A INFLUÊNCIA FAMILIAR NA EDUCAÇÃO ALIMENTAR INFANTIL

Kamila Vitoria Moura Rodrigues[1]
Maryane Mendes Batista[1]
Caciane Queiroz Rosa Mendes[1]
Julia Flavia Cruz Muniz[1]
Breno Barcellos Campos [2]
Andressa Magalhães Barbosa [3]
Kênia Pereira Lemos Bastos[4]

kênianutri@yahoo.com.br

ÁREA DO CONHECIMENTO: Ciências da Saúde

PALAVRAS-CHAVE: educação alimentar, hábitos alimentares, infância, alimentação infantil, influência familiar.

1 INTRODUÇÃO

A formação de hábitos alimentares na infância, tem grande influência pela forma como os pais e cuidadores interagem com as crianças durante as refeições (Silva *et al.*, 2021). Os hábitos alimentares são adquiridos no meio familiar e é de suma importância que os adultos sejam modelo de alimentação equilibrada, para que a criança aprenda a se alimentar adequadamente durante seu crescimento (Favretto, 2021). De acordo com Teixeira (2023), o estilo de vida das famílias e o ambiente social podem influenciar as crianças em idade pré-escolar e escolar, impactando diretamente na formação dos hábitos alimentares que podem se manter ao longo da vida e desencadear o surgimento de doenças ou até mesmo favorecer a prevenção de certas patologias. O incentivo à alimentação saudável deve ocorrer desde a infância para evitar complicações como as doenças crônicas não transmissíveis e dessa forma, o aleitamento materno, a introdução de alimentos in natura e a redução de alimentos ricos em gordura e açúcar, devem ser práticas incentivadas (Brasil, 2021). Este estudo teve como objetivo analisar através de uma revisão de literatura, a influência familiar na alimentação infantil, uma vez que padrões alimentares adequados podem perdurar ao longo da vida, impactando positivamente a saúde.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, que é realizada com base em material já elaborado, composta principalmente de livros e artigos científicos (Gil, 2002). Foram

[1] Acadêmicas do curso de Nutrição do Centro Universitário Vértice – Univértix, Matipó.
[2] Bacharel e licenciado em Química. Mestre em Microbiologia Agrícola. Professor do Centro Universitário Vértice – Univértix, Matipó.
[3] Farmacêutica Generalista, Mestre em Ciências Farmacêuticas, professora e coordenadora dos cursos de Farmácia e Biomedicina da Faculdade Vértice – Univértix, Matipó.
[4] Nutricionista, Especialista em Nutrição Clínico esportiva e Alimentação Escolar. Responsável técnica do Programa de Alimentação Escolar da Prefeitura Municipal de Matipó, professora e coordenadora do curso de Nutrição do Centro Universitário Vértice – Univértix, Matipó.

utilizadas produções científicas que mostravam a influência familiar nos hábitos alimentares da criança, ou seja, o impacto que o padrão alimentar da família, nos primeiros anos de vida, exerce em relação aos hábitos alimentares futuros. O estudo foi realizado a partir de artigos publicados nos últimos 05 anos extraídos das bases de pesquisa *Google Scholar* (Google Acadêmico), *Scientific Electronic Library Online* (Scielo) e PubMed. Foram utilizados os seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DeCs), combinados pelo operador booleano “and” “educação alimentar”, “hábitos alimentares”, “infância”, “alimentação infantil”, “família” e “influência familiar”. Os critérios de inclusão adotados foram: artigos disponíveis na íntegra e de forma gratuita, publicados nos últimos 05 anos e que se adequaram ao tema deste trabalho. Os critérios de exclusão foram: artigos indisponíveis gratuitamente e trabalhos que não se adequaram ao tema proposto. Foram encontrados com base nos dados, 25 artigos correlacionados, sendo então selecionados 10 para leitura completa. As produções científicas elegíveis foram lidas e analisadas na íntegra e posteriormente os dados foram sintetizados em textos, expondo os assuntos compatíveis em relação ao tema investigado.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em estudo realizado por Silveira, Henn e Gonçalves (2019), foi relatado que as crianças aprendem com o que vivenciam em casa e na escola, além de vários pais ressaltarem seu papel como modelo de alimentação. Sendo assim, acredita-se que ocorra semelhanças entre pais e filhos relacionadas às preferências, aceitação e disposição em experimentar novos alimentos, sugerindo que os exemplos são seguidos pelos filhos (Santos, Coelho e Romano, 2020). Uma vez que os pais são as primeiras referências de contato com os alimentos, a formação dos hábitos alimentares de uma criança possui associação direta com a rotina familiar, onde elas aprendem o que é realizado pelos adultos (Santos e Esquiavan, 2023). As preferências alimentares são definidas à medida que a criança cresce, portanto é importante que ela seja estimulada a ter uma alimentação variada, adequada e que reflita a cultura alimentar regional, desde o início da vida (Almeida *et al*., 2021). Em estudos de prevenção/tratamento de diversas doenças, quando as intervenções relacionadas à educação alimentar envolvem a família, são observados resultados mais positivos do que quando se utiliza o aconselhamento alimentar voltado apenas para a criança (Costa, 2013 *apud* Dantas e Silva, 2019). A aceitação da comida por parte das crianças pode ser afetada por pressão excessiva ou restrição exercida pelos pais, podendo criar uma experiência social e emocional negativa (Mahmood *et al.,* 2021). Mesmo a criança crescendo em um ambiente desfavorável, as intervenções a nível individual, familiar e coletivo que contemplem os diferentes aspectos do problema, podem reduzir esses fatores, desde que exista o entendimento pelos profissionais da saúde, de todos os aspectos envolvidos, para que seja possível promover ações que propiciem boas condições de saúde à criança (Dantas e Silva, 2019). Conforme menciona Castro (2021), existe a preocupação em colocar a educação alimentar e nutricional (EAN) em diversos saberes no Brasil, respeitando a cultura, o conhecimento popular e os diversos conceitos que a alimentação pode ter, além da grande importância da EAN para a mudança na redução da obesidade infantil e da difusão de hábitos alimentares adequados.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A preocupação contemporânea com a alimentação infantil é refletida pela crescente demanda por ações de educação alimentar e nutricional na área. As mudanças ocorridas pela transição nutricional, que desencadearam no aumento do consumo, principalmente de alimentos ultraprocessados, afetaram drasticamente os hábitos alimentares das crianças. Esse fato pode desencadear prejuízos na vida adulta, como o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis. Associado a isso, as práticas alimentares da família exercem grande influência nas crianças, tornando-se evidente a necessidade da adoção de estratégias de educação nutricional voltadas ao âmbito familiar, com foco em alimentos *in natura* e minimamente processados, para possibilitar hábitos alimentares saudáveis e um bom estado de saúde futuro.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, A. F.; LINS, Y. L. F.; FÉLIX, J. P. T. S.; PEREIRA, V. E. S.; MAGALHÃES, C. V.; SILVA, D. F. S. Educação alimentar e nutricional na infância: aplicação de estratégias em incentivo a alimentação saudável. **Revista Conexão,** v. 17, p. 01-12, 2021. Disponível em: https://revistas.uepg.br/index.php/conexao/article/view/19608/209209216164. Acesso em: 22 jul. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para crianças menores de 2 anos.** Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-alimentar-melhor/Documentos/pdf/guia alimentar-para-criancas-brasileiras-menores-de-2-anos.pdf/view. Acesso em: 22 jul. 2024.

