

# COMPORTAMENTO E HÁBITOS ALIMENTARES NA INFÂNCIA: UMA REVISÃO SOBRE O PAPEL DOS PAIS E DA ESCOLA

Behavior and food habits in childhood: a review on the role of parents and school

Larissa Maria Simon<sup>1</sup>; Gabriela Pegoraro Zemolin<sup>2</sup>; Roseana Baggio Spinelli<sup>3</sup>; Jaqueline Sturmer<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões, URI Erechim.

<sup>2</sup>Docente do Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões, URI Erechim, Mestra em Engenharia de Alimentos pela URI Erechim

<sup>3</sup>Docente do Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões, URI Erechim, Mestra em Gerontologia Biomédica pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul PUCRS.

<sup>4</sup>Docente do Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões, URI Erechim, Mestra em Envelhecimento Humano pela Universidade de Passo Fundo – UPF.

Data do recebimento: 22/09/2021 - Data do aceite: 24/03/2022

**RESUMO:** Nos primeiros contatos com os alimentos, as crianças criam seus comportamentos alimentares, sendo fundamental para seu desenvolvimento e crescimento. O objetivo desse estudo foi realizar uma revisão da literatura sobre a influência dos pais e da escola na criação de hábitos alimentares em crianças. Tratou-se de uma revisão bibliográfica de 24 artigos publicados entre 2016 e 2021. Foram consultadas as bases de dados Scielo, Pub Med, Periódico Capes e Ministério da Saúde. O desenvolvimento de uma alimentação saudável, quando criança, é decorrente de hábitos dos familiares, da disponibilidade de alimentos, e das estratégias utilizadas pelas escolas para o aprimoramento dos comportamentos alimentares dos escolares. Os pais têm o papel de apresentar os alimentos saudáveis, auxiliando seus filhos a desenvolver e aprimorar seus hábitos corretos. Nos artigos revisados constam que os familiares exercem influência direta na escolha dos alimentos saudáveis pelas crianças, sempre visando à formação de bons hábitos e a escola tem o papel de incentivá-los através de técnicas os hábitos saudáveis. Dessa forma, torna-se importante orientações por parte de profissionais nutricionistas para

introdução correta de alimentos, com foco em uma alimentação saudável e equilibrada por toda a vida.

**Palavras-chave:** Comportamento alimentar. Alimentação infantil. Educação alimentar e nutricional.

**ABSTRACT:** The first contact children have with food, they create their eating behavior, which is fundamental for their development and growth. The aim of this study was to conduct a literature review on the influence of parents and school on the creation of eating habits in children. It was a bibliographic review of 24 articles published between 2016 and 2021. Scielo, Pub Med, Capes Periodic and Ministry of health database were accessed. The development of healthy eating as a child is the result of family habits, the availability of food, and the strategies used by schools to improve students' eating habits. Parents have the role of introducing healthy foods, helping their children to develop and improve their correct habits. The reviewed articles say that family members have a direct influence on the children's choice of healthy foods, always aiming at the formation of good habits, and the school has the role of encouraging them through healthy habit techniques. Thus, it is important to guide nutritionists for the correct introduction of food, focusing on a healthy and balanced diet for life.

**Keywords:** Eating behavior. Infant feeding. Food and nutrition education.

## Introdução

A alimentação é primordial para a sobrevivência do ser humano, principalmente dos neonatos, que nascem com instintos para o consumo dos alimentos. Observa-se que desde a gestação, o bebê sofre intervenções em seu desenvolvimento fetal, relacionado ao estado nutricional da mãe, como também, a maneira como a mãe se alimenta durante a gestação interfere no desenvolvimento de seus gostos e hábitos alimentares, no decorrer de sua existência (NICKLAUS, 2017).

Hábitos alimentares positivos e/ou negativos que perduram durante a gestação até os dois anos de idade, podem gerar reflexos por toda a vida, assim como a introdução de alimentos adequados e variados, nutricional-

mente. Após os seis meses, é primordial que a mãe prossiga com esses cuidados nutricionais para a continuidade da sua saúde (MARANHÃO et al., 2017).

Um comportamento alimentar saudável adotado na gestação, tende a prosseguir depois do nascimento do filho, pois as mães percebem as vantagens deste hábito e querem ofertar estes alimentos para seus filhos no momento da introdução alimentar e no decorrer dos anos, buscando o bem-estar e a saúde de seus filhos (BOGEEA et al., 2019).

As atitudes alimentares durante a infância são norteadas por diversos meios extrínsecos, ou seja, pelo ambiente familiar, e pela comunidade escolar em que está inserido. Portanto, é através de uma introdução correta de alimentos nos primeiros anos, como também, de uma oferta de alimentos variados e saudáveis, em um ambiente adequado, faci-

litará a socialização destes, e a concretização de hábitos alimentares benéficos para a sua saúde (MARTINS, 2016; SILVA, 2020).

