

A influência da família e meio social na formação do hábito alimentar do pré-escolar e escolar

The influence of the Family and social environment on the formation of food habits in preschool and schoolchildren

La influencia del entorno familiar y social en la formación de hábitos alimentarios en preescolares y niños de escuela

Recebido: 03/06/2023 | Revisado: 14/06/2023 | Aceitado: 15/06/2023 | Publicado: 20/06/2023

Keslen Maria Alves Teixeira

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-8660-9812>
Centro Universitário de Brasília, Brasil
E-mail: keslen.maria@gmail.com

Rhaysa Ferreira de Araújo

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-5295-5067>
Centro Universitário de Brasília, Brasil
E-mail: dazrhaysa5@gmail.com

Paloma Popov Custódio Garcia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0795-1058>
Centro Universitário de Brasília, Brasil
E-mail: palomapopov@gmail.com

Resumo

As crianças em idade pré-escolar e escolar são influenciadas por diferentes aspectos do seu estilo de vida, incluindo família e ambiente social em que estão inseridas. Essas influências têm impacto direto na formação dos hábitos alimentares das crianças, que podem se manter ao longo da vida e desempenhar um papel importante na prevenção ou no surgimento de doenças. O objetivo da pesquisa foi examinar os elementos que exercem influência na formação dos padrões alimentares de crianças. O estudo consiste em uma pesquisa de revisão narrativa acerca da influência da família e meio social na formação do hábito alimentar do pré-escolar e escolar. Foi realizada uma pesquisa nos bancos de dados PubMed e SciELO, bem como em livros e periódicos com os descritores “hábito alimentar”, “padrão alimentar”, “children's dietary quality” e “comportamento alimentar” entre os anos de 2013 e 2023, na língua português e inglês. Os principais resultados encontrados foram que a família desempenha um papel central na formação dos padrões alimentares das crianças, uma vez que são os principais modelos e provedores de alimentos no ambiente domiciliar. E, o meio social, incluindo cultura, mídias e publicidades, também exerce uma influência significativa na escolha alimentar. Essas influências podem moldar as preferências alimentares do indivíduo. Através da pesquisa, concluiu-se que é de importante adotar medidas que estimulem a adoção de hábitos alimentares saudáveis desde a infância até a idade escolar, de modo a estabelecer padrões alimentares positivos que perdurem ao longo da vida.

Palavras-chave: Padrão alimentar; Alimentação da criança; Hábito alimentar.

Abstract

Children of preschool and school age are influenced by different aspects of their lifestyle, including their family and social environment. These influences have a direct impact on the formation of children's eating habits, which can be maintained throughout life and play an important role in the prevention or emergence of diseases. The objective of the research was to examine the elements that influence the formation of children's eating patterns. The study consists of a narrative review research about the influence of the family and social environment in the formation of preschool and school eating habits. A search was carried out in the PubMed and SciELO databases, as well as in books and journals with the descriptors “dietary habit”, “dietary pattern”, “children's dietary quality” and “dietary behavior” between the years 2013 and 2023, in Portuguese and English language. The main results found were that the family plays a central role in shaping children's eating patterns, since they are the main models and providers of food in the home environment. And, the social environment, including culture, media and advertising, also exerts a significant influence on food choice. These influences can shape an individual's food preferences. Through the research, it was concluded that it is important to adopt measures that encourage the adoption of healthy eating habits from childhood to school age, in order to establish positive eating patterns that last throughout life.

Keywords: Dietary pattern; Child nutrition; Food habit.

