

**CENTRO PAULA SOUZA  
ETEC CIDADE TIRADENTES  
Nutrição e Dietética**

**Ana Luiza Santana dos Santos  
Larissa Santos Lima  
Lauanda Cavalcante Pereira  
Rebeca Loureiro de Lima  
Victor Hugo Batista  
Vitor da Silva Alves**

**INFLUÊNCIA FAMILIAR NO HÁBITO ALIMENTAR DAS  
CRIANÇAS**

**São Paulo  
2023**

**Ana Luiza Santana dos Santos**

**Larissa Santos Lima**

**Lauanda Cavalcante Pereira**

**Rebeca Loureiro de Lima**

**Victor Hugo Batista**

**Vitor da Silva Alves**

## **INFLUÊNCIA FAMILIAR NO HÁBITO ALIMENTAR DAS CRIANÇAS**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso Técnico em Nutrição e Dietética da ETEC DE CIDADE TIRADENTES, orientado pela Professora Jessica Benazzi de Aguiar, como requisito parcial para obtenção do título de técnico em Nutrição e Dietética.

**São Paulo**

**2023**

**Ana Luiza Santana dos Santos**

**Larissa Santos Lima**

**Lauanda Cavalcante Pereira**

**Rebeca Loureiro de Lima**

**Victor Hugo Batista**

**Vitor da Silva Alves**

## **INFLUÊNCIA FAMILIAR NO HÁBITO ALIMENTAR DAS CRIANÇAS**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso Técnico em Nutrição e Dietética da ETEC DE CIDADE TIRADENTES, orientado pela Professora Jessica Benazzi de Aguiar, como requisito parcial para obtenção do título de técnico em Nutrição e Dietética.

**Bancada examinadora**

**Local:**

**Horário:**

**Data:**

---

---

---

**São Paulo**

**2023**

## **AGRADECIMENTOS**

Nosso agradecimento destina-se aos familiares e professores por todo o apoio e pela ajuda, que contribuíram para a realização deste trabalho.

Aos nossos colegas de curso, com quem convivemos intensamente durante o último ano, pelo companheirismo e pela troca de experiências que nos permitiram crescer não só como pessoa, mas também como formandos.

À instituição de ensino ETEC Cidade Tiradentes, que foi essencial em nosso processo de formação profissional, pela dedicação, e por tudo o que aprendemos ao longo dos meses de curso.

## **DEDICATÓRIA**

Queremos dedicar esta monografia à nossa professora e orientadora Jéssica, cuja dedicação e paciência serviram como pilares de sustentação para a conclusão deste trabalho. Gratos por tudo.

” Aqueles que pensam que não têm tempo para uma  
alimentação saudável mais cedo ou mais tarde  
encontrarão tempo para doenças.”

(Edward Stanley)

## RESUMO

A influência dos pais estar correlacionado diretamente com a alimentação dos filhos é um fator importante, podendo se tornar um problema notório tendo em vista a alimentação geral nos últimos anos, com a presença de alimentos fast-foods e ultraprocessados cada vez mais inclusos no nosso cotidiano, levando em conta tais informações, é importante averiguar se realmente existe uma influência por parte dos pais, e se existirem, avaliar a ingestão precoce de açúcares e gorduras em crianças, investigar a atividade física na infância. Para comprovar tais informações, foi elaborado um questionário no Google Forms para pais e responsáveis responderem, com intuito de investigá-los em relação aos seus hábitos alimentares, domiciliares e condições sociodemográficas. Os resultados foram apresentados de maneira qualitativa e quantitativa, obtidos através das respostas do questionário e de revisões bibliográficas. Foi possível concluir que a falta de exercícios físicos, uso excessivo de telas digitais durante as refeições e consumo precoce de açúcar podem levar a problemas de saúde como obesidade, cáries, diabetes e hipertensão. É importante conscientizar sobre a alimentação saudável e o consumo de frutas, verduras e legumes para prevenir e tratar esses problemas.

**Palavras-chave:** Alimentação Infantil, Hábitos Alimentares Infantis, Renda Familiar, Obesidade Infantil, Atividade Física Infantil, Alimentos Industrializados na Infância.

## **ABSTRACT**

The influence of parents on their children's diet is directly correlated and can be a significant issue, considering the increasing prevalence of fast food and processed foods in our daily lives. In light of this, it is important to investigate whether there is indeed an influence from parents, and if so, to assess the early consumption of sugars and fats in children, as well as their physical activity levels during childhood. To verify these claims, a questionnaire was developed using Google Forms for parents and caregivers to respond to, with the aim of investigating their dietary and household habits, as well as their sociodemographic conditions. The results were presented in both qualitative and quantitative formats, obtained from the questionnaire responses and literature reviews. It was concluded that lack of physical exercise, excessive use of digital screens during meals, and early consumption of sugar can lead to health issues such as obesity, dental caries, diabetes, and hypertension. It is important to raise awareness about healthy eating and the consumption of fruits, vegetables, and legumes to prevent and address these problems.

**Keywords:** Child Nutrition, Child Feeding Habits, Family Income, Childhood Obesity, Child Physical Activity, Processed Foods in Childhood.

## **Sumário**

1. INTRODUÇÃO.....	9
2. OBJETIVOS .....	11
2.1 OBJETIVO GERAL .....	11
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	11
3. METODOLOGIA.....	12
4. RESULTADOS E DISCUSSÕES .....	13
5. CONCLUSÃO.....	34
6. REFERÊNCIAS.....	35
7. ANEXOS .....	40

## 1. INTRODUÇÃO

As prioridades alimentares estão relacionadas a uma conciliação de fatores genéticos e ambientais (BEAUCHAMP e MENNELLA, 2009). Existem predisposições genéticas para se gostar ou não de determinados alimentos, também diferenças na sensibilidade para alguns gostos e sabores herdados dos pais, apesar dessa influência genética ir sendo moldada ao longo da vida. (PIASETZKI, BOFF e BATTISTI, 2020)

O ser humano se constitui em sujeito histórico-cultural (BEAUCHAMP e MENNELLA, 2009). Durante os primeiros anos de vida, as crianças aprendem a comer de acordo com o ambiente alimentar em que vivem e com base na cultura alimentar transmitida por suas famílias e comunidades, incluindo crenças, atitudes e práticas relacionadas à alimentação. A primeira influência social na alimentação humana vem do núcleo familiar. (JAIME, PRADO e MALTA, 2017)

Os hábitos alimentares da criança são influenciados por diversos fatores, incluindo a família, escola, amigos, nível socioeconômico e cultura. Todos esses fatores podem ser modificados e têm um papel importante na formação dos hábitos alimentares da criança, que podem afetar sua saúde ao longo da vida. (LINHARES *et. al.*, 2016)

Estudos evidenciam que por volta de 35% do público infantil brasileiro possuem obesidade, e cada 3 crianças, 1 se torna um adulto obeso (REIS e BARROS, 2011). No Brasil o nível de preocupação acerca a obesidade é alta, haja visto que aproximadamente 9,4% das meninas e 12,4% dos meninos são considerados obesos. O levantamento feito por Brasil (2018), evidenciou também um aumento no índice da doença nos países de baixa e média renda.

A escolha de alimentos que os pais fazem para seus filhos é um ponto determinante em sua dieta, as crianças comem o que os pais disponibilizam, se a oferta de alimentos industrializados for alta conseqüentemente eles influenciam as crianças a manter uma alimentação com alto teor de açúcar, sódio, gordura (SOUZA e NASCIMENTO, 2019). Baseado nisto, o trabalho foi elaborado em função de entender os princípios de uma boa ou má alimentação na primeira infância, e até que ponto a família, o ambiente familiar e suas condições sociodemográficas

interferem nessa fase de moldagem dos hábitos alimentares. Podendo assim, ao final, criar um informativo aos pais sobre o assunto.

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1 OBJETIVO GERAL**

Investigar a influência dos pais e responsáveis nos hábitos alimentares das crianças.

### **2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Elaborar formulário de entrevista para os pais e responsáveis para investigar sobre seus hábitos alimentares e domiciliares.

Avaliar a ingestão precoce de açúcares e gorduras em crianças.

Estudar os hábitos alimentares das famílias e das crianças.

Investigar a atividade física na infância.

Ressaltar a importância da integração das crianças no preparo dos alimentos para consumo.

Analisar as condições sociodemográficas das famílias entrevistadas.

Criar um informativo sobre alimentação saudável para os pais e responsáveis

### **3. METODOLOGIA**

O presente trabalho trata-se de uma pesquisa exploratória explicativa, tendo como tema "Influência Familiar no Hábito Alimentar das Crianças", cujo objetivo foi estudar e analisar até que ponto os hábitos alimentares e domiciliares de pais e responsáveis, interferem nos hábitos de suas crianças.

Para o levantamento de dados mais diretos e precisos, foi utilizada a plataforma Google Forms para elaborar um questionário online com 41 perguntas direcionadas à adultos que são responsáveis por crianças de até 10 anos de idade, com o intuito de investigá-los em relação aos seus hábitos alimentares, domiciliares e condições sociodemográficas.

A pesquisa foi divulgada pelos integrantes do grupo via redes sociais, como Instagram, Facebook e WhatsApp, através de publicações e stories. O formulário ficou aberto para respostas por 17 dias, partindo do dia 14 de fevereiro, conseguindo um total de 55 respostas.

Os resultados foram apresentados de maneira qualitativa e quantitativa, obtidos através das respostas do questionário e de revisões bibliográficas em artigos com datas de publicação entre o ano de 2012 até 2022, tendo como fonte sites como Scielo, Pubmed, Lilacs e Google Acadêmico.

O conteúdo do informativo foi criado baseado nas principais problemáticas que foram abordadas ao decorrer da pesquisa, seu design foi feito usando a ferramenta de fotos e vídeos Canva e sua divulgação foi feita via e-mail para todos os responsáveis participantes do questionário online.

#### **4. RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Ao todo, foram catalogadas 55 respostas de responsáveis de crianças, através da pesquisa de campo feita pelo Google Forms.

Foi apresentado uma maior porcentagem de mães que responderam ao questionário, mais especificamente 70%. Isso se dá ao fato de que na maior parte das famílias, a mãe é quem passa maior tempo cuidando de suas crianças.

Foi apresentado uma variação relacionada à idade das crianças, 11% responderam que sua criança tem menos de um ano, 27% de 1 a 3, 24% de 4 a 6 e 38%, sendo maioria, de 7 a 10 anos de idade.

A maioria dessas famílias se encontram no sudeste do país (78%), na área urbana de seu estado (98%).

De acordo com estudos de Cunha (2020), a dimensão populacional mundial que vive em áreas urbanas aumentou de 13% para quase 50%, entre os anos de 1900 e 2005.

Em relação a alimentação, a urbanização teve seus efeitos positivos, pois a área urbana permite maior acesso a supermercados e atacados, porém também teve efeitos negativos, já que conseqüentemente aumentou o acesso à alimentos industrializados, como os pré-cozidos, açucarados e gordurosos. (CUNHA, 2020)

Ao ser questionada a quantia mensal gasta exclusivamente com alimentação, 44% afirmaram gastar mais de 1.000 reais, porém a maioria (49%) alegou gastar entre 500 e 1.000 reais e a minoria, porém preocupante (7%), menos de 500 reais.