Segundo Oliveira et al. (2018), a comunidade escolar (docentes, equipe diretiva, servidores e os próprios colegas), e relevante para a criação e promoção da saúde de seus alunos, proporcionando o aprimoramento ou criação de hábitos alimentares saudáveis possibilitando esses entendimentos relacionados a comidas saudáveis, a fim de garantir a ingestão correta dos alimentos, em qualidade e quantidade. A implementação de práticas pedagógicas de Educação Alimentar e Nutricional, utilizadas pelos docentes, facilita o entendimento dos discentes à aquisição do conhecimento por práticas cotidianas das atividades escolares.

Desta maneira, o presente trabalho teve por objetivo realizar uma revisão da literatura sobre a influência dos pais e da escola na criação de hábitos alimentares em crianças.

## Material e Métodos

A presente pesquisa caracterizou-se como uma revisão de literatura, do tipo documental, pelo método dedutivo exploratório, de caráter científico. A busca foi fundamentada em análises de banco de dados das Plataformas PubMed, Scielo, Periódicos Capes e Ministério da Saúde e os descritores utilizados foram comportamento alimentar; alimentação infantil; educação alimentar e nutricional.

A inclusão dos artigos constituiu-se dos seguintes critérios: delineamento de pesquisa (estudo transversal, longitudinal) e estudo de caso que abordasse o tema em questão. Os conteúdos científicos foram analisados com datas entre 2016 e 2021. Foram desconsideradas pesquisas como teses, dissertações, revisões, estudos incompletos e estudos com animais.

A seleção dos estudos foi realizada após a busca às bases de dados, mediante leitura do título, resumo, métodos e do estudo completo. Para a obtenção dos dados dos artigos, foi elaborado um quadro organizado da seguinte forma: autores e ano; tipo, objetivo e local do estudo; amostra estudada no artigo e os resultados obtidos.

## Resultados e Discussão

### Alimentação saudável desde o início da vida

Em todas as fases da vida, a alimentação é de fundamental importância para o desenvolvimento e crescimento saudável e também para a manutenção da saúde. Desta maneira, deve-se ter em mente que o consumo de alimentos que atendam às necessidades nutricionais, incluindo alimentos variados, de diversos grupos alimentares, devem estar presentes na alimentação do dia a dia da criança, para que assim consiga todos os nutrientes que seu organismo necessita (MARTINS, 2016).

Uma alimentação saudável deve atender de maneira individualizada, de acordo com as necessidades da idade e desenvolve-se, desde cedo, durante a gestação e a amamentação. Fatores como alimentação e comportamento alimentar materno pode influenciar a formação dos hábitos alimentares da criança. Ainda, os comportamentos alimentares podem ser influenciados pela comunidade, sociedade, família direta e indireta, e da escola. Desta forma, o processo de hábitos alimentares saudáveis inicia-se desde a gestação, passando pela disponibilidade do aleitamento materno, introdução alimentar pelos pais, ofertando alimentos variados e de qualidade (MENDONÇA, 2020).

De acordo com o Guia Alimentar da Criança menor de 2 anos (BRASIL, 2019)

“Uma alimentação adequada e saudável contribui para a saúde infantil, ou seja, para que crianças cresçam e se desenvolvam em todo seu potencial”. A aprendizagem desta alimentação saudável na infância será de fundamental importância para a garantia da saúde enquanto crianças e, futuramente, quando adultos (MARTINS, 2016).

É nos primeiros anos de vida da criança, segundo Boguea et al. (2019), que se constroem as bases para uma alimentação saudável e nutricionalmente adequada. Estas escolhas de alimentos variados, ricos em macro e micronutrientes são indispensáveis para que não ocorram deficiências nutricionais e possíveis agravos. Portanto, é necessário ser tratado como um período importante para o seu desenvolvimento e, também, para aprimorar as escolhas alimentares, pois, a cada prato oferecido às crianças, serão geradas novas experiências através dos sabores, texturas e cores do alimento.

## Papel da família nos hábitos alimentares

O aprendizado da alimentação é importante para obter uma qualidade de vida desde a infância e por toda a vida. Quantidades, escolhas alimentares saudáveis, tempo gasto na ingestão do alimento durante uma refeição, tempo entre as refeições, vão se moldando com o passar dos anos e têm influência do grupo social em que está inserido (APARICIO, 2016).

Uma adequada introdução alimentar nos primeiros anos de vida, como também uma variedade de oferta de alimentos, permitirá às crianças conquistarem seus aprendizados na formação destes hábitos positivos. Para isso acontecer, é necessário a incorporação de vários determinantes, entre eles, o conhecimento, os hábitos, as particularidades pessoais e a disponibilidade do alimento (MARTINS, 2016).