Resumen

Los niños en edad preescolar y escolar están influenciados por diferentes aspectos de su estilo de vida, incluido su entorno familiar y social. Estas influencias tienen un impacto directo en la formación de los hábitos alimentarios de los niños, que pueden mantenerse durante toda la vida y juegan un papel importante en la prevención o aparición de enfermedades. El objetivo de la investigación fue examinar los elementos que influyen en la formación de los patrones alimentarios de los niños. El estudio consiste en una investigación de revisión narrativa sobre la influencia del entorno familiar y social en la formación de hábitos alimentarios preescolares y escolares. Se realizó una búsqueda en las bases de datos PubMed y SciELO, así como en libros y revistas con los descriptores “hábito dietético”, “patrón dietético”, “calidad dietética infantil” y “comportamiento dietético” entre los años 2013 y 2023, en Idioma portugués e inglés. Los principales resultados encontrados fueron que la familia juega un papel central en la conformación de los patrones alimentarios de los niños, ya que son los principales modelos y proveedores de alimentos en el ámbito del hogar. Y el entorno social, incluida la cultura, los medios y la publicidad, también ejerce una influencia significativa en la elección de alimentos. Estas influencias pueden dar forma a las preferencias alimentarias de un individuo. A través de la investigación se concluyó que es importante adoptar medidas que fomenten la adopción de hábitos alimentarios saludables desde la infancia hasta la edad escolar, con el fin de establecer patrones alimentarios positivos que perduren durante toda la vida.

Palabras clave: Patrón dietético; Nutrición infantil; Hábito alimentario.

1. Introdução

O hábito corresponde àquela ação que quando aprendida passa a ser repetido de forma regular espontânea, integrando-se à rotina do indivíduo. Nesse sentido, os hábitos alimentares assumem um papel essencial na preservação da saúde dos indivíduos. Em virtude dessa importância, a formação de hábitos alimentares tornou-se um tema de destaque em numerosas pesquisas, visando a construção de conhecimento e a disseminação de informações pertinentes a essa área (Lopes, 2021; Vitolo, 2014).

Como consequência das mudanças econômicas, tecnológicas, geográficas e políticas, a procura por atividade física, alimentação saudável e lazer decaíram ao longo dos anos. Diante disso, a transição nutricional da população é marcada pela desnutrição, carências nutricionais, obesidade e sobrepeso (Brasil, 2015).

Ramos et al. (2015) considera que a educação alimentar infantil se tornou um grande desafio na sociedade moderna, já que as crianças estão cada vez mais expostas ao consumo de alimentos ricos em gorduras e açúcares e à adoção de hábitos alimentares não saudáveis. Além disso, Bratkowski (2020) relata que estes padrões favorecem a prevalência de sobrepeso e obesidade.

É claro afirmar que a formação do comportamento alimentar do indivíduo como criança é influenciado pela cultura e meio social que estão envolvidos, destacando também o estilo de vida dos pais. Já que é nesta fase que são introduzidos os alimentos e, também, formado o paladar da criança (Melo et al., 2017).

A alimentação saudável deve ser incentivada desde a infância, evitando, assim, complicações de saúde futuras, como as doenças crônicas não transmissíveis, devendo ser incentivado o aleitamento materno prolongado, a introdução de alimentos in natura, evitando alimentos ricos em gordura e açúcar (Brasil, 2021).

Há vários fatores que influenciam na formação dos hábitos alimentares na infância. Os hábitos alimentares são formados por meio de uma complexa rede de influências genéticas e ambientais (Vitolo, 2014). O hábito alimentar estruturado durante a infância tem papel fundamental durante todo o crescimento e desenvolvimento enquanto indivíduo (Bratkowski, 2020).

O comportamento alimentar das crianças é altamente influenciado por fatores externos, uma vez que elas não são responsáveis pela seleção e preparação dos alimentos que consomem. Além disso, as atitudes, práticas de controle e crenças dos membros da família em relação à alimentação desempenham um papel crucial na formação dos hábitos alimentares, mesmo durante a infância (Silvia et al., 2021).

É natural que as crianças adquiram os hábitos que estas são frequentemente mais expostas, seja em um ambiente

familiar ou grupo social. Portanto, os hábitos alimentares dos responsáveis e a interação destes com as crianças durante as refeições está diretamente relacionado à forma com que estas irão se relacionar com os alimentos e contribui, também, para a criação das preferências alimentares (Silvia et al., 2021).

