

RELATO DE EXPERIÊNCIA – USO DO “COMIDÔMETRO” NA PROMOÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS NA EDUCAÇÃO INFANTIL ODS 3

Gabriela Loech (Secretaria Municipal de Educação)
Renata Michele Rodrigues da Cunha (Secretaria Municipal de Educação)
Samuel Gomes de Oliveira (Secretaria Municipal de Educação)

É notória a importância de se trabalhar com as ODS dentro do ambiente escolar, principalmente quando percebemos que esse trabalho pode influenciar diretamente na construção de hábitos saudáveis entre as crianças. Apresentamos aqui uma proposta, com a titulação “Comidômetro”, realizada por um professor da Rede Pública, baseada na ODS 3. A proposta integrou uma sequência didática sobre alimentação saudável desenvolvida nas aulas de Educação Física com uma turma de 18 crianças da segunda etapa da Educação Infantil. A proposta surgiu da necessidade de promover, de maneira lúdica e contextualizada, reflexões sobre hábitos alimentares e bem-estar. O “Comidômetro” consistiu em um instrumento visual, elaborado pelo professor na plataforma Canva (versão gratuita para professores), com imagens de alimentos comumente presentes no cotidiano infantil, incluindo opções mais saudáveis e menos saudáveis para café da manhã e almoço. A proposta foi planejada para ocorrer em duas aulas específicas, após momentos anteriores em que o tema de alimentação saudável já havia sido abordado em rodas de conversa e atividades exploratórias. O objetivo principal era que as crianças, com apoio de seus pais ou responsáveis, registrassem os alimentos consumidos durante o final de semana, favorecendo a reflexão crítica sobre suas escolhas alimentares e a integração da família ao processo educativo. O instrumento contemplava espaço para que as famílias acrescentassem alimentos não ilustrados, minimizando o risco de indução de respostas. A atividade contou com o apoio da equipe gestora e da professora regente da sala, especialmente na comunicação da proposta às famílias e na organização dos momentos em sala. Na segunda-feira seguinte, os formulários preenchidos foram devolvidos, sendo que apenas uma criança não trouxe o material solicitado. Os dados coletados foram sistematizados e discutidos com a turma em um formato interativo: cada pergunta era apresentada e as crianças iam relatando os alimentos consumidos, construindo coletivamente a reflexão sobre seus padrões alimentares. O engajamento das crianças foi expressivo. Nas rodas de conversa, demonstraram curiosidade em comparar suas escolhas com as dos colegas e ampliaram seu repertório alimentar e vocabulário, além de começarem a relacionar as refeições à ideia de “prato colorido” ou alternativas mais equilibradas. Entre os desafios enfrentados foi destacado a possibilidade de indução das respostas pelas imagens apresentadas: embora houvesse espaço para registrar itens não ilustrados, nenhuma criança ou responsável acrescentou novos alimentos. A logística de

comunicação com as famílias e a garantia do retorno dos registros também exigiram planejamento cuidadoso, assim como a abordagem das diferenças nos hábitos familiares sem julgamentos ou constrangimentos. Ainda assim, a experiência demonstrou que o “Comidômetro” é um recurso acessível e eficaz para integrar crianças e famílias em um processo de observação, registro e reflexão sobre práticas alimentares, articulando saberes científicos, matemáticos, linguísticos e socioemocionais no contexto escolar e contribuindo para a promoção de hábitos alimentares mais conscientes.

Palavras-chave: Educação Infantil; Hábitos alimentares; Saúde e bem estar.