No processo de introdução de novos alimentos, a criança cria seu paladar através da consistência, do gosto e dos sabores, desenvolvendo a associação de determinados sabores com seus sentimentos momentâneos, influenciados pelas estratégias que seus familiares estão utilizando no momento de oferecer o alimento e, ao contexto em que está se alimentando, ou seja, com os sentimentos que os pais estão transmitindo, podendo ser de stress, ansiedade ou alegria (APARICIO, 2016).

Estratégias devem ser utilizadas como uma ferramenta para criar um efeito positivo no comportamento alimentar das crianças. Quando estas forem utilizadas de maneira errônea, ou muito rígidas, podem surtir um efeito inesperado na criança, gerando problemas alimentares em seus filhos, fazendo com que estes não consigam identificar o que é fome e o que é saciedade, pois se alimentarão de acordo com a energia emocional de quem compõem o ambiente (OLIVEIRA, 2018).

Os métodos utilizados pelos pais para oferta de alimentos aos filhos irão variar de acordo com a visão destes relacionada à alimentação e ao desenvolvimento infantil. Estes são os responsáveis por desenvolver um ambiente agradável para a criação de hábitos alimentares saudáveis, como também, o aparecimento de distúrbios alimentares (MARTINS, 2016).

É na família que as crianças concretizarão seus padrões de comportamento alimentar podendo ser adequados ou não, que aprenderão a ter autocontrole do consumo e também a escolha dos alimentos (MARANHÃO et al., 2017). Os familiares são os primeiros modelos que a criança observará, sendo que estes têm o papel de estabelecer regras e de criar maneiras para apresentar alimentos, podendo exibir estímulos adequados ou inadequados na criação dos hábitos alimentares, como também no controle da ingestão de alimentos (APARICIO, 2016).

Neste sentido, escolhas alimentares inapropriadas, por exemplo, em excesso dos pais, desprezando os indícios de saciedade, irão induzir as crianças a uma má alimentação. Em contrapartida, familiares que provêm alimentação nutritiva, através de escolhas saudáveis, ofertam refeições mais nutritivas aos membros da sua família (OLIVEIRA, 2018).

Neste mesmo contexto, Oliveira e Avi (2017) destacaram que a mãe tem o papel fundamental de cuidados na alimentação da criança, ofertando alimentos de qualidade e de valor nutricional. Outro aspecto analisado é o grau de escolaridade, idade, informações, como também as crenças e os tabus que elas possuem, afetando assim a qualidade da alimentação dos seus filhos, por limitarem-se ao uso de alimentos significativos para o crescimento destes.

A inserção dos alimentos deve ocorrer de forma leve e divertida, pois quando os pais expõem seus filhos de forma obrigatória à ingestão de um alimento em específico, por acharem que será proveitoso para as crianças, seu gosto por este alimento diminui, desencadeando uma resposta de repulsão, ou seja, gostando menos do alimento que foi obrigado a ingerir (MARTINS, 2016).

Deste modo, a educação alimentar e a criação de hábitos alimentares deve ser um processo contínuo, sempre respeitando o ritmo da criança, trazendo informações e mostrando estratégias que promovam a criação e mudanças quando necessário (OLIVEIRA, 2018). Os profissionais da área materno-infantil, possibilitam a transferência de conhecimentos entre o nutricionista e as puérperas, esses repassados através de práticas educativas sobre o ato de alimentar as crianças, com intuito à introdução de alimentos, acompanhamento do crescimento e do ganho de peso destas (ALVES et al., 2020).

## Alimentação e a escola

A escola tem um papel indispensável na criação dos hábitos alimentares, juntamente com os pais. Neste sentido, existem diversas diretrizes e programas para o fomento da incorporação da alimentação saudável na escola, entre elas destacam-se as diretrizes para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas (BRASIL, 2006), o Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE (BRASIL, 2009) e a Política Nacional de Alimentação e Nutrição - PNAN (BRASIL, 2013).

Conforme o PNAE, programa que abrange todos os matriculados em escolas públicas, com o objetivo de suprir as carências alimentares dos estudantes, todos têm direito à alimentação escolar, priorizando os hábitos alimentares saudáveis, sempre com o objetivo da Segurança Alimentar e Nutricional, respeitando os hábitos alimentares do local e cultura dos escolares. Nesta perspectiva, a atribuição do nutricionista, embora comece no âmbito escolar, auxilia na mudança de comportamentos alimentares da escola em geral e também busca a segurança alimentar e nutricional (SOUZA et al., 2017).

O comportamento alimentar das crianças, em idade escolar, é em sua maioria, determinado por adultos, ou seja, pelos pais e também pelos responsáveis pela refeição escolar (MARTINS, 2016). Afetadas por fatores biológicos, psicológicos, econômicos, pela formação alimentar que receberam no seio familiar, as crianças estão sob constante influências da mídia, e também do ambiente escolar (ROCHA; FACINA, 2017).

