

CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA SOUZA
ESCOLA TÉCNICA TRAJANO CAMARGO
ENSINO TÉCNICO INTEGRADO AO MÉDIO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

Salientar a importância da adoção de bons hábitos alimentares por responsáveis de crianças na primeira infância

Bianca Soares Ferreira*

Gabriela de Almeida Souza**

Hermione Krystine Menezes Braido***

Resumo: Antes da idade pré-escolar, os padrões alimentares das crianças são formados e precisam ser ajustados ao longo do tempo. Este período é crucial para incentivar hábitos alimentares saudáveis, pois as crianças dependem dos adultos para aprender os princípios de uma alimentação equilibrada. Atualmente, observa-se um aumento no número de crianças com hábitos alimentares inadequados, o que resulta em sérios problemas de saúde, como sobrepeso, hipertensão e dificuldades no desenvolvimento físico e cognitivo. A responsabilidade dos pais é fundamental, já que seus próprios hábitos alimentares influenciam diretamente a dieta dos filhos. Além disso, o ambiente escolar também desempenha um papel importante na formação desses hábitos, pois é onde as crianças passam grande parte do tempo. O projeto tem como objetivo analisar a influência dos hábitos alimentares dos pais nas crianças de 2 a 3 anos, oferecendo orientações para apoiar os responsáveis nesse processo. A intenção é aumentar a conscientização dos pais sobre a importância de uma alimentação equilibrada e os impactos que seus hábitos têm na saúde de seus filhos. Desafios como a resistência a mudanças nos hábitos alimentares e a dificuldade de acesso a alimentos saudáveis, mas o projeto busca superar esses obstáculos. A meta

é formar uma geração mais consciente e saudável, reduzindo os riscos de doenças crônicas no futuro, e promover mudanças significativas que durem por toda a vida.

Palavras-chave: alimentação pré-escolar hábitos alimentares. Influência familiar.

Abstract: Before preschool age, children's eating patterns are established and need to be adjusted over time. This period is crucial for fostering healthy eating habits, as children rely on adults to learn the principles of a balanced diet. Currently, there is a rising trend of children with poor eating habits, leading to serious health issues such as overweight, hypertension, and developmental delays. Parental responsibility is paramount, as their own dietary habits directly influence their children's eating patterns. Additionally, the school environment plays a significant role in shaping these habits, as children spend a considerable amount of time there. This project aims to analyze the influence of parental eating habits on children aged 2 to 3 years and provide guidance to support parents in this process. The goal is to raise parental awareness of the importance of a balanced diet and the impact their habits have on their children's health. Challenges such as resistance to dietary changes and limited access to affordable healthy foods may arise, but the project seeks to overcome these obstacles. The objective is to cultivate a more conscious and healthy generation, reducing the risk of chronic diseases in the future and promoting lasting lifestyle changes.

Keywords: Preschool eating; eating habits: Family influence



1. Introdução

Antes da idade pré-escolar, são criados padrões alimentares que precisam ser continuados e ajustados ao longo do tempo. Por muitas vezes, as crianças necessitam de um incentivo para ingerir refeições e lanches mais saudáveis, visto que essa é a melhor época para desenvolver, estimular e educar as crianças acerca/sobre dos princípios de bons hábitos alimentares (Janssen et al., 2019).

Dados apontam que atualmente há um grande aumento em número de crianças com hábitos alimentares inadequados, resultando em diversas consequências e transtornos. Afinal, os responsáveis que consomem alimentos não saudáveis possivelmente incluem uma maior quantidade destes nos seus lares, colaborando no acesso de seus filhos a esses alimentos (Costa et al., 2022).

Os pais são responsáveis pela introdução de alimentos na dieta de seus filhos, e ao adotarem um comportamento inadequado em suas próprias rotinas alimentares, aumentam significativamente a probabilidade de que suas crianças reproduzam o mesmo erro (Costa et al., 2022).

O responsável tem um papel fundamental na introdução de bons hábitos alimentares, uma vez que essa introdução ocorre desde o nascimento da criança. É essencial manter uma alimentação regrada para que a criança se desenvolva de maneira saudável. Portanto, esses bons hábitos devem ser continuados ao longo seu crescimento. (2008 apud Cunha, 2014).

