



RECOMENDAÇÕES
PARA OS

REFEITÓRIOS ESCOLARES

NOTA INTRODUTÓRIA

A escola representa um local privilegiado de aprendizagem, onde as crianças passam a maior parte do seu dia, contactam com outros hábitos e estilos de vida, e onde lhes devem ser ensinadas noções práticas para um comportamento alimentar saudável.

Para além da educação alimentar, as refeições escolares respondem a outros objetivos, nomeadamente pedagógicos, sociais, ambientais e culturais. Deste modo o refeitório representa um espaço potenciador para o desenvolvimento de diversas competências transversais ao crescimento das crianças.

Os auxiliares ao serviço do refeitório escolar constituem-se como peças fundamentais para o acompanhamento adequado das crianças e representam, neste espaço, o modelo educativo de referência.

As recomendações enunciadas neste documento surgem com o intuito de orientar a dinâmica e funcionamento do serviço das refeições escolares, particularmente ao nível da gestão dos comportamentos das crianças.

1.

O REFEITÓRIO ESCOLAR DEVE SER UM ESPAÇO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR

A refeição na escola deve ser um momento de aprendizagens não formais e como tal, deve assumir-se como um espaço de educação alimentar e desenvolvimento de competências pessoais e sociais, nomeadamente de capacidade de escuta, tolerância à frustração, respeito pelo outro e paciência. O refeitório escolar não é um restaurante, é uma janela de oportunidade na educação para a saúde, promoção de estilos de vida saudáveis e de equidade social.

2.

OS AUXILIARES DO REFEITÓRIO DEVEM SER A FIGURA ORIENTADORA

Os comportamentos das crianças são moldados pelos adultos de referência, os quais a criança reconhece como a figura orientadora nos vários contextos em que se insere.

No contexto educativo, existem diferentes adultos que devem assumir-se como figuras de autoridade nos diversos espaços que constituem a escola, nomeadamente o professor/educador e auxiliares.

No refeitório escolar é fundamental que os auxiliares sejam reconhecidos, pela comunidade educativa, como figura de autoridade que deve adotar uma postura assertiva e orientadora assumindo uma intervenção de carácter educativo.

3.

AS REGRAS DE COMPORTAMENTO NO REFEITÓRIO DEVEM SER DO CONHECIMENTO DE TODOS

A comunidade educativa (pais, professores, educadores, auxiliares, direção, etc.) tem o dever de conhecer e transmitir às crianças as regras de funcionamento do refeitório escolar:

- ***Acatar as orientações dadas pelos auxiliares ao serviço no refeitório;***
- ***Lavar as mãos antes do início da refeição;***
- ***Entrar de forma ordenada no refeitório;***
- ***Sentar-se ordeiramente no lugar destinado;***
- ***Ter uma postura correta à mesa (manter-se sentado e virado para a frente, utilizar corretamente os talheres, guardanapo, copo e comer calmamente);***
- ***Utilizar um tom de voz adequado para conversar com os colegas;***
- ***Respeitar as ordens dos auxiliares do refeitório;***
- ***No final da refeição, esperar que os auxiliares autorizem a saída;***
- ***Levantar calmamente e dirigir-se para a saída;***
- ***Deixar a cadeira arrumada ao sair.***

4.

A ENTRADA NO REFEITÓRIO DEVE SER REALIZADA DE FORMA ORGANIZADA

Reconhece-se que a entrada desorganizada no espaço de refeição propicia um comportamento agitado e, possivelmente, perturbador para o adequado funcionamento do refeitório.

A organização da entrada neste espaço é competência dos auxiliares a ele afetos. As crianças devem dispor-se em fila e entrar de forma ordeira, com orientação e supervisão dos auxiliares. Após a entrada, os alunos devem dirigir-se ao lugar indicado ou ao correspondente a cada um (em caso de lugar marcado).

5.

A ORDEM LÓGICA DA REFEIÇÃO DEVE SER RESPEITADA

A refeição escolar é estruturada com base nos princípios alimentares e nutricionais da população portuguesa, de modo a garantir almoços completos, equilibrados e variados, adequados à faixa etária. Esta é constituída por sopa, prato principal, pão de mistura e sobremesa (fruta), e deve ser servida/consumida obedecendo a esta ordem lógica (Por exemplo: O prato principal deve ser servido/consumido apenas após ingestão de uma quantidade mínima/aceitável de sopa. A sobremesa apenas deve ser servida/consumida após ingestão de uma quantidade mínima/aceitável dos elementos do prato principal).

6.