É relevante a alimentação fazer parte do ambiente escolar, pois assim as crianças terão a escola como sua segunda casa, conseguindo adquirir aprendizado, podendo transferir para o ambiente domiciliar todos os benefícios aprendidos, influenciando os familiares

para comportamentos alimentares saudáveis (COSTA; RIBEIRO; SANTOS, 2019).

Nesta fase, observa-se também uma desaceleração do crescimento, sendo interessante haver uma harmonia entre a quantidade calórica que a criança consome e a energia gasta, para que não haja um acúmulo de gordura. Elas ficam com mais autonomia, sendo que a alimentação executa um papel importante para o treino de novas habilidades de escolhas (APARICIO, 2016).

Uma criança que apresenta uma alimentação variada e com equilíbrio, tem maior disposição e compreensão no aprender, pois o conhecimento e a alimentação são o suporte entre si, estando diretamente ligadas. Os discentes têm um melhor desempenho nas tarefas e maior facilidade para estudar, quando alimentados adequadamente. Através de projetos trabalhados em aula, a criança entende a importância de bons hábitos alimentares (COSTA; RIBEIRO; SANTOS, 2019).

Constata-se que a escola se torna inspiradora no dia a dia dos estudantes, e os costumes dos bons hábitos alimentares começam a ser adquiridos de forma lúdica e palpável. Sendo assim, cabe ao docente intervir para que os discentes compreendam a importância de formar bons hábitos na escolha dos alimentos (OLIVEIRA et al., 2018).

A escola dispõe de práticas que o educando deve seguir, apresentando horários determinados para refeições, lanches, cardápios preparados por nutricionistas, evitando que estes ingiram alimentos não saudáveis. Muitos professores, acreditam que é possível ocorrer modificações nos comportamentos alimentares na criança em idade escolar, sendo mais fácil nos primeiros anos, incentivando-os através de projetos, jogos, ou seja, utilizando o lúdico trabalhado em sala de aula (COSTA; RIBEIRO; SANTOS, 2019).

De acordo com Rocha e Facina (2017), o professor tem um papel fundamental na

execução de projetos de saúde, sendo uma ligação importante, pois possui estratégias educativas para influenciar na promoção e desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis nos estudantes. É através da ludicidade que o docente gera um lugar agradável para desenvolver novos hábitos alimentares, tornando-se desafiador para os anos iniciais, instigando-os a seguir as práticas saudáveis (OLIVEIRA et al., 2018).

Por fim, percebe-se que é relevante a conexão e a responsabilidade dos pais e da escola, para a criação e aprimoramento dos hábitos alimentares das crianças. Através de vivências alimentares, observação de familiares, a escola, a comunidade e os colegas, que estimulam a construção de seus hábitos alimentares, sendo decisivo para o crescimento e evolução da saúde da criança (COSTA; RIBEIRO; SANTOS, 2019).

Nos quadros I e II estão apresentados artigos que mostram os fatores relacionados à influência dos pais e da escola na formação dos hábitos alimentares saudáveis de crianças.

**Quadro 1** – Síntese de artigos que apresentam fatores relacionados a influência da escola na formação de hábitos alimentares da criança.

| <b>Autores/<br/>Ano Publicação</b> | <b>Tipo de Estudo</b>                         | <b>Local do Estudo</b> | <b>Amostra</b>  | <b>Objetivos</b>   | <b>Resultados</b>   |
|------------------------------------|---|------------------------|---|--|---|
| ROCHA, FACINA (2017)               | Estudo longitudinal, qualitativo-quantitativo | Amargosa – BA          | 14 professores do Ensino Fundamental I, do 1º ao 5º ano de escolas municipais pais. | Verificar o conhecimento dos professores acerca do papel da escola na formação dos hábitos alimentares dos escolares.  | 92,9% dos professores consideram-se agentes fundamentais para a promoção de alimentação saudável no ambiente escolar. Verificou-se, também, que 100% relataram dificuldades como falta de conhecimentos específicos sobre a alimentação saudável e também de parcerias com familiares em relação a alimentação do escolar.  |
| MAGALHÃES, PORTE (2019)            | Abordagem qualitativa                         | Água Boa – MG.         | Total de 15 professores da rede municipal.  | Analisar o conhecimento sobre alimentação e nutrição dos educadores da educação infantil da rede municipal de Água Boa, estado de Minas Gerais.  | Relacionada à temática de EAN durante a formação profissional dos professores, que 86% dos professores relataram participação em atividades pedagógicas sobre a temática. As principais atividades pedagógicas mencionadas foram: palestras com nutricionista, reuniões/ encontros pedagógicos e projetos de EAN. Adicionalmente, 93% destes professores afirmaram existir projeto sobre esta temática na escola em que lecionam, sendo mencionados dois projetos: Saúde, sabor e saber e Dia mundial da alimentação. Dos professores entrevistados, 80% consideraram importante trabalhar a EAN com as crianças, pois acreditam que através desta, é possível desenvolver hábitos saudáveis, disseminar conhecimentos sobre a higiene dos alimentos, estimular o consumo de alimentos saudáveis (verduras e frutas) e conscientizar as crianças sobre a importância da alimentação para a saúde. |
| ATAIDES, et al. (2020)             | Estudo de caso                                | Balsas – MA            | Turma de alfabetização com a participação de 20 alunos, com idade entre 4 e 6 anos. | Investigar a percepção das crianças sobre os seus hábitos alimentares. Desenvolver ações de sensibilização sobre a importância de uma alimentação equilibrada e o combate ao desperdício de alimentos. | 95% das crianças, consomem frutas e levam para o lanche, 55% consomem verduras; 90% gostam de refrigerantes; 65% suco natural, destes 70% consomem refrigerante e 45% suco natural frequentemente. Sobre o lanche das crianças, 80% levam doces e os consomem no intervalo.   |

