da criança com a comida desde os primeiros anos?

A alimentação escolar é fundamental para formar o paladar, os hábitos alimentares e uma relação positiva com a comida desde os primeiros anos. Experiências agradáveis e variadas com alimentos saudáveis ajudam a criança a gostar de comida de verdade e diminuem o risco de seletividade alimentar no futuro. Além de nutrir o corpo, a escola contribui para que ela construa uma relação saudável e prazerosa com a alimentação, o que influencia seus hábitos para a vida toda e ajuda a prevenir problemas como obesidade e carências nutricionais.