A renda familiar é um fator importante e determinante quando o assunto é escolhas alimentares, já que estudos relacionam o aumento da ingestão de alimentos de pouca qualidade nos últimos anos, com a vulnerabilidade econômica. Sendo assim, refeições ricas em energia, porém pobres em nutrientes, são mais selecionadas por grupos de baixa renda, tendo como motivos o baixo custo e fácil acesso. (CUNHA, 2020)

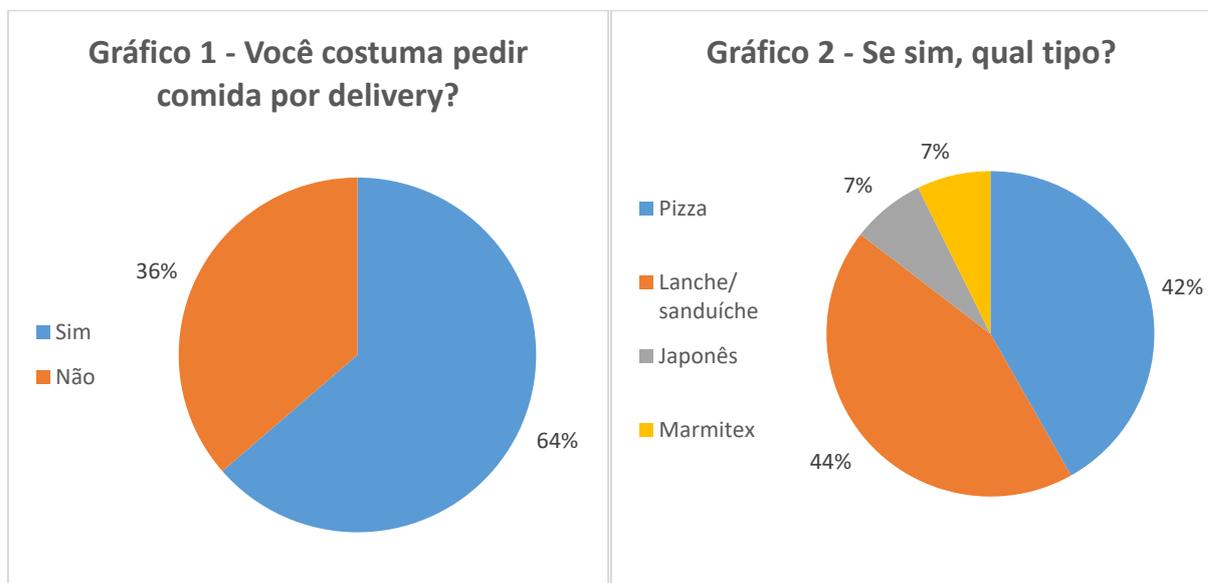
À vista disso, consegue se observar uma ligação entre o fator urbanização e dietas pobres nutricionalmente. Criou-se ao mesmo tempo, acesso a alimentos de baixo custo e menor valor nutricional.

Apesar de vários alimentos ricos nutricionalmente estarem disponíveis por um baixo custo, estudos apontam que estes não foram muito bem aceitos pelo consumidor de baixa renda, tendo como motivos a palatabilidade ou a cultura. (CUNHA, 2020)

Complementando, dietas saudáveis também foram relacionadas a custos mais altos, fazendo com que os orçamentos alimentares da classe menos favorecida não fossem suficientes para garantir dietas ideais. Por fim, observa-se que posições mais favorecidas, de modo socioeconômico, estão associadas a um consumo alimentar mais saudável. (CUNHA, 2020)

Foram formuladas três perguntas com o objetivo de avaliar a quantidade de responsáveis que pedem comidas por delivery, o tipo de comida pedida e a periodicidade em que isso é feito.

Delivery é um termo utilizado para indicar o serviço de entrega de comidas feitas por lanchonetes, restaurantes etc.



Fonte: *Influência Familiar no Hábito Alimentar das Crianças – Google Forms, 2023*

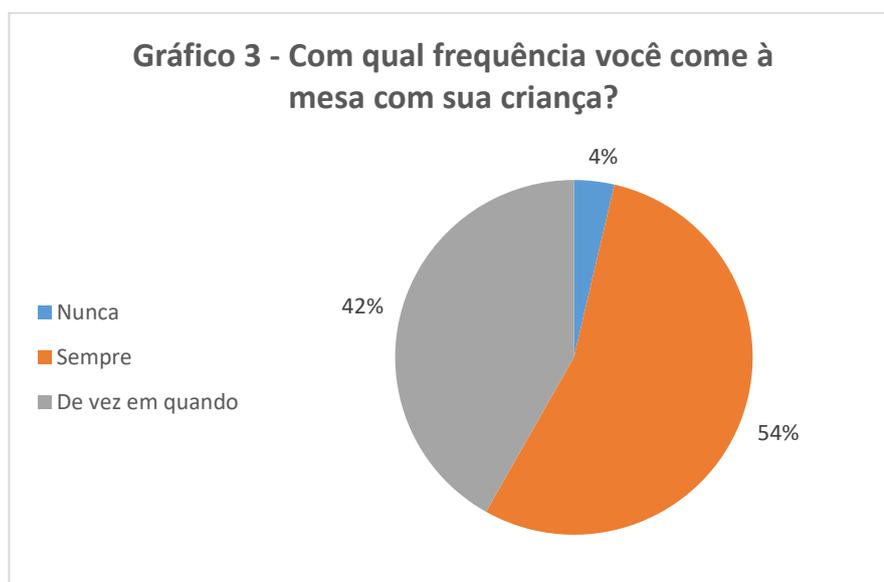
Houve uma afirmação de 64% do público que pede comida por delivery, onde pizza (42%) e lanches (44%) foram os mais citados. Com 31% mantendo uma frequência de uma vez na semana, 5% poucos dias na semana e 29% aos finais de semana, que mesclados ultrapassam a porcentagem que não pede delivery (35%).

De acordo com uma pesquisa citada por Botelho, Cardoso e Canella (2020), realizada em Belo Horizonte (Minas Gerais), a maioria dos estabelecimentos presentes nos dois aplicativos mais populares de entrega de comida vendiam bebidas, lanches e produtos de sorveteria ultraprocessados, enquanto uma pequena porcentagem vendia refeições com predominância de legumes e verduras, ou preparações baseadas em frutas.

Além disso, alimentos ultraprocessados, como pizzas e hambúrgueres, são as categorias de comida mais pedidas nas plataformas, tornando o ambiente digital dos aplicativos de entrega de comida uma espécie de "pântano alimentar". Isso ocorre porque o delivery não depende da distância física entre os estabelecimentos e os clientes, o que resulta em uma maior proporção de pontos de venda de alimentos não saudáveis em comparação com alimentos saudáveis. (BOTELHO, CARDOSO e CANELLA, 2020)

Vale lembrar também que, manter uma frequência alta no consumo de alimentos hipercalóricos como os citados na pesquisa, seja por influência da família ou amigos, colabora para a iniciação precoce de um hábito alimentar incorreto por parte das crianças.

Foi formulada uma pergunta para avaliar a frequência em que os responsáveis comem a mesa com suas crianças, com objetivo de saber o quão presente é este hábito em suas casas.



Fonte: *Influência Familiar no Hábito Alimentar das Crianças – Google Forms, 2023*

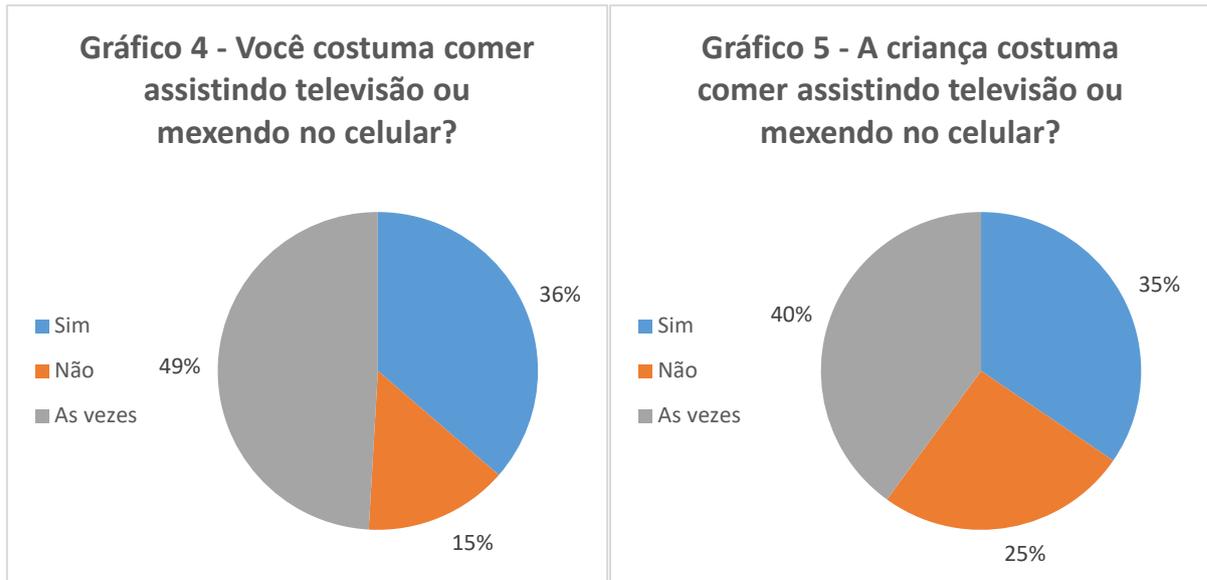
Houve uma afirmação de pais que comem de vez em quando a mesa com sua criança, de 55 pais, 4% responderam que nunca comem a mesa com a criança e 42% que comem de vez em quando.

Esse índice ainda é considerado alto, já que a forma como se come influencia na escolha dos alimentos e na quantidade que é consumida, como apresentado no Guia Alimentar Para a População Brasileira (2021).

O guia apresenta três orientações básicas para uma alimentação saudável: comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e em companhia. Adotar essas orientações traz diversos benefícios, como melhor digestão dos alimentos, controle da quantidade que é consumida, convivência com familiares e amigos, interação social e mais prazer com a alimentação. (BRASIL, 2021)

Compartilhar refeições em casa é um momento importante para fortalecer laços entre as pessoas que se gostam. Comer em companhia também é benéfico no trabalho ou na escola, pois ajuda na integração de grupos e no desempenho de tarefas. Além disso, comer em companhia evita que se coma rapidamente e favorece ambientes mais adequados para as refeições. Compartilhar o prazer de apreciar uma receita favorita com outra pessoa pode dobrar o prazer da experiência. (BRASIL, 2021)

Foram formuladas duas perguntas tanto para os responsáveis quanto para as crianças, para avaliar a frequência em que ambos fazem uso de aparelhos eletrônicos durante as refeições, podendo assim identificar um nível de influência dos pais sobre os filhos em relação a este hábito.



*Fonte: Influência Familiar no Hábito Alimentar das Crianças – Google Forms, 2023*

Houve a afirmação de 36% dos responsáveis que comem enquanto fazem uso de telas, 49% alegam fazer uso somente às vezes. Já 35% afirmam que suas crianças comem fazendo o uso de telas, 40% das crianças fazem uso às vezes.

Generalizando as porcentagens em questão, pode se considerar que 85% dos responsáveis e 75% das crianças fazem uso de tela, um número bem preocupante.