**Fonte:** Elaborado pela autora.

**Legenda:** EAN – Educação Alimentar e Nutricional.

Quadro II – Síntese de artigos que apresentam fatores relacionados a influência dos pais na formação de hábitos alimentares da criança.

| Autores/<br>Ano Publicação               | Tipo de<br>Estudo                           | Local do<br>Estudo   | Amostra  | Objetivos  | Resultados   |
|--|---|--|--|--|--|
| NOBRE,<br>BRENTANI,<br>FERRARO<br>(2016) | Estudo trans-<br>versal                     | 5 subdistritos<br>da região<br>sudeste, do<br>município de<br>São Paulo. | 255 pares de<br>mães-pré-<br>-escolares.   | Verificar a associa-<br>ção do estilo de vida<br>materno compor-<br>tamental e não<br>comportamental com<br>aspectos nutricionais<br>do pré-escolar.   | Crianças com alimentação “minimamente processada” eram filhas de mães com estilo de vida não comportamental mais “socioconsciente”, enquanto as crianças com alimentação “ultraprocessada” eram filhas de mães com estilo não comportamental mais do tipo “consumista”. Nenhuma associação foi encontrada entre as características nutricionais do pré-escolar e os tipos de estilo de vida materno-comportamental. As crianças com “comportamento sedentário presente” e alimentação “ultraprocessada” tiveram chances 113 e 84% maiores, respectivamente, de serem filhas de mães pertencentes ao <i>cluster</i> “consumista”.   |
| SOUZA, CA-<br>DETE (2018)                | Estudo quanti-<br>-qualitativo              | Belo Horizon-<br>te – MG   | Realizada com<br>102 famílias.<br>Avaliados 299<br>meninos e 276<br>meninas entre<br>seis anos e seis<br>meses a 8 anos<br>e sete meses. | Analisar o compor-<br>tamento alimentar, a<br>compreensão acerca<br>do conceito de<br>alimentação saudá-<br>vel e seus impactos<br>na saúde dos filhos,<br>além das dificuldades<br>para formar hábitos<br>alimentares saudá-<br>veis. | 80% das famílias consomem o tradicional arroz com feijão, pelo menos, cinco dias da semana. 26,2% não comem frutas; 12,7% não se alimentam de folhosos todos os dias e 76,7% consomem três a cinco colheres (de sopa) por dia, de legumes. 64% das famílias, nunca colocam sal nos alimentos após preparo, 97% usam óleo vegetal e 59,8% sempre tiram a gordura aparente das carnes, 66% consomem um pedaço de carne ou um ovo na refeição e 50% afirmam beber um a três copos de suco natural todos os dias.  |
| BRATKOWSK,<br>et al. (2020)              | Estudo trans-<br>versal de base<br>escolar. | São Leopoldo<br>– RS.  | 782 escolares,<br>cujas as mães<br>aceitaram par-<br>ticipar, foram<br>incluídos.  | Identificar padrões<br>alimentares e fatores<br>associados em<br>escolares do primeiro<br>ano do ensino fun-<br>damental de escolas<br>municipais de São<br>Leopoldo, RS,<br>Brasil.   | 81,2% dos escolares tomavam café da manhã, diariamente; 57,5% faziam refeições em frente à tela com frequência ou às vezes; 59,1% era insuficientemente ativo e 83,1% apresentavam comportamento sedentário. A probabilidade de alta adesão ao padrão “frutas, verduras e peixe” foi 57% maior em escolares que nunca fizeram refeições em frente à tela e foi 55% maior entre os escolares que faziam o desjejum. Quanto ao padrão alimentar “doce e salgadinhos” as variáveis verificadas foram escolaridade materna, refeições em frente à tela e nível de atividade física. Assim, foi 68% maior em escolares de mães com $\leq 5$ anos de estudo em comparação aqueles cujas mães tinham $\geq 11$ anos de estudo; 57% maior entre os que faziam refeições em frente à tela, com frequência, em relação aos que nunca tiveram esse comportamento e 41% menor entre os escolares insuficientemente ativos em comparação com os ativos. Padrão “laticínios, presunto e biscoitos”, houve maior probabilidade de adesão entre os escolares de mães com $\geq 11$ anos de estudo. |