É importante que durante a infância sejam identificadas práticas alimentares inadequadas, já que é nesta fase em que estes padrões estão se concretizando, e associá-las ao excesso de peso e de adiposidade corporal para que sejam estabelecidas estratégias que favoreçam a promoção da alimentação saudável, à prevenção de doenças crônicas e redução de danos à saúde em curto e longo prazos (Rocha et al., 2019).

A educação alimentar infantil constitui como uma tarefa complexa, uma vez que envolve uma complexa interação de diversos elementos. Dentre esses destacam-se o acesso a alimentação, nível de informação e conscientização dos pais, apoio e estímulo provenientes do núcleo familiar, meio social em que estão inseridas, fatores socioeconômicos e culturais, bem como o impacto da mídia, entre outros fatores pertinentes.

Diante do exposto, este estudo teve como objetivo analisar, por meio de uma revisão de literatura integrativa, a relação entre o meio familiar e o social na construção dos hábitos alimentares na infância.

2. Metodologia

2.1 Metodologia

Este estudo trata-se de uma revisão narrativa e teve como finalidade compreender a literatura científica sobre o tema escolhido, seguindo os requisitos de Rother, 2007. A coleta de dados foi realizada nas bancas PUBMED, SCIELO, bem como a busca em livros e periódicos.

Para a busca de referências foram utilizados os descritores: hábito alimentar; alimentação infantil; família e hábitos alimentares; Criança; Comportamento alimentar; padrões alimentares de crianças; children's eating patterns; children's dietary quality; preferências alimentares.

2.2 Análise de dados

Em seguida, empreendeu-se uma leitura minuciosa e crítica dos manuscritos para identificação dos núcleos de sentido de cada texto e posterior agrupamento de subtemas que sintetizem as produções.

Na análise de informações foram agrupados de modo a caracterizar a relação entre a influência parenteral sobre a alimentação, determinantes do comportamento alimentar, participação dos meios de comunicação no comportamento alimentar, a estrutura das refeições no contexto social, preferências e rejeição alimentar e aceitabilidade do paladar das crianças entre 0 a 11 anos. Realizou-se também a exclusão de referências que envolvem indivíduos com problemas psicológicos ou capacidade motora e cognitiva alterada.

3. Resultados e Discussão

Mediante os critérios de inclusão e exclusão de artigos, foram selecionados 54 para a presente revisão. Foram estabelecidos critérios de inclusão para a filtragem primária, restringindo o intervalo de tempo para publicação entre os anos de 2013 a 2023 e que resultaram em 46 artigos relacionados ao tema. Em seguida para a filtragem final, utilizou-se a análise de conteúdo, resultando em 33 artigos que atenderam ao objetivo da pesquisa e foram utilizados na elaboração da presente revisão.

A seguir serão abordadas as principais referências da literatura que refletem sobre a influência da família e meio social na formação dos hábitos alimentares do pré-escolar e escolar, discutindo o padrão alimentar deste público, as influências do contexto familiar, mídia e publicidade infantil, ambientes obesogênicos, influências socioeconômicas e culturais, bem como

a importância da atuação do nutricionista no comportamento alimentar do indivíduo.

3.1 Padrão Alimentar da criança

Os padrões alimentares são deduzidos pelo contexto alimentar e ingestão de determinados nutrientes, portanto essa análise seria interessante para identificar os riscos de doenças crônicas não transmissíveis. Por conseguinte, o aumento de renda, a expansão da indústria de alimentos, a ampliação de alimentos considerados não saudáveis na mídia, juntamente com uma alimentação com alto valor nutricional vem sendo trocados por uma alimentação com baixo valor nutricional. Contudo, alguns estudos estão detectando que os padrões alimentares em pré-escolares têm sido relacionado ao nível de educação das mães e a um maior tempo usufruindo de televisão (Nobre & Lamounier, 2012).

Conforme a literatura, existem fatores que influenciam o padrão alimentar, como exemplo o sono é um tema que vem sendo discutido no meio científico. Associado a isso, crianças que tem preferências alimentares em alimentos como frituras, doces e fast-food têm um alto índice de probabilidade de desenvolver distúrbios relacionados ao sono, que está associado diretamente ao desenvolvimento de sobrepeso e obesidade na população infantil (Hermes et al., 2022).