Segundo estudos de Silva (2022), no Brasil, de 330 crianças de 2 a 9 anos, 203 possuíam um tempo de uso diário de telas superior a 4 horas durante a pandemia.

Em 2019 foram lançadas diretrizes focadas em tempo de uso de tela para crianças menores de cinco anos de idade. Enfatizando que bebês com menos de um ano não devem ser expostos a qualquer tipo de tela. O tempo de uso para crianças de dois a quatro não deve passar de uma hora, orientando que passem menor tempo possível. É sugerido que o tempo nas telas seja limitado para contribuir na prevenção de sedentarismo e outras comorbidades causadas pela ociosidade. (COLLMAN e PROENÇA, 2020)

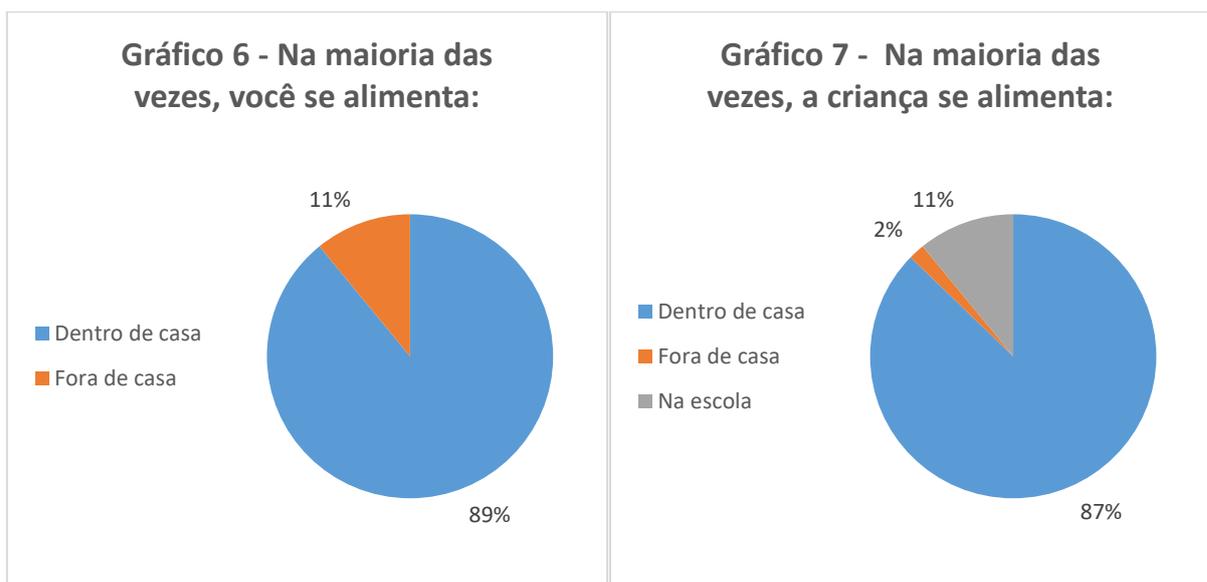
Já para crianças de 6 a 10 anos de idade, o uso é limitado a 1-2 horas diárias, sendo supervisionado por um responsável. (SILVA, 2022)

Ao mesmo tempo que traz um alerta de que, demasiada exposição a telas na primeira infância, reflete no desenvolvimento cognitivo, o atrasando, além de atrasos na linguagem, sociais, descontrole emocional e alterações de sono. (COLLMAN e PROENÇA, 2020)

Quanto a alimentação, o tempo em frente às telas contribui para a ingestão de alimentos obesogênicos, por motivos de distração que as telas proporcionam, assim afetando os mecanismos de saciedade, tendo como consequência uma maior ingestão de alimentos ultraprocessados. (VIOLA, *et. al.*, 2022)

Alguns exemplos são salgadinhos, biscoitos, refrigerantes, doces e produtos de padaria e confeitaria. Estes alimentos são produzidos com substâncias como xarope de milho, que contém uma alta quantidade de frutose (um tipo de carboidrato, ou seja, açúcar), além de corantes e adoçantes artificiais que tornam o alimento mais palatável. Portanto, o uso de telas, por ser uma atividade que não exige esforço, pode resultar em um estilo de vida sedentário seguido do aumento de peso, sendo estes considerados fatores de risco para o desenvolvimento das Doenças Crônicas Não-Transmissíveis, como diabetes mellitus, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e obesidade. (SILVA, 2022)

Foram formuladas duas perguntas direcionadas aos pais e suas crianças, para avaliar se a maioria faz suas refeições dentro ou fora de casa.



*Fonte: Influência Familiar no Hábito Alimentar das Crianças – Google Forms, 2023*

A maioria dos responsáveis afirmaram que tanto eles (89%) quanto suas crianças (87%) fazem a maioria das suas refeições em casa, porém 11% deles se alimentam fora de casa na maioria das vezes, já as crianças 13%, sendo 11% na escola.

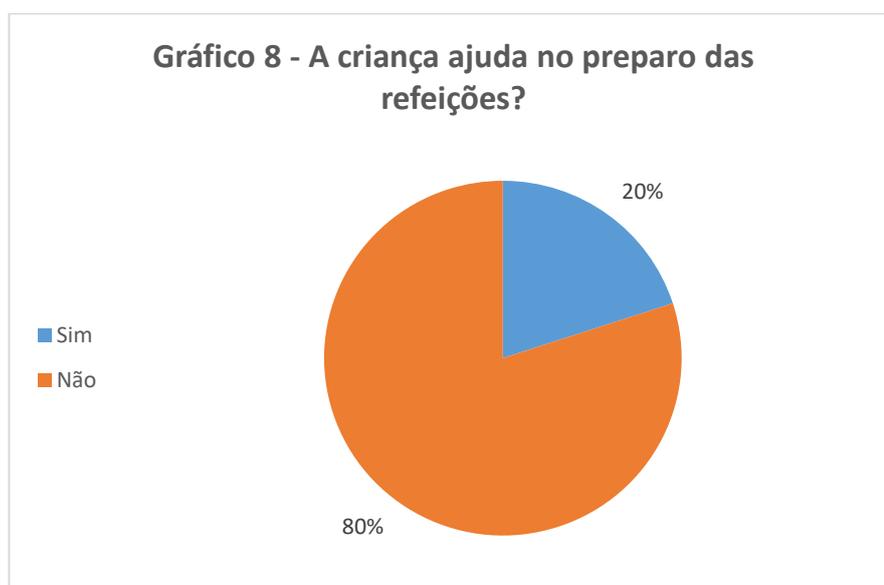
De acordo com Cunha (2020), um dos principais fatores relacionados às mudanças de dietas alimentares da população brasileira, é o aumento das refeições feitas fora de casa.

Dados nacionais recentes apontam que, do total de gastos com alimentação na área urbana, 33,9% foram só de refeições feitas fora de casa. (CUNHA, 2020)

Em um estudo feito por Bezerra (2012), bebidas alcoólicas, salgadinhos fritos e assados, pizza, refrigerantes e sanduíches estão entre os alimentos mais consumidos fora do domicílio em ambos os espaços geográficos (urbano e rural), entre os principais motivos para esse aumento, se destaca a escassez de tempo da sociedade moderna e a diminuição do preço de alimentos prontos.

Sendo assim, alimentação fora de domicílio também pode estar relacionado a hábitos alimentares não saudáveis.

Foi formulada uma pergunta para avaliar a quantidade de pais que integram suas crianças no preparo das refeições feitas em casa.



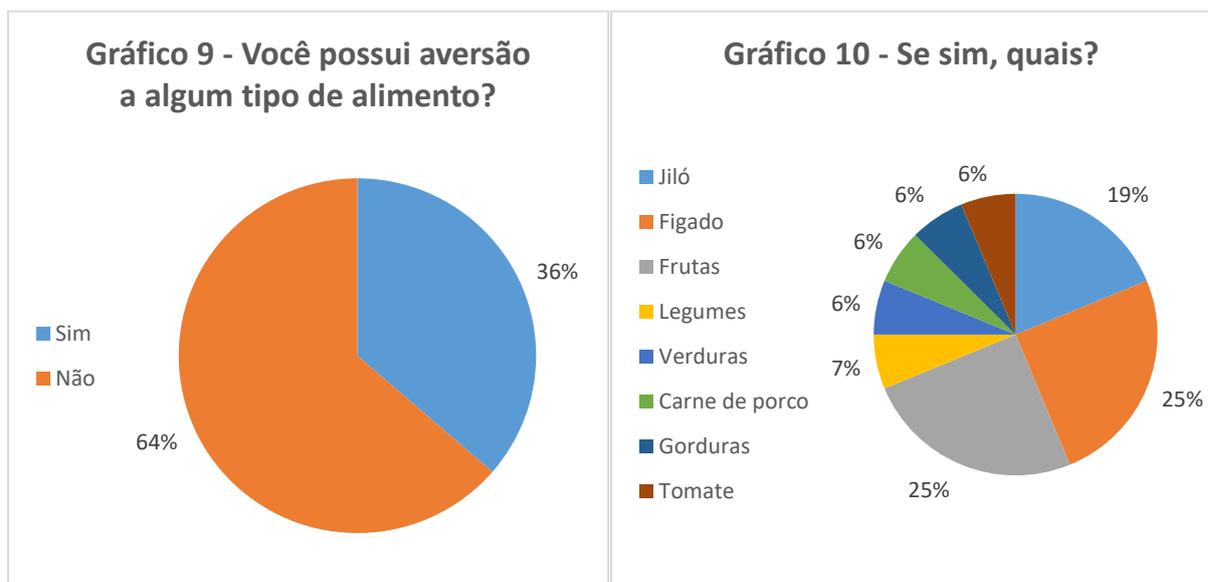
Houve uma afirmação de 80% dos responsáveis que não colocam seus filhos para ajudar no preparo das refeições.