|                                     |                           |  |  |   |   |
|-------------------------------------|---------------------------|--|--|---|---|
| <p>FLORES, et al. (2021)</p>        | <p>Estudo transversal</p> | <p>Dados da PNS realizada em 2013 no Brasil.</p> | <p>Moradores de domicílios permanentes, localizados em área urbana ou rural, das cinco grandes regiões geográficas, 27 Unidades da Federação, capitais e municípios. Totalizando 4.863 crianças.</p> | <p>Identificar os padrões de consumo alimentar e os fatores associados aos mesmos em crianças menores de dois anos no Brasil.</p>   | <p>Três padrões de consumo alimentar de crianças menores de 24 meses de idade: “alimentos saudáveis”, “leites” e “alimentos não saudáveis”. Entre as crianças de 12 a 23 meses observou-se maior prevalência de consumo de bolachas, cereais, batatas, frutas, carnes e ovos, feijão e legumes e verduras, e menor de leite materno. Do total da amostra, 16,2% ingeriu refrigerantes, 25,6% sucos artificiais e 29,6% consumiu doces no dia anterior à entrevista. Observou-se também que crianças pertencentes a famílias cujo chefe tinha ensino médio ou completo e, que residiam em zona urbana, apresentaram maior probabilidade de consumo de alimentos do padrão saudável. Entre as crianças de 6 a 11 meses, observou-se associação de consumo do padrão de leites com zona de residência, 12 a 23 meses, observou-se associação entre padrão de consumo de alimentos não saudáveis, com cor de pele negra (um marcador de nível econômico) e crianças que residiam na região Norte e Nordeste apresentaram menor probabilidade de consumo de alimentos do padrão saudável, com maior probabilidade de aderir ao padrão de consumo de alimentos não saudáveis.</p> |
| <p>SILVA, ALMEIDA, COSTA (2021)</p> | <p>Estudo transversal</p> | <p>Ribeirão Preto – SP.</p>                      | <p>164 crianças entre 6 e 9 anos e um cuidador responsável pela alimentação.</p>   | <p>Investigar se as atitudes, crenças, práticas, hábitos alimentares e estado nutricional dos cuidadores influenciavam os hábitos alimentares e o estado nutricional de crianças de seis e nove anos.</p> | <p>56 crianças estavam com sobrepeso ou obesidade, 46 cuidadores estavam com sobrepeso e 72,3% dos cuidadores com peso adequado também tinham seu filho com peso adequado. Comparando os níveis de adesão das crianças aos 10 passos de alimentação saudável com os de seus respectivos cuidadores, observou-se que das 45 crianças que demonstraram alta adesão, 46,7% dos cuidadores também demonstraram alta adesão; 53,3% dos cuidadores demonstraram adesão média e nenhum demonstrou adesão baixa. Das 110 crianças que demonstraram adesão média, 76,4% dos cuidadores demonstraram adesão média; 18,2% demonstraram alta adesão e apenas 5,4% demonstraram baixa adesão.</p>  |

Fonte: Elaborado pela autora.

Legenda: PNS: Pesquisa Nacional de Saúde; IBGE: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística; MS: Ministério da Saúde;

## Considerações Finais

Conforme os achados deste estudo, constatou-se que os familiares, principalmente os pais, têm papel fundamental na criação dos hábitos alimentares dos seus filhos. Estes servem como modelo para as crianças. A maneira como se alimentam, o que consomem, influencia a criação e concretização do comportamento alimentar de seus filhos, ou seja, a alimentação da criança muitas vezes será o reflexo do que se come em casa e de seus familiares próximos.

Percebe-se, também, que a escola tem um papel importante na criação e na manutenção dos hábitos alimentares dos escolares, pois é através do contato com seus colegas,

professores, equipe diretiva, através de atividades lúdicas, que os discentes aprimoram seus hábitos alimentares, garantindo assim, a qualidade e a quantidade do consumo de alimentos no seu dia a dia, responsáveis pelo seu crescimento adequado e manutenção de hábitos alimentares.

Dessa forma, verifica-se a necessidade da conscientização dos familiares sobre a importância do exemplo de alimentação que querem passar para seus descendentes. Assim, é relevante receberem de profissionais nutricionistas orientações de hábitos alimentares saudáveis, para que seus filhos desenvolvam o mesmo desde cedo, garantindo um crescimento e desenvolvimento adequado, assim como a concretização de hábitos alimentares saudáveis que perdurarão por toda a sua vida.