A má alimentação pode resultar em problemas cardiovasculares, hipertensão, sobrepeso, entre outros, afetando significativamente no crescimento físico e no desenvolvimento cognitivo das crianças (Unicef, 2019; Santos, 2018).

Para a construção de bons hábitos alimentares, as crianças dependem de dois atores principais, sendo eles a família e o ambiente escolar. A família é responsável pela primeira alimentação complementar da criança, e seus próprios hábitos alimentares podem acabar refletindo sob a alimentação da criança. Já no ambiente

escolar, onde a criança passa a maior parte, é de extrema importância estabelecer uma rotina alimentar mais regrada (Talyuli et al., 2021).

OBJETIVO GERAL

Analisar a influência da alimentação dos responsáveis na criação de bons hábitos alimentares em crianças de 2 a 3 anos, oferecendo orientações práticas para apoiar pais e responsáveis nesse processo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Aplicar questionário nos responsáveis;
- Analisar os resultados obtidos através do questionário;
- Criar um livro com instruções e dicas para auxiliar os pais na introdução.

2. Desenvolvimento

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A dieta da mãe é crucial para o desenvolvimento do bebê, desde o útero até os primeiros anos de vida. Restrições alimentares durante a gravidez podem levar a complicações, como baixo peso ao nascer e aumento do risco de obesidade na infância (Palanch; Campos, 2017).

A nutrição materna desempenha um papel importante na programação metabólica do feto, influenciando o crescimento intrauterino e o peso ao nascer. Durante o período perinatal e os primeiros anos de vida, a dieta da mãe impacta diretamente o desenvolvimento cerebral e a formação de sinapses, essenciais para habilidades cognitivas e sociais (Venancio 2020).



Se a mãe adotar uma alimentação saudável durante a gestação, é provável que continue esses comportamentos após o nascimento do filho, criando uma mentalidade de que oferecer alimentos saudáveis trará vantagens a longo prazo (Bogea et al., 2019).

Desse modo é importante ressaltar de que é primordial que a criança tenha uma nutrição adequada nos primeiros anos de vida para se desenvolver de maneira saudável pois é nessa fase que se introduzem padrões alimentares capazes de influenciar o metabolismo ao longo da vida. Os responsáveis devem dar grande importância a esses primeiros anos, pois, além de serem modelos alimentares para as crianças, são eles que controlam a disponibilidade de alimentos saudáveis (Brasil, 2019).

As preferências alimentares das crianças são moldadas tanto pelos responsáveis quanto por ambientes externos, como creches e escolas. O desenvolvimento adequado dos estudantes é fundamental para a aprendizagem e o desempenho escolar, além de promover hábitos saudáveis e oferecer uma alimentação adequada às necessidades nutricionais (Ferreira, 2018).

Como dito anteriormente os hábitos alimentares das crianças são amplamente influenciados por seus pais pois seus gostos alimentares impactam diretamente o que as crianças gostam e a variedade de sua dieta. Além disso, quando há disponibilidade e variedade de alimentos em casa, as crianças tendem a preferir e consumir mais alimentos nutritivos quando estes estão facilmente acessíveis (Silva, 2021)

É notório que o estilo de vida dos responsáveis é de grande importância para a alimentação de seu filho, podendo trazer prejuízos de longa duração se forem estimulados a hábitos alimentares ruins, sendo que, na fase pré-escolar é que se inicia o paladar (Melo,2017).

A alimentação adaptativa também merece destaque. Seus princípios incluem alimentar a criança pequena fazendo com que ela se adapte enquanto assistem as mais velhas enquanto elas comem sozinhas; alimentar de forma lenta e paciente, encorajando a criança a comer sem forçá-la; se a criança recusar muitos alimentos,

experimentar diferentes combinações de gostos, texturas e métodos de encorajamento; minimizar distrações durante as refeições; e transformar as refeições em momentos de aprendizado e afeto. Cabe ao cuidador ser sensível aos sinais da criança e aliviar tensões durante a alimentação, tornando-a prazerosa; enquanto é papel da criança expressar com clareza seus sinais de fome e saciedade (Silva GA, Costa KA, Giugliani ER, 2016).