No entanto, incluir as crianças na cozinha pode trazer vários benefícios para a formação delas, principalmente em relação ao desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis, já que a obesidade infantil é um problema presente em diversos países. (BRASIL, 2021)

De acordo com uma pesquisa realizada pela Universidade de Alberta, no Canadá, as crianças que ajudam no preparo das refeições tendem a se alimentar melhor, uma vez que podem descobrir ingredientes e aprender como as refeições são preparadas, compreendendo assim a importância da seleção e do reaproveitamento dos alimentos. (BRASIL, 2021)

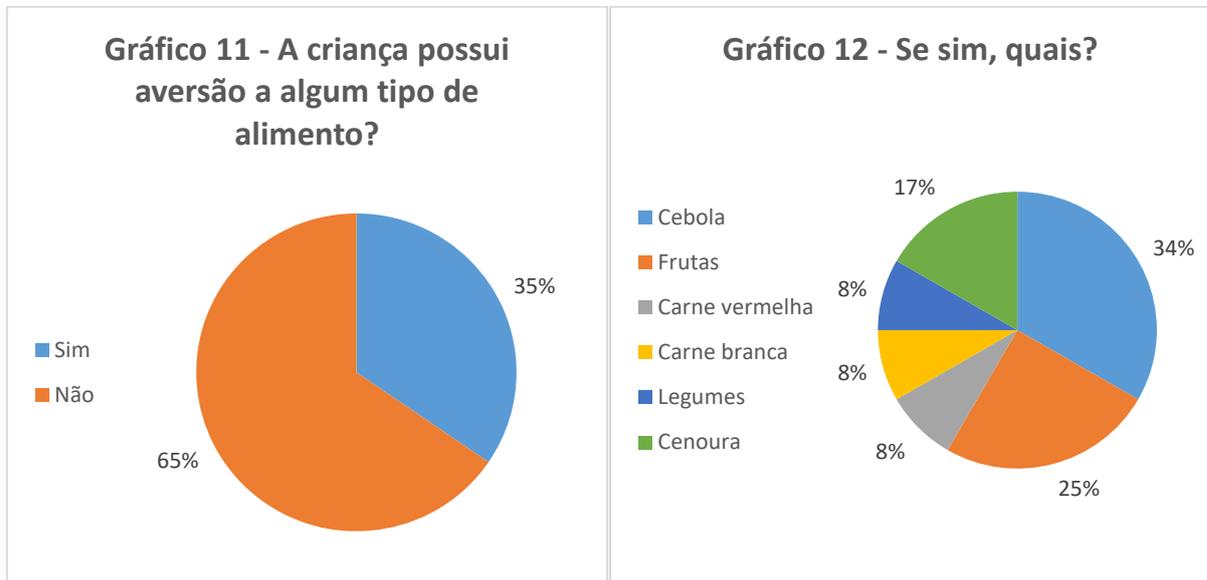
Além disso, incluir as crianças na cozinha pode associar a alimentação a um momento de prazer, o que é importante para a satisfação das necessidades nutricionais, assim como para a socialização e felicidade. (BRASIL, 2021)

Foi questionado aos responsáveis se eles possuíam aversão a algum alimento, caso tivesse, que citasse este alimento.



Fonte: *Influência Familiar no Hábito Alimentar das Crianças – Google Forms, 2023*

O mesmo questionamento foi feito sobre a criança. O objetivo foi identificar uma possível relação e Influência entre a aversão do pai e a aversão da criança.



Fonte: *Influência Familiar no Hábito Alimentar das Crianças – Google Forms, 2023*

Como evidenciado nos gráficos 9 a 12, 36% dos pais tem aversão a algum alimento, e conseqüentemente o número de crianças acaba acompanhando esse número, um total de 35% das crianças também possuem aversão, evidenciando uma clara ligação e influência alimentar por parte dos pais. Segundo um estudo de Torres *et. al.* (2020), a aversão alimentar pode estar ligada à neofobia alimentar, que pode ser caracterizada pelo bloqueio de experimentar novos alimentos.

A neofobia ocorre principalmente na faixa de dois a cinco anos, justamente no período de formação dos hábitos alimentares, podendo deixar conseqüências até ao longo da vida adulta da criança. (Torres *et. al.*, 2020)

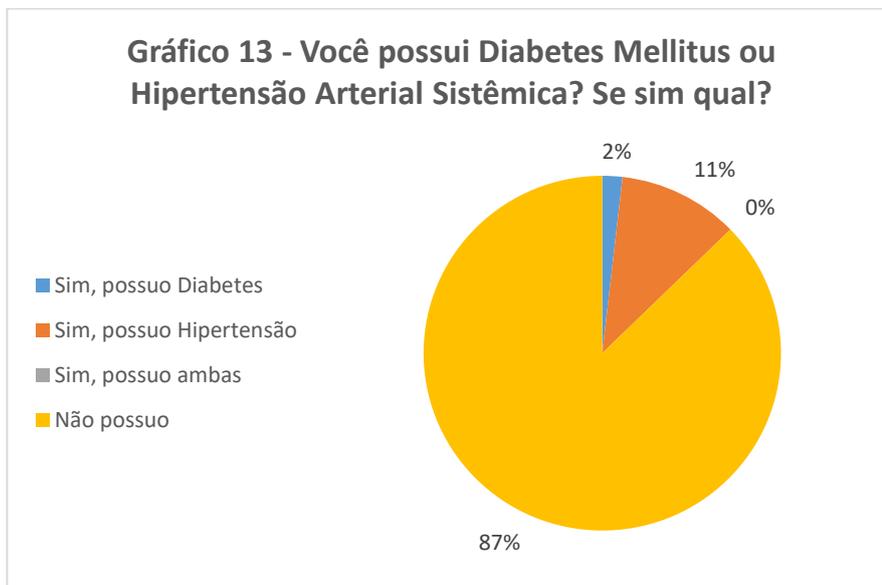
Foram formuladas duas perguntas relacionadas a restrições alimentares. Se os responsáveis seguiam alguma religião que proíbe a ingestão de certos alimentos e se praticavam algum regime alimentar, como por exemplo o vegetarianismo. Em ambas também foi questionado o envolvimento da criança nestas práticas.

Todos os 55 responsáveis responderam que não em ambas as perguntas. O intuito com essas questões, era observar caso houvesse pais e filhos praticantes da mesma restrição, apontando assim algum tipo de influência.

A religião é um fator que pode influenciar nas escolhas dos alimentos, normalmente contendo algum significado, segundo estudos de Leitão (2016).

Complementando, em uma revisão narrativa, Castilho (2022) também cita a religião como um motivo para levar pessoas a adotarem regimes alimentares, como o vegetarianismo.

Foi formulada uma questão com o objetivo de avaliar quantos responsáveis possuíam Diabetes Mellitus, Hipertensão Arterial Sistêmica ou ambas comorbidades.



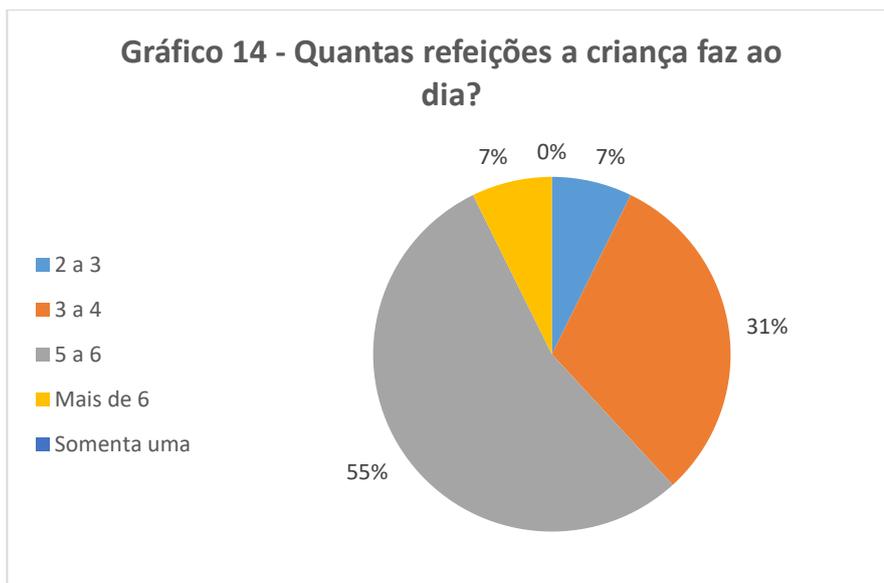
*Fonte: Influência Familiar no Hábito Alimentar das Crianças – Google Forms, 2023*

Foi apresentado que 87,3% das respostas não possuem Hipertensão Arterial Sistêmica ou Diabetes Mellitus, porém 10,9% possuem hipertensão e o restante Diabetes Mellitus, e como diz no artigo de Carvalho *et. al.* (2021), a Hipertensão (HAS) pode causar consequências graves aos órgãos.

Um dos principais fatores de risco está ligado diretamente à alimentação, mais precisamente no alto nível de sódio, e como visto nos gráficos 21 e 22, 55% dos pais e 43% das crianças fazem o consumo de alimentos industrializados algumas vezes na semana, alimentos esses que possuem alto nível de sódio, podendo levar à um caso de Hipertensão Arterial Sistêmica e trazer danos à saúde tanto na vida dos pais, quanto na vida das crianças. (Carvalho *et. al.*, 2021)

Carvalho *et. al.* (2021) também menciona em seu artigo que a HAS pode ser evitada, tratada ou até amenizada com hábitos saudáveis em geral. Outro assunto também importante a ser abordado é sobre a Diabetes Mellitus e os prejuízos que pode a doença pode causar a seu portador. Segundo um estudo de Bertonhi e Dias (2018), Diabetes é uma das doenças crônicas mais frequentes que existe, e é a quarta principal causa de morte no mundo inteiro, e a maioria dos portadores desenvolveram a doença devido à má alimentação e ao sedentarismo, e pode ser controlada com ajuda de um profissional de nutrição e atividade física, para que assim o portador consiga viver uma vida saudável.

Foi formulada uma pergunta sobre as crianças destes responsáveis, questionando a quantidade de refeições que elas fazem ao dia, com o objetivo de avaliar se o fracionamento de refeições está de acordo com o recomendado.



*Fonte: Influência Familiar no Hábito Alimentar das Crianças – Google Forms, 2023*

Houve a afirmação de 55% das crianças que fazem de 5 a 6 refeições no dia e 7% que fazem mais de 6 refeições, porém 31% fazem de 3 a 4 refeições e preocupantes 7%, apenas de 2 a 3.

Além das três principais refeições (café da manhã, almoço e jantar), adolescentes e principalmente crianças precisam fazer pequenas refeições ao longo do dia, segundo o Guia Alimentar (2014).

Como estão em fase de crescimento e são muito ativas, as crianças têm uma necessidade maior de calorias e nutrientes, e correm o risco de um desequilíbrio de ambos os componentes caso não tenha um fracionamento de refeições adequado. (FABIANO, CHAUD e ABREU, 2018)

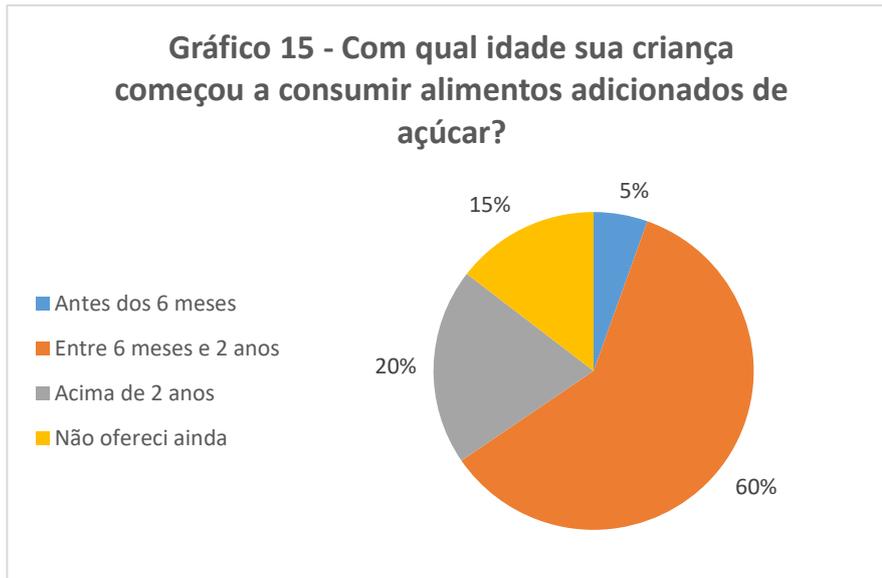
Além disto, é importante se atentar às porções ingeridas nestas refeições. De acordo com Fabiano, Chaud e Abreu (2018), para crianças de 2 a 6 anos é recomendado que consumam cerca de dois terços da porção de alimento sugerido aos adultos por grupo alimentar, com exceção do grupo de leites, que deve ser o mesmo.