O início precoce do consumo de alimentos processados e industrializados acarreta diversos problemas. O Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN) indica que crianças da faixa etária de 5 aos 10 anos de idade mantêm uma alimentação inadequada, com baixa ingestão de verduras e frutas. Segundo ainda o SISVAN, uma média de 30% dessas crianças não consumia esses alimentos na semana e 50% já praticam um alto consumo de alimentos industrializados, como salgadinhos, biscoitos recheados e bolos (Rodrigues & Fiates, 2018).

Logo, cabe destacar que o padrão alimentar de crianças deve fornecer quantidade energética suficiente, tendo em vista que é necessário ter uma qualidade nutricional, com o intuito de prover um crescimento saudável. Portanto se o público contém um padrão alimentar inadequado tende a desenvolver sobrepeso e obesidade quando chegar na maturidade, ao contrário do público que tem o padrão alimentar adequado, que quando atingir a maturidade se tornam mais saudáveis e menos propensos a terem sobrepeso e obesidade (Nobre & Lamounier, 2012).

Em resumo, o padrão alimentar das crianças é mostrado com uma inequação no consumo de ferro, vitamina A e zinco, considerando que as dietas são de baixa qualidade e quantidade energética superior do indicado, com isso apresentando carências nutricionais provenientes de micronutrientes. Possivelmente são consequências dos hábitos alimentares inadequados na infância, contextos como introdução alimentar complementar, amamentação, alto consumo de alimentos com alto teor de gordura, açúcar e sal (Franceschini et al., 2012).

Por um outro viés, a desnutrição infantil permanece sendo um problema significativo em várias regiões do mundo, incluindo o Brasil. De acordo com dados do UNICEF (Fundo das Nações Unidas para a Infância), ainda existem 149 milhões de crianças com menos de 5 anos que apresentam déficit de crescimento e aproximadamente 50 milhões possuem baixo peso. E também, quase 340 milhões de crianças sofrem com a fome oculta, que é caracterizada pela deficiência de vitaminas e minerais essenciais para o crescimento saudável (UNICEF, 2019).

Cumprir enfatizar que a fase da infância se caracteriza por uma notória volatilidade no que tange à definição de um padrão alimentar, dada a influência de múltiplos elementos, tais como preferências individuais, experiências sensoriais com os alimentos, bem como sabores e texturas. Pesquisas pregressas atestam que o comportamento alimentar das crianças guarda uma relação direta com o consumo inadequado de micronutrientes (Franceschini et al., 2012).

Com base nos dados disponíveis, pode-se inferir que a maioria das pesquisas indica que as crianças possuem um padrão alimentar saudável, com menos propensão a rejeitar alimentos não familiares e apresentando menor seletividade alimentar (Ergang et al., 2023).

3.2 Contexto familiar

As relações familiares influenciam a criação do conjunto de comportamentos socialmente adequados da criança (Oliveira, 2017). Aliado a isto, pode-se dizer, também, que os hábitos alimentares são formados a partir de um conjunto de experiências que são adquiridas desde a infância. Essas experiências acontecidas nos primeiros anos de vida são essenciais para a criação de preferências alimentares, o que traz, então, a família como a principal influência nesta perspectiva (Pereira & Lang, 2014).

O contexto familiar contribui significativamente na formação do indivíduo, já que o comportamento alimentar do indivíduo inicia-se quando a alimentação da criança passa a ser igual a da família. O resultado do estudo de Abebe et al. (2017), revelou que padrões alimentares eram mais saudáveis quando as famílias preparam suas próprias refeições. Ainda nesse mesmo estudo, foi coletado que as crianças tinham maior consumo de frutas quando realizavam as refeições em conjunto com a família.