Para garantir uma boa alimentação, é necessário oferecer uma variedade de alimentos, permitindo que as crianças participem do processo e aprendam a desenvolver bons hábitos. As escolhas alimentares devem ser ricas em macro e micronutrientes, indispensáveis para o desenvolvimento saudável, evitando deficiências nutricionais (Martins, 2016).

Também seria interessante que a escola promovesse práticas de saúde que incluam hábitos alimentares saudáveis, fornecendo refeições equilibradas com carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas, fibras e minerais essenciais para o bom funcionamento do organismo. Atividades educativas lúdicas nas escolas são importantes para a educação alimentar e nutricional, incentivando o aprendizado e a troca de conhecimento entre as crianças. Estudos mostram que a convivência com os colegas pode estimular as crianças a experimentarem novos alimentos, contribuindo para uma alimentação mais saudável. É fundamental conscientizar sobre a importância de hábitos alimentares saudáveis desde a infância para promover a saúde e o bem-estar dos estudantes (Silveira et al., 2019).

Fazendo com que a psicologia histórico-cultural contribua significativamente para as práticas educativas na fase pré-escolar. Essa abordagem estuda o desenvolvimento mental infantil, focando na interação social, no desenvolvimento das funções psicológicas superiores (linguagem, memória mediada, raciocínio lógico-matemático) e na verbalização da linguagem (Souza, 2013)

E em conjunto a literatura infantil se torna uma ferramenta poderosa para o desenvolvimento integral da criança, proporcionando experiências emocionais, cognitivas e sociais ricas e variadas. O papel do mediador é fundamental nesse

processo, pois nenhum conhecimento é construído sozinho, e ele é quem cria as condições para que a criança explore o mundo da leitura de forma autônoma e prazerosa (Rev. Psicopedagogia, Maia et al, 2011).

Histórias têm um grande papel na imaginação, podendo auxiliar na introdução de bons hábitos por meio da leitura, com livros que instiguem as crianças a ouvir sobre alimentos saudáveis e a experimentar novos sabores (Ribeiro SRP, Ribeiro FD Filho, 2016).

As mídias sociais têm contribuído para a adoção de hábitos alimentares prejudiciais às crianças, pois grande parte delas, nos dias atuais, tem acesso desde muito cedo a eletrônicos como celulares, tablets e vídeo games, com isso são estimulados a consumirem alimentos de baixo valor nutritivo (UNICEF, 2019).

O que auxiliou para que a obesidade tenha se tornado uma das principais doenças crônicas no mundo, afetando tanto países desenvolvidos quanto em desenvolvimento. No Brasil, o índice de crianças e adolescentes acima do peso tem crescido proporcionalmente ao avanço das tecnologias e ao fácil acesso a alimentos gordurosos, como fast food (Patricioet, 2023).

Ocasionado nas DCNTs (desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis) que na vida adulta está intimamente relacionado a hábitos alimentares inadequados durante a infância. Essa conexão é apoiada por evidências científicas robustas e destaca a importância de uma abordagem abrangente sobre o tema. Os mecanismos subjacentes incluem o desenvolvimento metabólico, a programação fetal e o impacto da microbiota intestinal, influenciados diretamente pela dieta na infância. Alimentos ultra processados, sedentarismo e fatores socioeconômicos agravam esse cenário (Santosa; Byass, 2016).

MATERIAL E MÉTODO

Após realizar pesquisas sobre a criação de bons hábitos na alimentação de crianças de 2 a 3 anos, será elaborado um questionário estruturado com perguntas relacionadas à influência dos hábitos alimentares de seus responsáveis. O questionário incluirá perguntas sobre os tipos de alimentos que se é disponibilizado em seus lares, frequência de suas refeições, preferências alimentares, influência familiar na alimentação, entre outros aspectos relevantes.

Em seguida, será distribuída de maneira virtual para a coleta de dados, análise de resultados e identificação de padrões, tendências e correlações entre os hábitos alimentares das crianças e a influência de seus responsáveis. Com base nos resultados de nossas análises, será ser desenvolvido um livro lúdico destinado aos pais e responsáveis.