O Guia Alimentar (2014) também chama a atenção para a importância de comer com regularidade e atenção e comer em ambientes apropriados.

Comer todos os dias nos mesmos horários faz com que consigamos regular naturalmente o quanto comemos, o mesmo ocorre quando se come com atenção e calma. (BRASIL, 2014)

Apesar de ser comum hoje em dia fazer refeições em espaços de trabalho, ambientes barulhentos, transportes públicos, em frente a aparelhos eletrônicos etc., esses fatores acabam desviando nossa atenção da comida, fazendo com que comamos mais rápido e conseqüentemente, mais do que o necessário. Portanto é ideal que as refeições sejam feitas em ambientes tranquilos e confortáveis, para que não haja esses estímulos. (BRASIL, 2014)

Foi formulada uma questão sobre a partir de que idade os responsáveis começaram a oferecer alimentos açucarados para sua criança. O objetivo foi avaliar em que idade a maioria dos pais acham que a criança já está apta para ingerir este tipo de alimento.



*Fonte: Influência Familiar no Hábito Alimentar das Crianças – Google Forms, 2023*

Houve uma maior afirmação de pessoas que dizem ter introduzido alimentos açucarados para sua criança, entre 6 meses e 2 anos de idade.

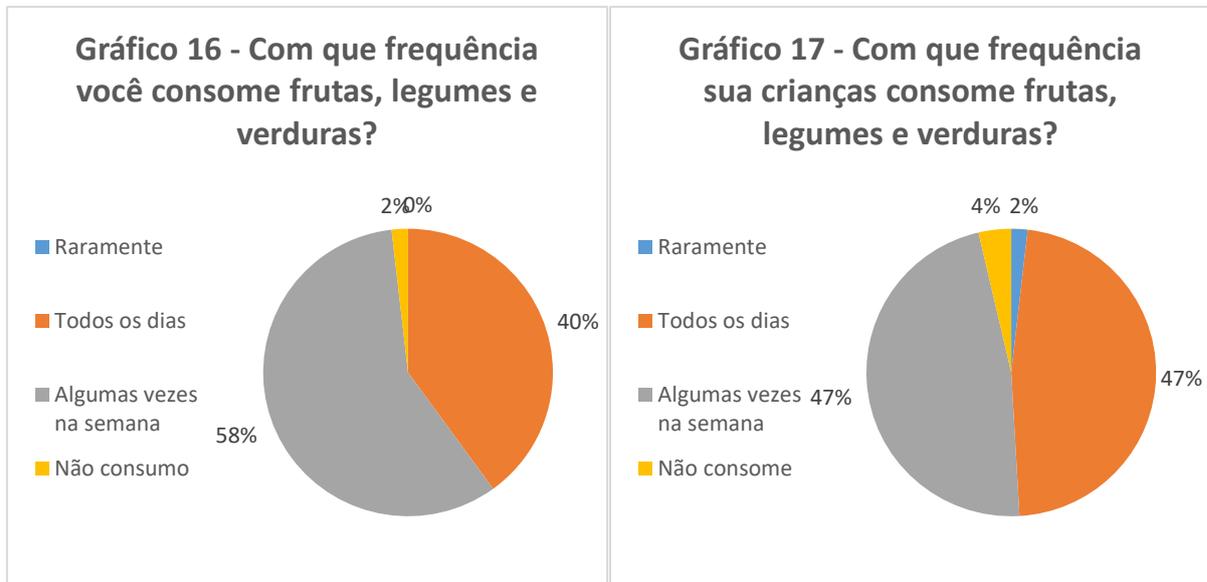
Segundo o Guia Alimentar para Crianças Brasileiras, publicado pelo Ministério da Saúde (2021), a recomendação é esperar ao menos até os 2 anos completos para começar a introduzir alimentos adicionados de açúcares para crianças.

Como mencionado em um estudo de Nogueira *et. al.* (2020), as crianças são particularmente suscetíveis a alimentos açucarados, já que naturalmente rejeitam sabores amargos.

O consumo precoce de açúcares na alimentação infantil prejudica a saúde da criança; proporcionando um aumento do risco de sobrepeso, obesidade, diabetes, cáries, perda dentária precoce, redução da imunidade, desenvolvimento de deficiências nutricionais e até mesmo iniciar diversos processos inflamatórios. (BRASIL, 2021)

Os açúcares em excesso podem levar à hiperatividade, mudanças de humor, e mudança na qualidade do sono, além desses fatores estudos comprovam que o açúcar causa um efeito viciante ao cérebro porque estimula os neurônios do sistema de recompensa (sistema límbico) que gera fortes emoções como por exemplo o prazer e conforto por estar consumindo aquele devido alimento. (BRASIL, 2021)

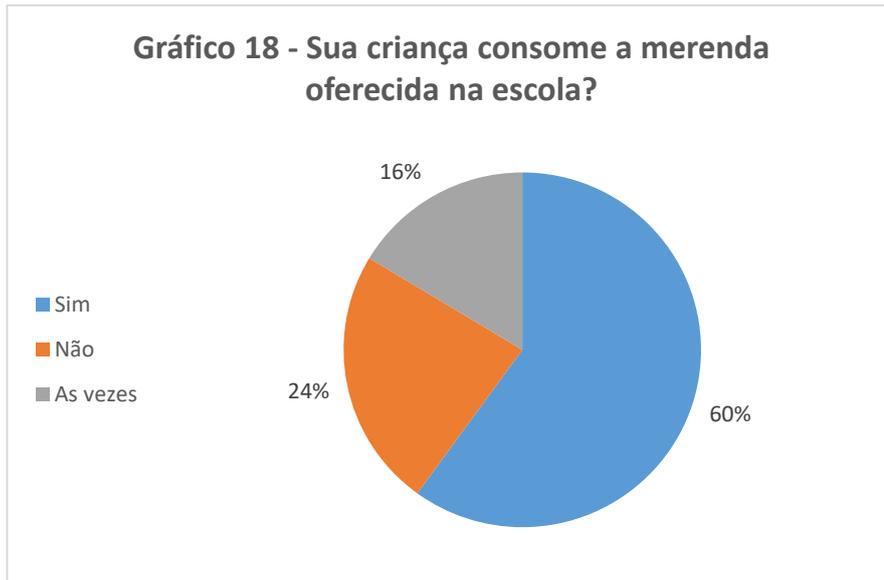
Foi formulada uma pergunta direcionada tanto para os responsáveis quanto para as crianças, questionando a frequência na qual ambos consomem frutas, verduras e legumes. O objetivo foi avaliar uma possível Influência dos pais sobre as crianças em relação a ingestão destes alimentos.



*Fonte: Influência Familiar no Hábito Alimentar das Crianças – Google Forms, 2023*

O consumo de frutas, legumes e verdura é importante para promoção e manutenção da saúde e previne doenças crônicas não transmissíveis, visando a qualidade de vida. Segundo a vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico, em todas as capitais estaduais menos de 50% da população adulta consumiu FLV de forma regular em cinco ou mais dias da semana. Assim como nos resultados dos gráficos apresentado onde de 55 pessoas 47% dos pais comem algumas vezes na semana, 4% não consomem e 2% raramente. E suas crianças 58% delas consomem raramente, fazendo que isso traga deficiência de nutrientes e implica em doenças e prejuízos ao crescimento e desenvolvimento infantil. (BRASIL, 2022)

Foi formulada uma pergunta direcionada às crianças, questionando se elas costumam comer a merenda oferecida na escola em que frequenta. O objetivo foi avaliar a frequência na qual as crianças consomem a merenda escolar.

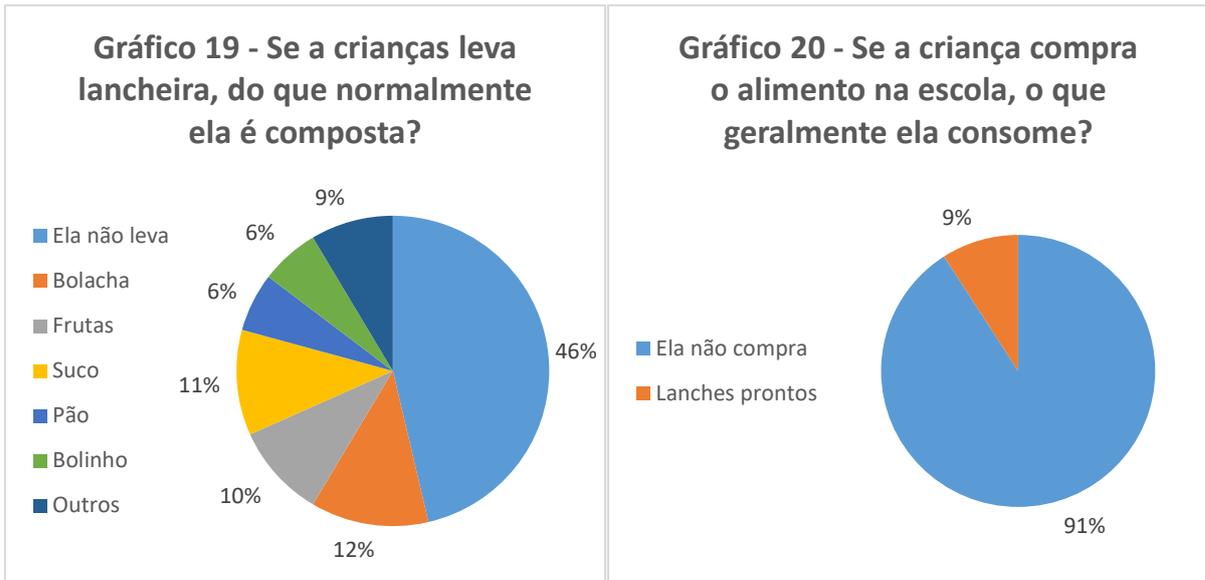


*Fonte: Influência Familiar no Hábito Alimentar das Crianças – Google Forms, 2023*

Cerca de 60% dos responsáveis afirmaram que seus filhos comem a merenda escolar oferecida na escola, enquanto 24% dos alunos não comem.

De acordo com um estudo de Hoffmann (2012), a merenda escolar que é fornecida pelo PNAE (Programa de Nutrição e Alimentação Escolar) é importante, pois ajuda alunos menos favorecidos financeiramente, que as vezes buscam por uma alimentação com alimentos ultraprocessados dentro de casa, a consumir uma alimentação balanceada e segura de forma gratuita, e com base no nosso gráfico, é notório que nem todos dão “valor” a alimentação escolar.

Foram formuladas duas perguntas relacionadas a alimentação das crianças na escola. Uma questionando se a criança leva lancheira e do que normalmente ela é composta, outra questionando se a criança compra alimento na escola e o que ela normalmente compra. O objetivo foi avaliar o que tem sido fornecido para a criança comer durante o tempo que passa na escola.