CASTRO, M. A. V.; LIMA, G. C.; BELFORT, G. P. Educação alimentar e nutricional no combate à obesidade infantil: visões do Brasil e do mundo. **Revista Associação Brasileira de Nutrição,** v. 12, n. 2, p. 167-183, 2021. Disponível em: https://rasbran.emnuvens.com.br/rasbran/article/view/1891/383. Acesso em: 22 jul. 2024.

DANTAS, R. R.; SILVA, G. A. P. O papel do ambiente obesogênico e dos estilos de vida parentais no comportamento alimentar infantil. **Revista Paulista de Pediatria,** v. 37, n. 3, p. 363-371, 2019. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rpp/a/dg3NhhpRT7NMrMxdnW737vM/?lang=en. Acesso em: 22 jul. 2024.

FAVRETTO, L. M.; AMESTOY, M. B.; TOLENTINO-NETO, L. C. B. Educação alimentar: fatores influenciadores na seletividade alimentar de crianças. **Revista Exitus,** v. 11, p. 01-25, 2021. Disponível em: https://portaldeperiodicos.ufopa.edu.br/index.php/revistaexitus/article/view/1626/1065 . Acesso em: 22 jul. 2024.

GIL, A. C**. Como Elaborar Projetos de Pesquisa.** 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002. Disponível em: https://docente.ifrn.edu.br/mauriciofacanha/ensino-superior/redacao-

cientifica/livros/gil-a.-c.-como-elaborar-projetos-de-pesquisa.-sao-paulo-atlas 2002./view. Acesso em: 22 jul. 2024.

MAHMOOD, L.; FLORES-BARRANTES, P.; MORENO, L. A.; MANIOS, Y.; GONZALEZ-GIL, E. M. The Influence of Parental Dietary Behaviors and Practices on Children's Eating Habits. **Nutrients,** v. 13, n. 4, 2021. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33808337/. Acesso em: 22 jul. 2024.

SANTOS, A. M.; ESQUIAVAN, A. S. E. O papel dos pais na alimentação infantil. **Revista Foco,** v. 16, n. 1, p. e817-830, 2023. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/367417587_O_PAPEL_DOS_PAIS_NA_ALIMENTACAO_INFANTIL. Acesso em: 22 jul. 2024.

SANTOS, K. de F.; COELHO, L. V.; ROMANO, M. C. C. Comportamento dos pais e comportamento alimentar da criança: revisão Sistemática. **Revista Cuidarte, v.** 11, n. 3, 2020. Disponível em: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2216097320200003004 03. Acesso em: 22 jul. 2024.

SILVA, C.; BARBOSA, K. R.; SANTANA, T. N.; GRATÃO, L. H.; GOIS, B. Influência dos pais sobre o hábito alimentar na infância: revisão integrativa. **Enciclopedia biosfera,** v. *18*, n. 37, 2021. Disponível em: https://conhecer.org.br/enciclop/2021C/influencia.pdf. Acesso em: 22 jul. 2024.

SILVEIRA, C. L. W.; HENN, R. L.; GONCALVES, T. R. Alimentação saudável na infância: representações sociais de famílias e crianças em idade escolar. **Aletheia**, v. 52, n. 2, p. 80-95, 2019. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413039420190002000 07. Acesso em: 22 jul. 2024.

TEIXEIRA, K. M. A.; ARAÚJO, R. F.; GARCIA, P. P. C. A influência da família e meio social na formação do hábito alimentar do pré-escolar e escolar. **Research, Society and Development,** v. 12, n. 6, 2023. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/371921884_A_influencia_da_familia_e_meio_social_na_formacao_do_habito_alimentar_do_pre-escolar_e_escolar. Acesso em: 22 jul. 2024.