O livro conterà informações sobre nutrição infantil, dicas práticas para estimular hábitos alimentares saudáveis, receitas simples e criativas, além de atividades interativas para pais e filhos, entre outros. A proposta de mudança dos hábitos alimentares é uma estratégia a ser adotada de maneira lúdica e visualmente atrativa para engajar os pais e facilitar a compreensão das informações apresentadas.

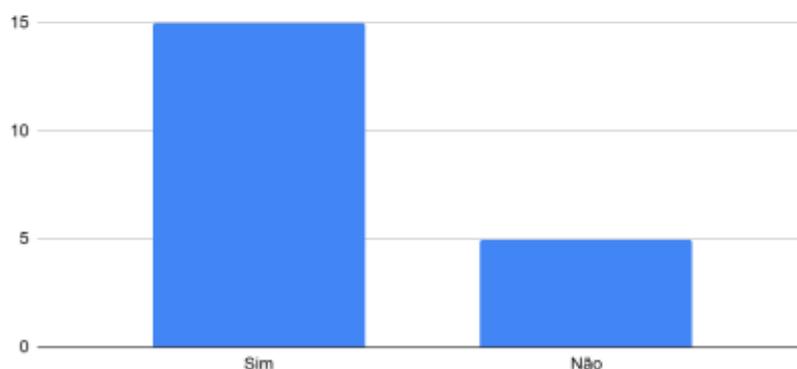
Após a criação, o questionário será disponibilizado de maneira online com um grupo de pais ou responsáveis de crianças de 2 a 3 anos para avaliar sua eficácia e aceitação. Os feedbacks dos participantes sobre o conteúdo serão coletados para a análise sobre sua utilidade e usabilidade.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Sobre a tabulação e apresentação de dados, optou-se por fazer através de gráficos, sendo expostos a seguir os primordiais mais importantes para o projeto.

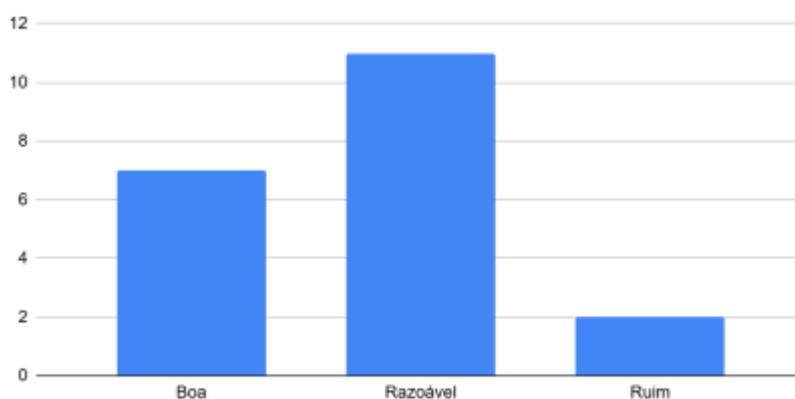
Com base nas 15 respostas obtidas até o momento.

1. Você como responsável acha que pratica uma alimentação saudável?



Fonte: arquivo pessoal, 2024

2. O que você acha da alimentação do seu filho?



Fonte: arquivo pessoal, 2024

Mais da metade dos responsáveis consideram praticar uma alimentação saudável, sendo que 75% responderam que sim, enquanto 25% que não. Desses 35% responderam que consideram a alimentação de seus filhos boa, 55% razoável e 10% acham a alimentação de seus filhos ruim, o que comprova que precisamos pontuar a importância dos pais e como eles estão introduzindo essa alimentação e as melhorias que podem ser realizadas nos bons hábitos.

Figura 3 Capa do protótipo do livro



Fonte: arquivo pessoal, 2024

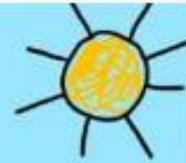
O livro está sendo desenvolvido como um material de auxílio para a adesão de bons hábitos alimentares. As primeiras páginas têm o foco no lúdico para que possa ser lido junto com as crianças, essa história busca chamar a atenção das crianças e dos pais sobre uma boa alimentação. Nas outras partes de seu conteúdo se baseia em explicar em forma de receitas como introduzir alimentos saudáveis na alimentação e descrevendo os benefícios do consumo, seus nutrientes e no que auxiliam para o desenvolvimento da criança, como mostra a figura 7 e 8. E quando houver a conclusão do livro, pensou-se tanto em trabalhar por meio físico quanto por meios virtuais, para que o alcance fosse maior.