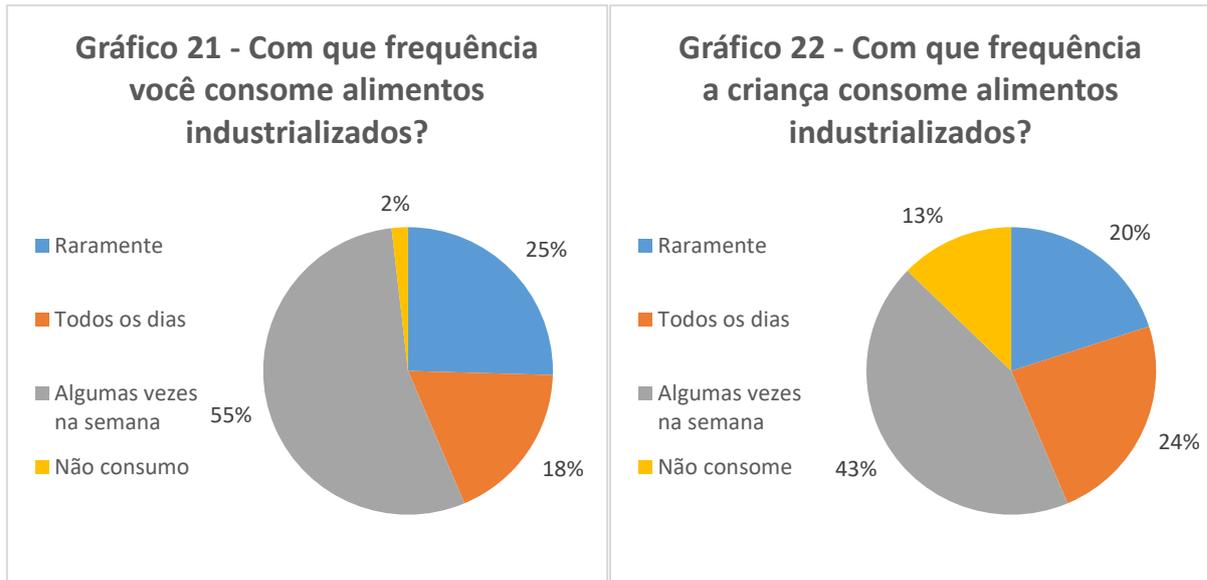


Fonte: *Influência Familiar no Hábito Alimentar das Crianças – Google Forms, 2023*

Haja visto no gráfico 19, cerca de 46% das crianças não levam lancheira para o ambiente escolar, porém os 54% restantes ficaram divididos entre bolachas, pães, bolos dentre outros.

De acordo com um trabalho de Costa e Moreira (2018), optar por esses alimentos estão ligados diretamente a razões como a facilidade de preparo, armazenamento e transporte, porém o grande problema é que esses alimentos são ricos em sódio, açúcar e lipídios, e devido ao fator ocupação dos pais, onde por muita das vezes passam o dia fora e não possuem tempo para preparar uma refeição para o filho, acabam optando por esses alimentos ultraprocessados para serem levados como “lanche” para o filho. O que leva diretamente ao gráfico 20, onde 91% das respostas dizem que a criança não compra o alimento na escola, porém ainda assim existem 9% que compram lanches prontos, lanches esses que podem conter alto índice de sódio e lipídios, como diz o estudo de Carvalho *et. al.* (2012), o alto consumo de sódio e lipídios podem levar à Hipertensão Arterial Sistêmica, uma doença já preocupante, porém ainda mais em crianças.

Foi formulado uma pergunta questionando o consumo de industrializados por parte dos responsáveis e suas crianças. O objetivo foi avaliar a frequência na qual ambos ingerem esses tipos de alimentos e se há uma possível Influência por parte dos pais nesse quesito.



Fonte: *Influência Familiar no Hábito Alimentar das Crianças – Google Forms, 2023*

Houve uma afirmação relatando que 55% (maioria) das crianças consomem alimentos industrializados algumas vezes na semana, enquanto 24% das crianças consomem todos os dias, querendo ou não, é um número alto.

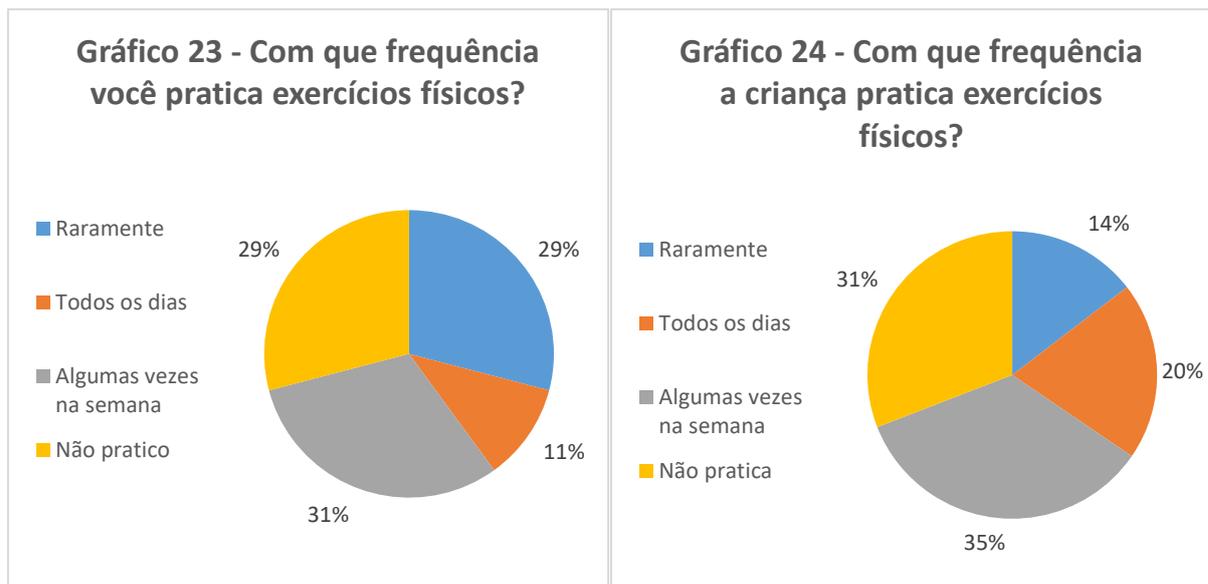
O hábito de consumir alimentos industrializados, ricos em açúcar, sal e gorduras, muitas vezes começa na infância por influência do ambiente em que a criança vive. A cultura de uma pessoa não nasce com ela, porém é formada através da convivência em sociedade. (PIASETZKI *et.al.*, 2020)

É um fato que ninguém nasce “viciado” em açúcar, sal gorduras ou refrigerante, só aprende a gostar após experimentar por influência (muitas das vezes da família), aí sim com o consumo recorrente vai virando um hábito, podendo evoluir até para um “vício”, quando o sujeito sente uma necessidade alta de consumir determinados alimentos. (PIASETZKI *et.al.*, 2020)

Em um estudo de artigo de Giesta *et. al.* (2019), é evidenciado que os primeiros anos de vida são fundamentais para o incentivo e a adoção de hábitos alimentares saudáveis, que tendem a se manter na vida adulta. No entanto, devido à preferência natural pelo sabor doce, a oferta excessiva de alimentos adicionados de açúcar pode levar a criança a desinteressar-se por alimentos saudáveis, como cereais, frutas, verduras e legumes.

Portanto, é importante que a família estimule a criança a experimentar diferentes sabores e texturas, oferecendo uma variedade de alimentos saudáveis e limitando o consumo de alimentos industrializados. Dessa forma, é possível ajudar as crianças a desenvolver hábitos alimentares saudáveis e prevenir doenças futuras.

Foi questionado a frequência na qual os responsáveis e suas crianças praticam atividades físicas. O objetivo foi analisar uma possível Influência dos pais sobre suas crianças em relação a este hábito.



*Fonte: Influência Familiar no Hábito Alimentar das Crianças – Google Forms, 2023*

A grande maioria dos responsáveis afirmaram praticar atividades físicas algumas vezes por semana (31%), porém juntando aqueles que alegaram raramente praticar e os que não praticam, acaba se tornando uma maioria sedentária (58%). O mesmo com as crianças, porém juntando as que praticam todos os dias

Foi evidenciado em uma pesquisa de Piasetzki *et. al.* (2020), que a maioria das crianças que praticam atividade física, é porque os pais também praticam, insinuando uma ligação de incentivo da parte dos familiares, o que claramente significa um aspecto positivo, pois o baixo nível de atividade física pode acarretar ao desenvolvimento de doenças tanto para filhos quanto para os pais, então, é evidente que esse incentivo dos familiares pode impactar positivamente na vida de ambos.

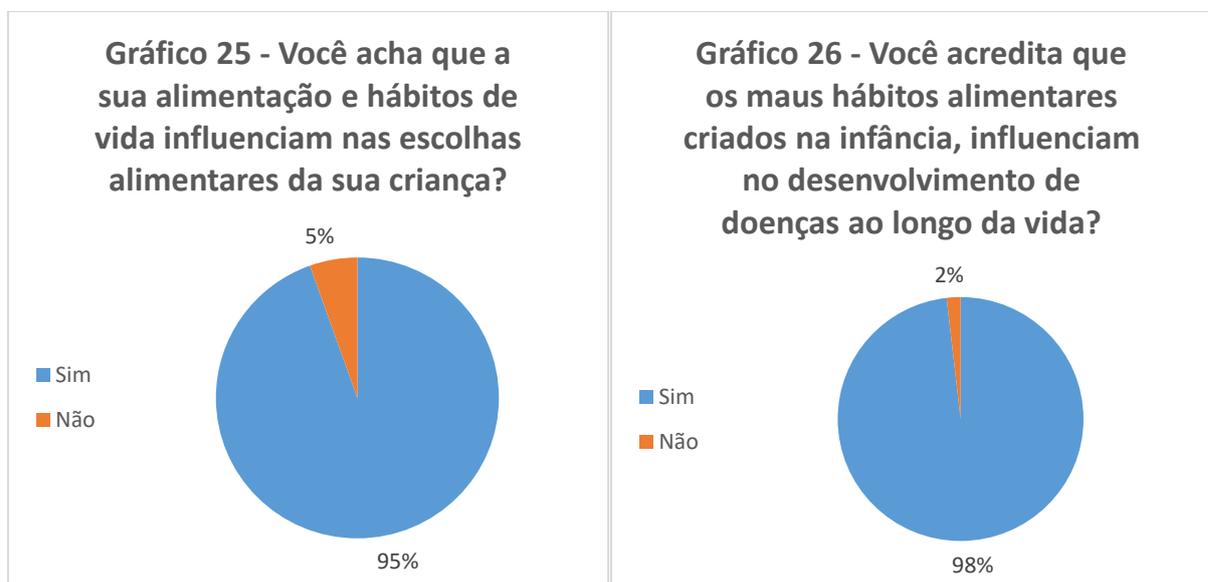
Para reforçar o argumento que a atividade física da criança, é incentivada pelos pais, o resultado da pesquisa de Carvalho *et al.*, evidencia que a prática de atividade física dos pais esteve positivamente relacionada com a de seus filhos.

De acordo com um artigo de Lopes *et. al.* (2012), que usou como base a National Association for The Education of Young Children, os benefícios de uma vida saudável, com a prática da atividade física na rotina das crianças são, o Desenvolvimento Emocional, Físico e Cognitivo.