## REFERÊNCIAS

- ALVES, R.L.; DIAS, T.G.; SOARES, L.A.; MACCARONE, S.D.; BALDONI, N.R.; LIMA, D. B. Residência multiprofissional em saúde da família: vivência de nutricionistas em relação ao processo formativo. **FAJ Journal of Health**, v. 2, n. 3, p. 402-406, 2020. Disponível em: <https://fjh.fag.edu.br/index.php/fjh/article/view/216/199>. Acesso em: 21 abr. 2021.
- APARICIO, G. Ajudar A Desenvolver Hábitos Alimentares Saudáveis na Infância. **Millenium – Journal os Education Technologies and Health**, fev. 2016. Disponível em: [file:///D:/Dados%20PC/Downloads/Ajudar\\_a\\_desenvolver\\_habitos\\_alimentares\\_saudaveis.pdf](file:///D:/Dados%20PC/Downloads/Ajudar_a_desenvolver_habitos_alimentares_saudaveis.pdf). Acesso em: 06 abr. 2021.
- ATAIDES, N. U. F. C.; DINIZ, A.A.; FILHO, A.S.B.O.; DIAS, N.S.; NOLETO, M.N.C.; MESQUITA, F.O.; ZANATTA, T.S.C.; BARROZO, L.M. Food and nutrition education: a case study in a municipal early childhood school in Balsas – MA. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 7, p. 51578-51590, 2020. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/13939/11655>. Acesso em: 17 abr. 2021.
- BOGEA, E.G.; MARTINS, M. L.B.; CARVALHO, W.R.C.; ARRUDA, S.P.M.; FRANÇA, A.K.T.C.; SILVA, A.A.M. Padrões alimentares de crianças de 13 a 35 meses de idade e associação com características maternas. **Caderno de Saúde Pública**, v. 35, n. 4, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/csp/v35n4/1678-4464-csp-35-04-e00072618.pdf>. Acesso em: 17 mar. 2021.
- BRASIL. **Diretrizes para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas**. Ministério da Saúde, Brasília, DF, 2006. Disponível em: [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/pri1010\\_08\\_05\\_2006.html](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/pri1010_08_05_2006.html). Acesso em: 18 mar. 2021.

- BRASIL. **Programa Nacional de Alimentação Escolar**. Brasília, DF, 2009. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2007-2010/2009/lei/l11947.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2009/lei/l11947.htm). Acesso em: 18 mar. 2021.
- BRASIL. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. Ministério da Saúde, 1. ed. Brasília, DF, 2013. Disponível em: [http://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica\\_nacional\\_alimentacao\\_nutricao.pdf](http://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_alimentacao_nutricao.pdf). Acesso em: 18 mar. 2021.
- BRASIL. **Guia Alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos**. Ministério da Saúde, Brasília, DF, 2019. Disponível em: [http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia\\_da\\_crianca\\_2019.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_da_crianca_2019.pdf). Acesso em: 12 mar. 2021.
- BRATKOWSKI, G.R.; BACKES, V.; OLINTO, M.T.; HENN, R.L. Identificação de padrões alimentares por análise de componentes principais em escolares do Sul do Brasil e fatores associados. **Revista Brasileira Saúde Materno Infantil**, v. 20, n. 3, p. 747-757, 2020. Disponível em: [https://www.scielo.br/pdf/rbsmi/v20n3/pt\\_1519-3829-rbsmi-20-03-0735.pdf](https://www.scielo.br/pdf/rbsmi/v20n3/pt_1519-3829-rbsmi-20-03-0735.pdf). Acesso em: 30 abr. 2021.
- COSTA, R.A.O.S.; RIBEIRO, J.L.O.A.; SANTOS, M.R. A contribuição da educação infantil para a formação de bons hábitos alimentares na criança de 0 a 6 anos. **Revista Eletrônica de Ciências da Saúde**, v. 1, n. 1, 2019. Disponível em: <http://www.revistauniplan.com.br/index.php/REV-HUMANAS/article/view/27/19>. Acesso em: 12 abr. 2021.
- FLORES, T.R.; NEVES, R.G.; WENDT, A.; COSTA, C.S.; BERTOLDI, A.D.; NUNES, B.P. Padrões de consumo alimentar em crianças menores de dois anos no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. **Ciências & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 2, p. 625-636, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/csc/v26n2/1413-8123-csc-26-02-625.pdf>. Acesso em: 30 abr. 2021.
- MAGALHÃES, H.H.S.R.; PORTE, L.H.M. Percepção de educadores infantis sobre educação alimentar e nutricional. **Ciências & Educação**, v. 25, n. 1, p. 131-144, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/ciedu/v25n1/1516-7313-ciedu-25-01-0131.pdf>. Acesso em: 30 abr. 2021.
- MARANHÃO, H.S.; AGUIAR, R.C.; LIRA, D.T.J.; SALES, M.U.F.; NÓBREGA, N.A.N. Dificuldades alimentares em pré-escolares, práticas alimentares progressas e estado nutricional. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 36 n. 1, p. 45-51, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rpp/v36n1/0103-0582-rpp-2018-36-1-00004.pdf>. Acesso em: 17 mar. 2021.
- MARTINS, R.C. **O Comportamento Alimentar E Hábitos Alimentares Da Criança Em Idade Pré-Escolar: Relação Com As Estratégias Parentais**. 2016. Mestrado Integrado em Psicologia. Universidade de Lisboa. 2016. Disponível em: [https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/27693/1/ulfpie051273\\_tm.pdf](https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/27693/1/ulfpie051273_tm.pdf). Acesso em: 29 abr. 2021.
- MENDONÇA, M. B. D. M. **Determinantes do comportamento alimentar infantil: o papel dos pais, dos pares e dos media**. 2020. Tese (Tese de Licenciatura) – Universidade do Porto, Porto, 2020. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/128179/2/411166.pdf>. Acesso em: 29 mar. 2021.
- NICKLAUS, S. The Role of Dietary Experience in the Development of Eating Behavior during the First Years of Life. **Annals of Nutrition & Metabolism**, v. 70, n. 3, p. 241-245, 2017. Disponível em: <https://www.karger.com/Article/Pdf/465532>. Acesso em: 17 mar. 2021.
- NOBRE, E.B.; BRENTANI, A.V.M.; FERRARO, A.A. Association between maternal lifestyle and preschool nutrition. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 62, n. 6, p. 494-505, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/ramb/v62n6/0104-4230-ramb-62-6-0494.pdf>. Acesso em: 30 abr. 2021.
- OLIVEIRA, F.A.; OLIVEIRA, M.L.; FERREIRA, A.R.O.; MACHADO, M.F. O papel da alimentação saudável no processo de Desenvolvimento infantil e a responsabilidade do Professor no