Figura 4, 5 e 6 Introdução do lúdico.





Mamãe! Papai! Eu não quero comer!



Um dia, Clara e Léo estavam no quintal brincando, mas, logo eles começaram a sentir fome. Eles foram correndo atrás de sua mãe para pedir algo pra comer.

Sua mãe estava na cozinha preparando o almoço, quando ouviu os dois correndo pela casa a chamando:

- Mamãe! Mamãe! Estamos com fome! - dizia os dois correndo até a cozinha.
- O almoço está quase pronto meus amores. - disse a mãe deles.
- O que será para o almoço? - perguntou Clara.
- Será lasanha!
- Oba! Lasanha! - disse Léo, lasanha era a comida predileta dos pequenos.



Mamãe! Papai! Eu não quero comer!

- Mas mamãe, onde está a salada? - perguntou Clara.
- Salada? Mas nós não comemos salada Clara... porque a mamãe faria?
- perguntou a mãe após colocar a comida já montada no forno
- Claro que comemos mamãe! Na escolinha nós comemos salada todos os dias! - falou o Léo
- Como assim? Vocês nunca me disseram que gostavam de salada. - falou a mãe indignada
- Mas é porque você nunca pareceu gostar ou se interessar por isso...
- disse Clara - E quando faz, ou é tomate com alface e alface com tomate! Nunca tem algo de diferente!
- É verdade! Ontem nós comemos salada de beterraba com cenoura e alface lisal - disse o Léo lambendo seus beiços.
- É mesmo? - perguntou a mãe -



Fonte: arquivo pessoal, 2024

Figura 7 e 8 Receita e os benefícios do consumo.

Benefícios da *banana*

ESSA FRUTA É RICA EM VITAMINA A, C, E, POTÁSSIO, VITAMINAS DO COMPLEXO B E ÁCIDO FÓLICO, QUE DÁ UMA SENSAÇÃO DE ALEGRIA. ALÉM DISSO, A BANANA POSSUI GRANDE QUANTIDADE DE ENERGIA, SENDO UM ÓTIMO LANCHINHO.

- ➔ Fornece energia
- ➔ Renova as células
- ➔ regularizar o sistema nervoso
- ➔ Ajuda na função intestinal





Fonte: arquivo pessoal, 2024

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da realização da metodologia, espera-se que, por meio do material aplicado, os pais e responsáveis tomem consciência de suas práticas e hábitos alimentares, consequentemente tornando disponível uma variedade de alimentos saudáveis e aumentando a ingestão de legumes, frutas e verduras em seus lares. Presumindo que diminuam o consumo de alimentos ultra processados, ricos em açúcares e gorduras saturadas.

Com esse projeto, visamos aumentar a compreensão dos pais sobre a importância de uma alimentação equilibrada durante a infância. Buscando conscientizar os responsáveis sobre o impacto de seus hábitos refletidos em suas crianças.

Reconhecemos que podem surgir desafios, como a resistência a mudanças nos hábitos alimentares estabelecidos ou a dificuldade em encontrar alimentos saudáveis a preços acessíveis.

Esperamos que, ao longo do tempo, este projeto não só influencie pais e responsáveis a adotarem uma alimentação mais equilibrada, mas também contribua para a formação de uma geração mais consciente e saudável, reduzindo assim os riscos de saúde e doenças crônicas relacionadas à alimentação no futuro.

Em suma, nosso projeto busca criar um impacto significativo na vida das crianças e de suas famílias, promovendo hábitos alimentares saudáveis que podem perdurar por toda a vida.

REFERÊNCIAS

Abreu, L. D. de, et al. Aspectos Que Influenciam A Seletiva Alimentar Em Crianças Na Fase Pré-Escolar. 2023. Revista Ibero-Americana De Humanidades, Ciências E Educação, 9(10), 4451–4459. Disponível em:

<https://doi.org/10.51891/rease.v9i10.12337>. Acesso em: **18 out 2024**.