Haja visto que apenas 10,9% dos responsáveis que responderam ao questionário praticam atividade física todo dia e 30,9% das crianças não praticam, é notório o crescimento gradativo do sedentarismo, que por si só é uma grande preocupação que vem se tornando cada vez mais presente na fase infantil, de acordo com um estudo de William e Salvador (2020).

O sedentarismo é um fator de grande importância a ser prevenido, pois é uma das principais causas no aparecimento de doenças, que por sua vez é influenciado justamente pela falta de atividade física, juntamente com a evolução de maus hábitos alimentares, onde gera um alto consumo calórico, ocasionando diretamente o sobrepeso e por seqüência a obesidade. (WILLIAM e SALVADOR, 2020)

Por fim, foram formuladas duas questões de opinião para os responsáveis, perguntando se eles achavam que seus hábitos, tanto alimentares quanto de vida, influenciavam os hábitos de suas crianças, e se eles acreditavam que mais hábitos criados na infância poderiam influenciar no desenvolvimento de doenças futuras.



*Fonte: Influência Familiar no Hábito Alimentar das Crianças – Google Forms, 2023*

No gráfico 25 é apontado que 95% dos responsáveis afirmaram achar que seus hábitos influenciam nos hábitos de seus filhos, enquanto 5% acham que não.

Já no gráfico 26, a grande maioria afirmou acreditar que os maus hábitos na infância podem influenciar no desenvolvimento de doenças futuras, porém 2% afirmaram não acreditar nisso.

Ao longo de nossa pesquisa foram apontadas diversas possíveis semelhanças entre os hábitos dos responsáveis e os de suas crianças, como nos gráficos 4 e 5 onde foram questionados sobre o hábito de usar aparelhos eletrônicos durante as refeições.

Analisando ambos os gráficos, pode-se notar uma diferença mínima entre os pais e as crianças que fazem uso frequente de aparelhos durante as refeições (36% e 35%), alegando uma possível influência do responsável sobre a criança.

No quesito alimentação, os gráficos 16 e 17, que questionam a frequência em que os responsáveis e suas crianças consomem FLV (frutas, verduras e legumes), também se consegue identificar uma semelhança, por exemplo, entre os pais e as crianças que consomem FLV todos os dias (40% e 47%)

De acordo com estudos de Oliveira *et. al.* (2016), tanto os hábitos alimentares quanto os saberes das famílias, vão aos poucos formando as preferências alimentares das crianças, já que eles as ensinam a comer aquilo que eles mesmo aprenderam a comer, por acharem que o que eles ofertam é de grande valor nutricional, porém são frequentemente ofertados alimentos ricos em sódio e gordura, alimentos esses que não são indicados para a faixa etária.

No nosso questionário online, foi aberta uma caixa reservada para depoimentos, caso os responsáveis quisessem compartilhar alguma experiência relacionada a questão do gráfico 25.

Dito isto, um responsável apresentou a seguinte fala:

*"[...] a partir do momento que não apresento os alimentos a criança, e não possuo o hábito de cozinhar, comprar aquilo que não consumo, e só apresento a*

*criança os alimentos que já estou habituada a comer, claramente a criança não vai comer ou vai recusar por não conhecer, por não ter sido apresentado antes esse alimento, porque não faz parte da rotina dela. Não é à toa que os nossos filhos são os nossos reflexos, não só no comportamento e ações a grande maioria das vezes, mas no hábito alimentar também."*

O que serve como complemento para nossa tese.

Vinculando com o gráfico 26, como consequência de uma alimentação rica em sódio e gorduras, o número de crianças que apresentam doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) tem sido crescente. No Brasil, aproximadamente 35% das crianças se encontram em estado de sobrepeso ou obesidade, também é apontado que de cada três crianças nestas condições, uma se tornará um adulto obeso. (Oliveira *et. al.*, 2016)

Também foi aberta uma caixa de depoimento para o gráfico 26, onde recebemos o seguinte desabafo:

*"Me arrependo de ter permitido que ele desde novo comesse alguns alimentos, pois hoje com 8 anos estamos enfrentando a dificuldade de emagrecimento e bem-estar na vida dele."*

Com isto pode-se concluir que sim, tanto a influência dos responsáveis quanto os maus hábitos criados na infância, muitas das vezes podem resultar em complicações a saúde ao longo da vida.

Após finalizar as pesquisas e obter os resultados mostrados neste tópico, foi elaborado um informativo, direcionado aos pais e responsáveis que responderam o questionário online, contendo informações esclarecedoras sobre as problemáticas mais importantes abordadas neste trabalho. O intuito foi conscientizar estes pais e responsáveis sobre as principais problemáticas relacionadas a má alimentação, de maneira que eles consigam intervir em possíveis maus hábitos seus e de suas crianças, assim evitando as consequências negativas no futuro.

O informativo foi divulgado via e-mail para cada responsável participante do questionário.

## 5. CONCLUSÃO

O tema abordado foi de fácil acesso às informações e dados, sendo assim, ao responder os objetivos foi possível concluir que a baixa frequência de atividades físicas, alto índice de telas no horário das refeições e a ingestão precoce de açúcares, podem acarretar a sérios problemas de saúde como obesidade/sobrepeso, cáries, diabetes mellitus, hipertensão arterial entre outros.

É evidente que o meio familiar tem extrema importância na alimentação infantil, atividade física e conseqüentemente na saúde dessa criança. Devido à rotina limitada de muitos responsáveis, as elaborações de pratos nutritivos e a rotina de comensalidade estão cada vez menos presentes em seus cotidianos, desta forma, se torna mais acessível recorrer a comidas de preparado rápido, pré-prontas industrializadas, alimentos ultraprocessados e deliverys. As escolhas também podem estar ligadas aos preços mais acessíveis dos alimentos ultrapassados por causa da fácil aceitação palatativa e até mesmo aversões à certos tipos de frutas, verduras e legumes. O fato de a criança ajudar no preparo das refeições também influencia nas escolhas dos alimentos, já que a criança por estar ajudando no preparo, conseqüentemente irá conhecer novos alimentos, saber como é feito a refeição dela e se interessar mais no meio.

Portanto, é de extrema importância transmitir a conscientização para os responsáveis e à sociedade sobre alimentação e da importância do consumo de frutas, verduras e legumes que podem ser um meio alternativo de prevenção e tratamento. Pois cada vez mais precocemente crianças têm apresentado doenças relacionadas à má alimentação, como a obesidade por exemplo.

## 6. REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Por que comer em companhia faz bem?** Ministério da Saúde, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para crianças Brasileiras menor de 2 anos.** Brasília – DF: Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde, 2021.

BRASIL. Villa Global Education. **Criança na cozinha: veja os benefícios e atividades para cada idade.** 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Qual é a importância de frutas, verduras e legumes na manutenção do peso saudável?** Ministério da Saúde, 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a população brasileira.** 2° ed., 1° reimp. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p.

BEAUCHAMP GK, MENNELLA JA. **Early flavor learning and its impact on later feeding behavior.** J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2009;48 Suppl 1:S25-30.

BEZERRA, Ilana et al. **Consumo de alimentos fora do domicílio no Brasil.** 47 vol. Rio de Janeiro: Rev Saúde Pública, 2013, 12 p.

BERTONHI, Laura; DIAS, Juliana. **Diabetes mellitus tipo 2: aspectos clínicos, tratamento e conduta dietoterápica.** Vol. 2. São Paulo: Ver. Ciências Nutricionais Online, 2018. 10 p.

BOTELHO, Laís; CARDOSO, Letícia; CANELLA, Daniela. **COVID-19 e ambiente alimentar digital no Brasil: reflexões sobre a influência da pandemia no uso de aplicativos de delivery de comida.** Rio de Janeiro: Cad. Saúde Pública, 2020.

BRASIL. Portal Mec. **Obesidade infantil é o tema do programa Salto para o Futuro.** Brasília: Ministério da Educação, 2018.

CASTILHO, Maria. **Dieta vegetariana na infância: revisão narrativa da literatura.** 2022. 8 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) - PUC Goiás, Brasil, 2022.

CARVALHO, Anderson et al. **Exercício físico e seus benefícios para a saúde das crianças: uma revisão narrativa.** Vol. 13. Revista CPAQV, 2021. 16 p.

CARVALHO, Maria. **A Influência da Hipertensão Arterial na Qualidade de Vida.** Goiânia: Universidade Federal de Goiás, 2012. 11p.

COLMAN, D. T.; DE PROENÇA, S. . **Tempo de Tela e a Primeira Infância.** Anais da Jornada Científica dos Campos Gerais, [S. l.], v. 18, n. 1, 2021.

COSTA, Bianca; MOREIRA, Daniele. **Análise da frequência e valor nutricional dos alimentos presentes em lancheiras escolares.** 2018. 27 f. Artigo de Evento (Bacharelado em Nutrição) – Centro Universitário do Sul de Minas, Varginha, 2018.

CUNHA, Caroline. **Associação entre padrões alimentares com fatores socioeconômicos e ambiente alimentar em uma cidade do sul do Brasil.** 2020. 45 f. Dissertação (Mestrado em Alimentação, Nutrição e Saúde) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2020.

FABIANO, Iracy; CHAUD, Daniela; ABREU, Edeli. **Consumo de alimentos segundo o grau de processamento por crianças de escolas privadas da região metropolitana de São Paulo**. Vol 16. São Paulo: Revista da Universidade Vale do Rio Verde, 2018. 10 p.

GIESTA, Juliana et al. **Fatores associados à introdução precoce de alimentos ultraprocessados na alimentação de crianças menores de dois anos**. 2019.

HOFFMANN, Rodolfo. **Determinantes do consumo da merenda escolar no Brasil: análise dos dados da PNAD de 2004 e 2006**. Vol 19. Campinas: Segurança Alimentar e Nutricional, 2012. p. 33–45.

JAIME PC, PRADO RR, MALTA DC. **Influência familiar no consumo de bebidas açucaradas em crianças menores de dois anos**. Rev. Saúde Pública. 2017; 51Supl 1:13s.

LEITÃO, Emília. **A influência da religião na alimentação: estudo exploratório**. 2016. 76 f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Consumo Alimentar) - Universidade Aberta, Portugal, 2016.

LINHARES, Francisca et al. **Obesidade infantil: influência dos pais sobre a alimentação e estilo de vida dos filhos**. Vol. 16, n. 2. João Pessoa: Temas em Saúde, 2016, p. 460-481.

LOPES, Luis et al. **A importância do recreio escolar na atividade física das crianças**. Portugal: Universidade do Minho, Centro de Investigação em Estudos da Criança (CIEC), 2012.

NOGUEIRA, J. M. G. de A.; COSTA, A. M.; COELHO, E. C. . **Primeira infância sem açúcar: um direito a ser conquistado**. Cadernos Ibero-Americanos de Direito Sanitário, [S. l.], v. 9, n. 4, p. 51–69, 2020.

OLIVEIRA, Jenifer et al. **A influência da família na alimentação complementar: relato de experiências**. Vol 11. Minas Gerais: Demetra Alimentação, Nutrição & Saúde, 2016. 79-90 p.

PIASETZKI, Cláudia; BOFF, Eva; BATTISTI, Iara. **Influência da Família na Formação dos Hábitos Alimentares e Estilos de Vida na Infância**. Vol. 20, n. 41. Rio Grande do Sul: Editora Unijuí, 2020.