A CRIANÇA DEVE COMER DE TUDO

No empratamento, todos os componentes da refeição devem ser apresentados às crianças com igual grau de importância e nas quantidades adequadas. Assim, o almoço escolar deve incluir:

Sopa - pela sua riqueza em água, fibra, vitaminas e minerais (provenientes dos produtos hortícolas que a compõem);

Prato principal - com componente proteica (animal ou vegetal) importante para o crescimento e desenvolvimento da criança; componente glucídica (arroz, batata ou massa) fornecedora de energia; e hortícolas crus ou cozinhados ricos em fibra, água, vitaminas e minerais;

Fruta - crua ou cozinhada, pelo seu teor em fibra, água, vitaminas e minerais.

Apesar de estar definida uma capitação (quantidade de alimento por pessoa) adequada para a faixa etária, o apetite e conseqüente ingestão alimentar da criança é condicionado por outros fatores e pode ser variável. Por isso é importante distinguir que comer **de** tudo é diferente de comer tudo.

7.

A NECESSIDADE DE TRATAMENTO DIFERENCIADO DEVE SER MEDICAMENTE JUSTIFICADA

No refeitório escolar todas as crianças têm a mesma forma de tratamento, sendo que este não poderá ser diferenciado a pedido dos pais/encarregados de educação ou de outros agentes, a menos que existam restrições/especificidades alimentares medicamente justificadas (alergias, intolerâncias, doença, etc.). É da responsabilidade dos pais/encarregados de educação informar a entidade responsável pelo fornecimento de refeições escolares, entregando declaração médica que ateste, por escrito, a existência de condicionantes.

8.

A REFEIÇÃO DEVE TER UM TEMPO ESTIPULADO

O momento de refeição constitui-se como um tempo de intervalo, de pausa das restantes atividades. É um momento, preferencialmente, de interação social, contudo, nos primeiros anos de vida, as crianças não têm a mesma capacidade do adulto para aguentar muito tempo à mesa, sendo esperado que após um período de tempo de espera acabem por ficar agitadas. As crianças são todas diferentes e não têm a mesma capacidade e ritmo de mastigação, de deglutição, e de habilidades motoras, facto que torna premente a estipulação de um intervalo de tempo adequado para a conclusão da refeição.

As crianças devem ter conhecimento do tempo mínimo que dispõem para concluir a refeição por forma a usufruírem de mais ou menos tempo de intervalo antes do início das aulas. (Por exemplo: Colocar um relógio no espaço da refeição com um semáforo de cores de fácil leitura para todas as faixas etárias).

9.

A CRIANÇA DEVE SER INCENTIVADA A COMER

É expectável que, nas faixas etárias em causa, as crianças não tenham desenvolvido o gosto por diversos alimentos e que não os tenham experimentado a todos, apresentando por isso alguma resistência ou recusa a alimentos novos/desconhecidos. Cabe aos auxiliares incentivar a experimentação e o consumo, otimizando assim o desenvolvimento de atitudes positivas face a novos alimentos e sabores.

Este incentivo à ingestão alimentar deve ser flexível e adaptado a cada criança, podendo recorrer a estratégias como: empratamento apelativo, jogos de imaginação, competição, histórias, traçar pequenos objetivos, entre outras. De realçar que **incentivar** é diferente de obrigar, logo devem ser respeitados os limites e particularidades de cada criança.

10.

A COMUNICAÇÃO DEVE SER CLARA E ASSERTIVA

O não cumprimento de ordens resulta, frequentemente, da forma pouco eficaz como elas são dadas. Assim, a comunicação com a criança deve ser clara, assertiva e diretiva para o comportamento desejado. Para isso, os auxiliares devem aproximar-se da criança, posicionar-se ao seu nível, olhá-la diretamente nos olhos, usar frases curtas, claras e afirmativas que sejam compreensíveis para a criança. Devem evitar dar muitas ordens em simultâneo para a criança poder processar a informação. (Exemplos: Errado - *"Para quieto, não brinques com os talheres, vira-te para a frente e come o que tens no prato."*; Correto - *"Senta-te direito. Pega nos talheres e come."*)

11.

A RELAÇÃO ADULTO-CRIANÇA DEVE SER EMPÁTICA

A relação adulto-criança pode ser rica, saudável, alegre e criativa se o adulto souber ouvir, respeitar, acolher e guiar a criança com sabedoria.