questo formação de hábitos saudáveis. **Revista de Humanidades, Tecnologia e Cultura**, v. 8, n. 1, 2018. Disponível em: <file:///C:/Users/User/Google%20Drive/Nutri%C3%A7%C3%A3o/TCC%20projeto/ARTIGOS/407-1485-1-PB.pdf>. Acesso em: 08 abr. 2021.

OLIVEIRA, E. M. T. **Os Hábitos e as Práticas Alimentares dos Pais de Crianças em Idade Pré-Escolar**. 2018. Mestrado Integrado em Psicologia. Universidade de Lisboa. 2018. Disponível em: [https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/37173/1/ulfpie053182\\_tm.pdf](https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/37173/1/ulfpie053182_tm.pdf). Acesso em: 05 abr. 2021.

OLIVEIRA, M.F.; AVI, C.M. A importância nutricional da alimentação complementar. **Revista Ciências Nutricionais Online**, v. 1, n. 1, p. 36-45, 2017. Disponível em: <https://www.unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/cienciasnutricionaisonline/sumario/46/27032017152234.pdf>. Acesso em: 20 mar. 2021.

ROCHA, A. S.; FACINA, V. B. Professores da rede municipal de ensino e o conhecimento sobre o papel da escola na formação dos hábitos alimentares dos escolares. **Ciências & Educação**, v. 23, n. 3, p. 691-706, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/ciedu/v23n3/1516-7313-ciedu-23-03-0691.pdf>. Acesso em: 05 abr. 2021.

SILVA, G.P.; ALMEIDA, S.S.; COSTA, T.M.B. Family influence on the nutritional status and eating habits of six to nine year-old children. **Revista de Nutrição**, v. 34, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rn/v34/1678-9865-rn-34-e200165.pdf>. Acesso em 30 abr. 2021.

SILVA, S.A.M.C. **Hábitos alimentares de crianças em idade pré-escolar e desperdício alimentar antes e após uma intervenção de educação alimentar**. 2020. Tese (Tese de Licenciatura) – Universidade do Porto, Porto, 2020. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/126952/2/394586.pdf>. Acesso em: 17 mar. 2021.

SOUZA, A.A.; CADETE, M.M.M. Comportamento alimentar das famílias dos alunos do primeiro ciclo do centro pedagógico da Universidade Federal de Minas Gerais. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 12 n. 71, p. 380-390, 2018. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/713/545>. Acesso em: 30 abr. 2021.

SOUZA, A.A.; BEZERRA, O.M.P.A.; BONOMO, E.; SILVA, C.A.M. Atuação de nutricionistas responsáveis técnicos pela alimentação escolar de municípios de Minas Gerais e Espírito Santo. **Ciências & Saúde Coletiva**, v. 22, n. 2, p. 593-606, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/csc/v22n2/1413-8123-csc-22-02-0593.pdf>. Acesso em: 20 abr. 2021.