

## **NA MEDIDA CERTA**

Fátima Aparecida Barrios<sup>1</sup>

Lígia Maria Waki

Fátima Aparecida Barrios

Roseli de Fátima Cruz Ruiz

UNICAMP

### **Resumo**

O presente trabalho, realizado entre agosto e setembro de 2012, objetivou investigar e analisar os hábitos alimentares durante o período de férias escolares de 24 crianças, de ambos os sexos, com idades entre 8 e 10 anos, alunos do PRODECAD – Programa de Integração e Desenvolvimento da Criança e do Adolescente, uma escola não-formal, que atende filhos de alunos e funcionários da UNICAMP. Neste sentido, através de relatos das próprias crianças pode-se constatar a falta de informação sobre os prejuízos a saúde e ao bem estar que uma má alimentação associada à ausência de atividade física pode causar. Diante deste resultado foram realizados nove encontros semanais com os participantes deste projeto visando esclarecer sobre a importância de uma alimentação saudável e para este fim utilizamos palestras e dinâmicas de grupo, as quais envolveram as crianças e suas professoras. Experimentar receitas mais saudáveis do que as usualmente conhecidas também foi uma estratégia didática deste estudo e muito bem aceita pelos alunos. Portanto, cabe a escola contribuir para com o debate concernente à formação de hábitos alimentares saudáveis objetivando a qualidade de vida. Isso somente será possível com o comprometimento dos professores e de toda a equipe pedagógica da escola em que a criança está inserida.

### **Palavras-chaves**

Hábitos alimentares. Saúde. Qualidade de vida

---

<sup>1</sup> E-mail: [fatimab@unicamp.br](mailto:fatimab@unicamp.br)

IV SIMTEC — Centros de convenções — UNICAMP, Campinas, SP – 6 a 7 de novembro de 2012.  
Tema central: “Conhecimento e experiência : reconhecendo fronteiras e construindo pontes”.