REIS CEG, Vasconcelos IAL, BARROS JFN. **Políticas públicas de nutrição para o controle da obesidade infantil**. Revista Paulista de Pediatria 2011; 29(4):625-33.

SOUZA, J. C., NASCIMENTO, D. da S. **Fatores que Contribuem para o Desenvolvimento da Obesidade Infantil**. Bahia: Universidade Católica do Salvador, 2019b.

SILVA, Mayara. **Avaliação do consumo alimentar e tempo de tela em crianças e adolescentes durante a pandemia por COVID-19**. 2022. 73 f. Dissertação (Mestrado em Nutrição, Atividade Física e Plasticidade Fenotípica) - Universidade Federal de Pernambuco, Vitória de Santo Antão, 2022.

TORRES, Thamara; GOMES, Daiene; MATTOS, Mússio. **Fatores associados à neofobia alimentar em crianças: revisão sistemática**. São Paulo: Rev. paul. pediatr., 2020.

VIOLA, Poliana et al. **Situação socioeconômica, tempo de tela e de permanência na escola e o consumo alimentar de crianças**. Vol. 28. Brasil: Revista Ciência & Saúde Coletiva, 2023.

WILLIAM DE OLIVEIRA, D. .; DE OLIVEIRA, E. S. A. **Sedentarismo infantil, cultura do consumo e sociedade tecnológica: implicações à saúde**. Revista Interação Interdisciplinar (ISSN: 2526-9550), [S. l.], v. 4, n. 1, p. 155–169, 2020.

## 7. ANEXOS

### QUESTIONÁRIO

1. Email
  
2. Grau de parentesco
  - ( ) Pai
  - ( ) Mãe
  - ( ) Avô / Avó
  - ( ) Outro
  
3. Qual a idade da sua criança?
  - ( ) menor que 1 ano
  - ( ) 1 a 3 anos
  - ( ) 4 a 6 anos
  - ( ) 7 a 10 anos
  
4. Em que região do Brasil você mora?
  - ( ) Nordeste
  - ( ) Norte
  - ( ) Sudeste
  - ( ) Centro Oeste
  - ( ) Sul
  
5. Em qual zona do seu estado você mora?
  - ( ) Rural
  - ( ) Urbana
  
6. Qual a quantia mensal gasta exclusivamente com alimentação?
  - ( ) Menos de 500 reais
  - ( ) De 500 a 1.000 reais
  - ( ) Mais de 1.000 reais

7. Você costuma pedir comida por delivery?

Sim

Não

Qual tipo?:

8. Se sim, com qual frequência?

Uma vez por semana

Poucos dias na semana

Todos os dias

Aos finais de semana

Não peço

9. Com qual frequência você come a mesa com sua criança?

Nunca

Sempre

De vez em quando

10. Você costuma comer assistindo televisão ou mexendo no celular?

Sim

Não

As vezes

11. A criança costuma comer assistindo televisão ou mexendo no celular?

Sim

Não

As vezes

12. Na maioria das vezes, você se alimenta:

Dentro de casa

Fora de casa

13. Na maioria das vezes, a criança se alimenta:

Dentro de casa

Fora de casa

Na escola

14. A criança ajuda a preparar as refeições?

Sim

Não

15. Você possui aversão a algum tipo de alimento? – Aversão é o sentimento de repugnância em relação a pessoa ou coisa; repulsão, antipatia.

Sim

Não

Se sim, quais:

16. A criança possui aversão a algum tipo de alimento?

Sim

Não

Se sim, quais:

17. Você segue alguma religião onde é proibido a ingestão de certos alimentos?

Sim

Não

Se sim, quais alimentos?:

18. Se sim, a criança também participa dessa prática?

Sim

Não

Não sigo

19. Você pratica algum regime alimentar? (ex: vegetarianismo, veganismo, crudivorismo)

Sim

Não

Se sim, qual?:

20. Se sim, a criança também participa dessa prática?

- Sim
- Não
- Não pratico

21. Você possui Diabetes Mellitus ou Hipertensão Arterial Sistêmica? Se sim qual?

- Sim, tenho Diabetes
- Sim, tenho Hipertensão
- Sim, tenho ambas
- Não

22. Quantas refeições a criança faz ao dia?

- 2 a 3
- 3 a 4
- 5 a 6
- Mais de 6
- Somente uma

23. Com qual idade sua criança começou a consumir alimentos adicionados de açúcar? (ex: doces, sucos industrializados, alimentos adoçados com açúcar refinado)

- Antes dos 6 meses
- Entre 6 meses a dois anos
- Acima de dois anos
- Não ofereci ainda

24. Com qual frequência você consome frutas, legumes e verduras?

- Raramente
- Todos os dias
- Algumas vezes na semana
- Não consumo

25. Com que frequência sua criança consome frutas, legumes e verduras?
- Raramente
  - Todos os dias
  - Algumas vezes na semana
  - Não consome
26. Sua criança consome a merenda oferecida na escola?
- Sim
  - Não
  - As vezes
27. Se a criança leva lancheira, do que normalmente ela é composta?
- Sucos, frutas e sanduiches naturais
  - Achocolatados, bolachas e salgadinhos
  - Outros .... dê exemplos:
28. Se a criança compra o alimento na escola, o que geralmente ela consome?
- Refrigerante e salgado
  - Salgadinho e doces
  - Sucos e sanduiches naturais
  - Outros ... descreva:
29. Com que frequência você consome alimentos industrializados? (ex: bolachas, refrigerantes, chocolates, salgadinhos, sucos em pó)
- Raramente
  - Todos os dias
  - Algumas vezes na semana
  - Não consumo
30. Com que frequência a criança consome alimentos industrializados? (ex: bolachas, refrigerantes, chocolates, salgadinhos, sucos em pó)
- Raramente
  - Todos os dias
  - Algumas vezes na semana
  - Não consome

31. Com qual frequência você pratica exercícios físicos?

- Raramente
- Todos os dias
- Algumas vezes na semana
- Não pratico

32. Com qual frequência a criança pratica exercícios físicos?

- Raramente
- Todos os dias
- Algumas vezes na semana
- Não pratica

33. Você acha que a sua alimentação e hábitos de vida influenciam nas escolhas alimentares da sua criança?

- Sim
- Não

Aberto para depoimento:

34. Você acredita que os maus hábitos alimentares criados na infância, influenciam no desenvolvimento de patologias ao longo da vida?

- Sim
- Não

Aberto para depoimento:

## Informativo para os responsáveis

### CUIDADOS COM A ALIMENTAÇÃO DA CRIANÇA



CUIDADOS SOBRE A ALIMENTAÇÃO QUE SÃO IMPORTANTES PARA O DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA

#### INFLUÊNCIA FAMILIAR NO HÁBITO ALIMENTAR DAS CRIANÇAS

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO  
ETEC DE CIDADE TIRADENTES

### USO DE TELAS DIGITAIS

(CELULAR, TELEVISÃO, COMPUTADOR, DENTRE OUTROS)

O USO EXCESSIVO DE TELAS QUANDO NA INFÂNCIA TRAZ DIVERSOS PREJUÍZOS, COMO

- SEDENTARISMO.
- DESCONTROLE EMOCIONAL.

GRAÇAS À DISTRACÇÃO QUE AS TELAS PROMOVEM, ACABA LEVANDO A INGESTÃO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS COMO SALGADINHOS, REFRIGERANTES, DOCES ETC, E O CONSUMO EXCESSIVO DESSES ALIMENTOS PODEM LEVAR A DOENÇAS COMO

- DIABETES.
- PRESSÃO ALTA.
- OBESIDADE.

DENTRE OUTROS MALEFÍCIOS.

Colmann e Proença. (2020)

### CONSUMO PRECOCE DE AÇÚCAR

O CONSUMO DE ALIMENTOS COM AÇÚCAR ANTES DOS 2 ANOS DE IDADE É ALGO COMUM.

PORÉM O RECOMENDADO É APENAS APÓS A CRIANÇA COMPLETAR 2 ANOS DE IDADE.

A INTRODUÇÃO ANTECIPADA DESSES ALIMENTOS PODE ACARRETAR EM CONSEQUÊNCIAS NEGATIVAS PARA A SAÚDE DA CRIANÇA, COMO

- SOBREPESO.
- OBESIDADE.
- DIABETES.
- CÁRIES.
- PERDA DENTÁRIA.
- HIPERATIVIDADE.

Ministério da Saúde. (2021) Torres et al. (2020).

### AVERSÃO ALIMENTAR

A AVERSÃO ALIMENTAR PODE ESTAR LIGADA À NEOFÓBIA ALIMENTAR, QUE PODE SER CARACTERIZADA PELO BLOQUEIO DE EXPERIMENTAR NOVOS ALIMENTOS.

A NEOFÓBIA OCORRE PRINCIPALMENTE NA FAIXA DE DOIS A CINCO ANOS, JUSTAMENTE NO PERÍODO DE FORMAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES, PODENDO DEIXAR CONSEQUÊNCIAS ATÉ AO LONGO DA VIDA ADULTA DA CRIANÇA.

## CONSUMO DE DELIVERY E INDUSTRIALIZADOS

OS PRIMEIROS ANOS DE VIDA  
SÃO CRUCIAIS PARA A ADOÇÃO  
DE HÁBITOS ALIMENTARES  
SAUDÁVEIS

A OFERTA DE ALIMENTOS COM  
AÇÚCAR PODE LEVAR A CRIANÇA A  
DESINTERESSAR-SE POR ALIMENTOS  
SAUDÁVEIS, COMO CEREAIS, FRUTAS,  
VERDURAS E LEGUMES.

É FUNDAMENTAL QUE A FAMÍLIA  
INCENTIVE A CRIANÇA A PROVAR NOVOS  
SABORES E CONSISTÊNCIAS, TENDO  
ASSIM UMA DIVERSIDADE DE ALIMENTOS  
NUTRITIVOS E LIMITANDO O CONSUMO  
DE ALIMENTOS PROCESSADOS.

Giesta *et al.* (2019) Piassetzki *et al.* (2020), Lopes *et al.* (2012)

## ATIVIDADE FÍSICA

A ATIVIDADE FÍSICA É IMPORTANTE EM  
TODAS AS FASES DA VIDA, POIS ALÉM DE  
PROMOVER UMA MELHORA NA SAÚDE  
PROMOVE TAMBÉM A AUTOESTIMA, E OS  
PAIS PODEM INFLUENCIAR SEUS FILHOS A  
PRATICAREM ATIVIDADE FÍSICA

NA INFÂNCIA A ATIVIDADE FÍSICA PODE  
MELHORAR NO DESENVOLVIMENTO  
EMOCIONAL, FÍSICO E COGNITIVO.

### PORÉM...

A FALTA DE ATIVIDADE FÍSICA  
JUNTAMENTE COM O USO EXCESSIVO DE  
TELAS E A ALTA INGESTÃO DE  
ALIMENTOS PROCESSADOS  
PODE LEVAR AO SEDENTARISMO,  
OCASIONANDO O AUMENTO DE PESO E  
CONSEQUÊNCIA A OBESIDADE

## AGRADECEMOS PELA SUA ATENÇÃO



ESPERAMOS QUE ESTE  
INFORMÁTIVO SEJA ÚTIL  
PARA TODOS OS PAIS E  
RESPONSÁVEIS.