A disponibilidade emocional e as práticas educacionais adotadas pelos auxiliares influenciam os comportamentos das crianças. Posturas muito rígidas, autoritárias e pouco descontraídas geram nas crianças ansiedade e tensão que as deixa mais agitadas ao nível motor e mais resistentes em colaborar. Por outro lado, posturas mais relaxadas, orientadoras e divertidas geram na criança sentimentos de segurança, confiança e disponibilidade para acarretarem ordens e orientações, estando igualmente mais calmas a nível motor.

Assim, o auxiliar deve procurar estabelecer uma relação empática com as crianças, mantendo uma postura calma e afetuosa, conseguindo estabelecer limites e rigor com paciência e tolerância.

12.

OS AUXILIARES DEVEM TRABALHAR EM EQUIPA E COM COESÃO

Os auxiliares no refeitório escolar devem assumir um compromisso com a missão do serviço, trabalhando em equipa e cooperando com todos os colegas, de modo a contribuírem para o processo de melhoria contínua do serviço. Para isso, é de extrema importância que as tarefas estejam bem definidas entre todos os elementos envolvidos no funcionamento da refeição e que haja uma boa articulação entre as diferentes tarefas.

Reforça-se a importância do trabalho de equipa entre todos os auxiliares, uma vez que se constitui um espaço comum de trabalho, onde é fundamental a coesão e consonância de atitudes entre os elementos da equipa. Equipas pouco coesas transmitem desorganização, instabilidade e pouca estrutura, aspetos fundamentais para a criação de um ambiente seguro e de confiança para as crianças e potenciadores de comportamentos desajustados.

13.

OS COMPORTAMENTOS ADEQUADOS DEVEM SER REFORÇADOS

O reforço positivo (ex: elogio, sorriso, gesto, etc.) é um incentivo dado à criança como consequência pela realização de um comportamento adequado, para que esse comportamento seja repetido mais vezes. Sempre que é dada atenção positiva a um comportamento, a probabilidade do mesmo voltar acontecer aumenta. Desse modo, é importante que o auxiliar esteja atento aos comportamentos adotados por cada uma das crianças, devendo reforçar positivamente quando é adotado o comportamento desejado. Denote-se que o reforço deve ser dado logo após o comportamento, devendo especificar-se o que se está a reforçar (Exemplos: Errado - "Boa" ou "muito bem"; Correto - "muito bem, a comer devagar" ou "gosto muito de ter ver a comer assim com o garfo"). Para que o reforço tenha o efeito pretendido, o mesmo não deve ser associado a uma crítica (Exemplos: Errado - "muito bem João, hoje comeste a sopa toda, porque não és sempre assim?"; Correto - "Muito bem João, hoje comeste a sopa toda, estou contente contigo").

14.

ALGUNS COMPORTAMENTOS INADEQUADOS DEVEM SER IGNORADOS

A atenção é um dos reforçadores mais fortes do nosso comportamento e as crianças aprendem como chamar a atenção dos adultos através de comportamentos inadequados. O auxiliar deve ser capaz de identificar quais os comportamentos que a criança está a adotar unicamente para obter a atenção do adulto e/ou dos pares. Estes comportamentos, desde que não comprometam a segurança da criança e dos que a rodeiam, podem e devem ser ignorados.

Nestas situações, o adulto não deve olhar, falar nem estabelecer contacto físico com a criança, ignorando a sua presença até ao comportamento indesejado desaparecer. Uma estratégia complementar poderá ser o elogio de um comportamento adequado de um colega próximo, sem fazer comparação. O objetivo é que a criança perceba a atenção positiva que é dada à outra criança e que compreenda que o seu mau comportamento não traz vantagens.

15.

OS COMPORTAMENTOS INADEQUADOS DEVEM TER CONSEQUÊNCIAS

Da mesma forma que um comportamento correto deve ser reforçado, um comportamento inadequado deve ter consequências lógicas e naturais. Uma consequência natural é um resultado negativo que é provocado pelo comportamento inadequado da criança, sem nenhuma intervenção do educador (Exemplos: Se a criança se recusa a comer o almoço todo ficará com fome). Uma consequência lógica, por outro lado, é um resultado negativo do comportamento da criança porque o auxiliar assim o estabelece (Exemplo: sempre que as crianças entrem no refeitório a correr, devem voltar a sair até entrarem devidamente; sempre que uma criança atira comida para o chão, deve apanhar e limpar). Assim o auxiliar, perante um comportamento inadequado recorrente, e após restantes tentativas de diminuição do comportamento com as estratégias anteriores, deverá implementar uma consequência para a ação (Exemplos: remediar a ação e/ou retirar um privilégio, entre outras). Deve ser explicada à criança a origem da consequência e esta deverá ser imediata, breve e efetiva para que a criança compreenda o motivo da mesma.