Além disso, outro fator bastante relevante nesta pesquisa é que a disponibilidade de alimentos é mediada principalmente pelos pais e responsáveis. Esta prática foi confirmada pelo estudo de Silva et al. (2021) que afirma que as crianças consomem e criam maiores preferências a alimentos mais nutritivos quando há boa acessibilidade destes em casa.

Silva et al. (2021), no seu estudo realizado com crianças de 6 a 9 anos, traz que boa parte dos participantes que apresentaram sobrepeso, a maioria seus pais e/ou responsáveis também tinham essa característica. Vale destacar também, que além dos fatores genéticos, muitas outras práticas contribuem para essa perspectiva, como, principalmente, a transmissão de estratégias que formam o comportamento alimentar.

Os pais e cuidadores têm um papel crucial na promoção de uma alimentação saudável e equilibrada para as crianças. É notório identificar que o ambiente familiar é responsável pela caracterização do hábito alimentar do pré-escolar e escolar, logo estes são decisivos quando escolhem a transmissão de conjunto de valores que podem ser um fator de proteção ou risco para a saúde (Melo et al., 2017).

As preferências alimentares das crianças são frequentemente moldadas pelas influências de seus pais e irmãos. Os gostos alimentares dos pais têm o potencial de exercer uma grande influência sobre as preferências e a diversidade da dieta da criança (Ferreira et al., 2022).

Portanto et al. (2014) confirmam a importância da transmissão de orientações de hábitos alimentares saudáveis e educação nutricional para os pais para que ensinem seus filhos a se alimentarem, já que hábitos alimentares saudáveis são indispensáveis quando se fala de prevenção de desenvolvimento de doenças.

3.3 Mídia e publicidade infantil

Os meios de comunicação, como a televisão, celulares e computadores, estão presentes no dia a dia da maioria das pessoas e têm o poder de influenciá-las de várias maneiras. Eles desempenham um papel importante tanto no comportamento quanto na formação da personalidade e função socializadora do indivíduo (Cavalcante & Cunha, 2022).

As práticas alimentares das crianças estão interligadas com a trajetória pessoal e o meio social em que estão inseridas. Pode-se observar, que nas últimas décadas o comportamento alimentar dos indivíduos foi bastante influenciado pela industrialização, que, conseqüentemente e de forma indireta, aumenta a exposição das crianças à publicidades e propagandas persuasivas, pelo desejo das indústrias alimentícias em aumentar o estímulo do consumo de seus produtos por este público (Lemos et al., 2013).

As mídias sociais têm cada vez mais aprimorado suas estratégias de persuasão na publicidade infantil. Pode-se dizer que o público infantil é mais frágil a esta prática, pelo fato de não saberem identificar o propósito das propagandas em convencê-los ao consumo. Além disso, afirma-se também que, neste tipo de publicidade, as empresas priorizam persuadir

tanto as crianças quanto seus pais e responsáveis, já que estes são os mediadores de efetuar a aquisição do produto ofertado (Iglesias et al., 2013).

Em outras palavras, alguns estudos também apontam que as crianças em si têm mais interesses em alimentos de valor nutricional baixo, por ver outras pessoas consumirem ou por causa de propagandas, com isso muitos pais têm a dificuldade de incentivar e colocar em prática esses hábitos saudáveis, por ter interesse em agradar seus filhos (oliveira et al., 2018; Scaglioni et al., 2018).

A Resolução no 163 de 13 de março de 2014 do Conselho Nacional dos Direitos da Criança e do Adolescente (CONANDA) (Brasil, 2014), regula a publicidade e comunicação mercadológica destinada a crianças e adolescentes e dispõe sobre o direcionamento abusivo destas. Na resolução, além de trazerem linguagem infantil, cores, trilhas sonoras, personagens, promoção e oferta de brindes como aspectos abusivos da propaganda, aborda, também, sobre o respeito à dignidade e proteção a este público.

Em oposição a isto, as propagandas têm se tornado mais complexas e tentando driblar as normas. É o que se afirma Brito et al., (2016), mencionando em seu estudo com 3.468 comerciais em 162 horas de gravação, mais de 64% daqueles que se referiam a alimentos apresentaram linguagem infantil/personagens, 43% tinham músicas com vozes infantis e pouco mais de 20% vincularam a distribuição de brindes ao alimento.