CARDOSO, A. A. R.; LIMA, M. R. DA S.; CAMPOS, M. O. C. Educação nutricional para pais e pré-escolares em uma creche. Revista Brasileira em Promoção da Saúde, v. 32, p. 1–7, ago. 2019. Disponível em:

<https://ojs.unifor.br/RBPS/article/view/8926/pdf> Acesso em: **18 out 2024**



Cláudia da Silva, M.; Popov, P.; Garcia, C. Centro Universitário de Brasília – UniCeub faculdade de ciências da educação e saúde curso de Nutrição aspectos influenciadores no Hábito alimentar infantil, Luísa Teixeira Pastrana e Victor Mariano Moura de Oliveira. [s.l.: s.n.]. Disponível em:
<https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/15392/1/21805142%20%2021803986%20%20%2051700826.pdf>. Acesso em: **25 set 2024**

COIMBRA, P. et al. Referência -Revista de Enfermagem referencia@esenfc.pt Escola Superior de Enfermagem de. [s.l.: s.n.]. Disponível em:
<https://www.redalyc.org/pdf/3882/388239965008.pdf>. Acesso em: **18 out 2024**

Leopoldo, S. Universidade do vale do Rio Universidade do vale dos sinos – Unisinos programa de Pós-Graduação em Nutrição e alimentos nível mestrado Nataniel Viuniski construção de um modelo e-learning de educação permanente profissionais da saúde sobre a relação microbiota intestinal e do estilo de vida saudável na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. P[s.l.: s.n.]. Disponível em:
<https://repositorio.jesuita.org.br/bitstream/handle/UNISINOS/10810/Nataniel%20Viuniski.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 11 out 2024

Raphaela Henriques Ferreira; Lima, T. Obesidade infantil decorrente da má-alimentação: Uma análise à luz da revisão de literatura Múltiplos Acessos, v. 4, n. 1, p. 25–40, 2019. Disponível em:

<http://www.multiplosacessos.com/multaccess/index.php/multaccess/article/view/100/77>. Acesso em: **25 set 2024**

SANTANA, P. da S., ALVES, T. C. H. S., Consequences of food fussiness on nutritional status in childhood: a narrative review. 2022 Research, Society and Development, [S. l.], v. 11, n. 1, p. e52511125248. DOI: 10.33448/rsd-v11i1.25248. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/25248>. Acesso em: **18 out 2024**

SANTOS, J. M.; COELHO, T. A. A.; SILVA, R. F. G. Fatores que interferem na formação do hábito alimentar saudável na infância: uma revisão bibliográfica. Revista Científica do UBM, p. 80–94, 3 jan. 2023. Disponível em: <https://revista.ubm.br/index.php/revistacientifica/article/view/1422/390>. Acesso em: **20 out 2024**

SIMON, L. M. et al. Comportamento e hábitos alimentares na infância: uma revisão sobre o papel dos pais e da escola. Revista Perspectiva, v. 46, n. 173, p. 119–130, 26 maios, 2022. Disponível em: <http://ojs.uricer.edu.br/ojs/index.php/perspectiva/article/view/201/119>

TALYULI, V. A. R. A Importância Dos Bons Hábitos Alimentares Na Educação Infantil Para Desenvolvimento Da Criança. 2021. 138 p. Mestrado Profissional em Ciência, Tecnologia e Educação - Faculdade Vale do Cricaré – São Mateus. Disponível em: <https://repositorio.ivc.br/handle/123456789/1210>

Torres, B. L. P. M. et al. Reflexões sobre Fatores Determinantes dos hábitos alimentares na infância / Reflections on Determinants of eating Habits in childhood. Brazilian Journal of Development, v. 6, n. 9, p. 66267–66277, 2020. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/16295/13324>

Vista do Introdução alimentar precoce e o desenvolvimento de obesidade infantil:
uma revisão de literatura | Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences.
Disponível em: <https://bjih.emnuvens.com.br/bjih/article/view/2981/3398>. Acesso
em: 11 out 2024