16.

O TEMPO DE PAUSA PODE SER USADO PARA COMPORTAMENTOS PERTURBADORES

O Tempo de Pausa é útil em situações em que a criança esteja a apresentar dificuldades em gerir as emoções associadas ao comportamento inadequado e absolutamente intolerável, tais como os comportamentos violentos e destrutivos, ser mal-educado com o adulto ou com os colegas ou desobediência nos casos em que os restantes comportamentos mais graves não ocorrem no refeitório. É importante que os auxiliares decidam para que comportamentos irão usar o Tempo de Pausa, consoante os problemas mais frequentes no seu espaço. O Tempo de Pausa consiste na retirada da criança para um espaço recatado, com o mínimo de estímulos (Exemplo: cadeira colocada num canto isolado da sala). O local deve ser seguro (não ameaçador) e não deve ter elementos distratores (exemplo: brinquedos) A duração do Tempo de Pausa deve ser de um minuto por cada ano de idade até no máximo de 5 minutos para crianças com 5 ou mais anos (por exemplo: 3 minutos para crianças de 3 anos, 4 minutos para crianças de 4 anos e 5 minutos para crianças com e a partir de 5 anos). A criança só deve sair do Tempo de Pausa quando completar no mínimo 2 minutos em silêncio, mostrando-se mais calma.

É natural que a criança possa tentar sair deste espaço sem autorização, numa atitude desafiadora. Nesta situação, o auxiliar deverá encaminhar a criança novamente para o local destinado ao Tempo de Pausa, recomeçando a contagem do tempo até que este se complete sem interrupções. Para comportamentos menos violentos, pode ser dado previamente um aviso e, se ela continuar com o comportamento inadequado, deve ser-lhe transmitido, uma voz firme e calma que o que fez é inaceitável e que terá de ir para o Tempo de Pausa.

17.

AS ESTRATÉGIAS COMPORTAMENTAIS DEVEM SER APLICADAS DE FORMA PERSISTENTE

A aquisição de comportamentos adequados pelas crianças requer persistência em práticas educacionais assertivas. Nesta faixa etária a aprendizagem de competências ocorre com recurso à imitação e repetição, sendo natural que o comportamento não seja adquirido pelas crianças na primeira vez que se utiliza a estratégia.

Assim, todas as recomendações acima enunciadas devem ser postas em prática de forma consistente e persistente, para que sejam assimiladas pelas crianças de forma adaptativa.

18.

AS FIGURAS EXTERNAS NÃO PODEM INTERFERIR COM O SERVIÇO

O almoço escolar está a cargo de entidades específicas e funciona mediante determinadas regras, não devendo estar sujeito a intervenções externas que ponham em risco o normal funcionamento das rotinas do refeitório e a segurança alimentar da refeição servida. Assim, qualquer agente que não esteja diretamente afeto ao serviço das refeições escolares poderá estar presente, mediante consentimento da entidade responsável e, desde que, de forma passiva.



BIBLIOGRAFIA

Despacho nº10919/2017. Diário da República nº 238/2017, Série II de 2017-12-13. Ministério Educação. Lisboa.

Ministério da Educação. (2018). Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares. DGE. Lisboa.

Tavares, J., Pereira, A., Gomes, A., Monteiro, S., Gomes, A. (2007). Manual de Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem. 1ª edição, Porto Editora.

Webster-Stratton, C. (1999). Como Promover as Competências Sociais e Emocionais das Crianças. Versão traduzida para português. 2ª edição, Sage Publications, Ltd. New Delhi.

FICHA TÉCNICA

RECOMENDAÇÕES PARA OS REFEITÓRIOS ESCOLARES

Contactos: educacao@cm-pombal.pt | 236210560

Edição: Município de Pombal

Largo do Cardal, 3100 Pombal | www.cm-pombal.pt

Design Gráfico: BRING - Design e Comunicação

agosto de 2019

Autor: Município de Pombal

Textos: Juliana Silva | Nutricionista, Mariana Meia-via | Psicóloga

Coordenação: Vereadora da Educação, Dra. Ana Maria Cabral

PARCEIROS:

 Agrupamento de Escolas de Pombal

 Associação de Pais e Encarregados de Educação
Esta Escola também é minha



UNIÃO DAS FREGUESIAS DE GUA, ILHA E MATÁ MOURISCA



UNIÃO DAS FREGUESIAS DE SANTIGO E S. SÃOJOÃO E ALBERGARIA DOS DOZE


A RIBEIRINHA
Associação de Pais de Corrida


Centro Social Paroquial
de Pelariga