Os impactos dessas ações no público pré-escolar e escolar são bastante preocupante, já que grande parte dos alimentos oferecidos, são processados ou ultra processados e pouco nutritivos. Desse modo, este fator pode levar à adoção de padrões alimentares ruins e a uma maior prevalência de sobrepeso e obesidade. Em uma pesquisa realizada com aproximadamente 1300 propagandas, sendo destas 13,8% de alimentos, de três emissoras diferentes de televisão apontou que a prevalência dos grupos alimentares divulgados eram "açúcares e doces" (48,1%) e "óleos, gorduras e sementes oleaginosas" (29,1%). Além de trazer como expectativa de exposição anual um número de 2.737,5 propagandas relacionadas a alimentos às crianças (Costa et al., 2013).

3.4 Ambientes obesogênicos

A obesidade é um problema de saúde pública, especialmente desafiador em crianças e adolescentes, devido à sua complexidade no tratamento e à maior probabilidade de persistir na vida adulta. Nesse contexto, um ambiente obesogênico abrange diversas causas que contribuem para o desenvolvimento da obesidade (Maximino et al., 2019).

Como afirma Garcia et al. (2016), há grande relação das crianças cujas mães adotam um comportamento restritivos em relação à alimentação e os filhos enfrentarem dificuldades na regulação de sua ingestão calórica, pois neste contexto, os pais desempenham um papel de extrema importância ao estimular seus filhos a reconhecerem os sinais de fome e saciedade e incentivá-los a comer de forma adequada.

Saltzman et al. (2016), observa que um comportamento inadequado materno está associado ao aumento da ingestão calórica e aumento do Índice de Massa Corporal (IMC) dos filhos, sendo assim pais tendo um comportamento inadequado interfere diretamente no padrão alimentar das crianças. À medida que se passaram os anos ocorrem mudanças na sociedade no âmbito social, econômico e na tecnologia que contribuíram nas mudanças do estilo de vida das pessoas, portanto contribuiu para a instalação do ambiente obesogênico influenciando no comportamento alimentar (Ramos; Alves, 2017).

A partir dessas reflexões os ambientes obesogênicos contribui para a instalação da obesidade, tendo em vista que espaços e comportamentos estão ligados a disponibilidades dos alimentos processados e à ausência de alimentos saudáveis. Contudo, o ambiente

em que os indivíduos estão inseridos, é considerado um ambiente obesogênico, pois se tem uma grande influência na formação de um estilo de vida inadequado (Ramos & Alves, 2017).

É o que se afirma em dados da Organização Mundial da Saúde, que traz que o número de crianças com sobrepeso aumentou de 32 milhões no ano 2000, para 42 milhões em 2013 (WHO, 2016). Dados do SISVAN de 2022, revelam que houve um aumento significativo de crianças na faixa etária de 5 a 9 anos com excesso de peso no período entre 2019 a 2021, chegando a mais de 33% do total de crianças no Distrito Federal. Em abrangência nacional, o SISVAN traz que, no ano de 2022, 13% das crianças de 5 a 10 anos apresentam peso elevado para a idade.

3.5 Fatores socioeconômicos e culturais

A forma como as crianças se alimenta é altamente influenciada pela cultura. Seguindo o pensamento de Benemann e Vaz (2014), é preciso lembrar que as escolhas alimentares também sofrem interferência segundo a sociedade, cultura e crenças que os indivíduos estão inseridos.

Seguindo este mesmo raciocínio, o Guia Alimentar para a População Brasileira define a alimentação adequada e saudável como um direito que deve se adequar aos aspectos biológicos e sociais e ser referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia; acessível do ponto de vista físico e financeiro (Brasil, 2014).

Os hábitos alimentares, tipos de alimentos consumidos e as crenças relacionadas à comida são passados de uma geração para outra. Ainda assim, as experiências, preferências e aversões alimentares são condicionados pelas práticas familiares e refletem o comportamento alimentar da comunidade. Durante a infância, a família é responsável por originar na criança um padrão de alimentação que pode durar por toda a vida adulta recebendo influências culturais (Dantas; Silvia, 2019).

Além do mais, cabe destacar que ao longo dos anos, ocorreram mudanças no meio social, econômico, tecnológico que contribuíram para uma mudança no estilo de vida da população. Portanto com essas mudanças tiveram alterações no hábito de vida que foram influenciadas por mudanças ambientais, que afetam de forma direta e indireta no comportamento alimentar na infância, tendo em vista que futuramente irão repercutir na saúde do indivíduo (Dantas Silvia, 2019).

No entanto, também pode haver influências culturais negativas na alimentação infantil. Por exemplo, a disponibilidade de alimentos ultra processados e fast food. Gomes et al. (2017), em sua pesquisa que avaliou a associação entre padrões de consumo alimentar e a obesidade de pré-escolares de uma cidade brasileira, evidenciou que alguns padrões alimentares brasileiros demonstram uma tendência global observada nas últimas três décadas, que reflete os hábitos de vida contemporâneos, como a preferência por alimentos processados e o aumento da ingestão de calorias. Esses padrões se caracterizam por um acentuado consumo de alimentos que são ricos em gordura e açúcares.

Pode-se destacar, ainda, que o nível socioeconômico familiar pode ter uma conexão relevante com a alimentação inadequada na infância, seja por restrições financeiras, limitação no acesso a alimentos saudáveis, baixa educação alimentar ou condições de vida desfavoráveis. A baixa renda pode estar associada a padrões alimentares inadequados em crianças. É comumente observado que uma grande quantidade de crianças é alimentada com uma dieta de qualidade inferior e carente de variedade, sobretudo em famílias que possuem menor poder aquisitivo, onde a oferta de alimentos industrializados prevalece no âmbito das rotinas alimentares adotadas (Bortololi et al., 2015).

No estudo realizado por Morais et al. (2016), com pré-escolares brasileiros, é exposto que a ingestão excessiva de café, pães e biscoitos pode ocorrer com maior frequência em indivíduos de menor status socioeconômico ou que enfrentam insegurança alimentar. Além disso, o estudo revela que um maior consumo de alimentos doces pode estar associado tanto a uma renda familiar mais baixa quanto a uma menor escolaridade dos pais.

3.6 O papel do profissional nutricionista na construção do padrão alimentar do pré-escolar e escolar

A colaboração do profissional nutricionista na promoção de hábitos alimentares saudáveis em crianças é de suma importância, pois o profissional possui conhecimentos que podem auxiliar as famílias na construção de um estilo de vida

saudável para seus filhos. Tendo em vista, que essa assistência tem como intuito prevenir o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis no futuro. O acompanhamento desse profissional da área da saúde durante esse período é fundamental para evitar a disseminação de informações

equivocadas e garantir que as condutas sejam embasadas em evidências científicas e transmitidas aos pais de forma correta (Lopes, 2021).

Ponderando o papel da nutrição como um fator protetor ou de incisão para uma grande parte das doenças crônicas não transmissíveis, a ação do nutricionista na saúde primária é importante para atuar diretamente na alimentação de indivíduos e famílias e participar de ações de educação alimentar e nutricional. Dessa forma, a sua atuação deve ser pautada com conhecimento da realidade da sociedade e estratégias voltadas à promoção da saúde e prevenção de doenças (Brasil, 2015).

Pedraza (2021) avalia sobre a contribuição das equipes de saúde no cuidado nutricional da criança e afirma que a baixa implantação da atenção nutricional é capaz de agravar a situação epidemiológica da população. Ainda assim, é recomendado fortalecer os cuidados nutricionais como parte da assistência fornecida pela Estratégia Saúde da Família.

Para este mesmo autor, também é enfatizado que a capacitação dos profissionais de saúde em aconselhamento nutricional resulta em melhorias no conhecimento sobre alimentação infantil, bem como nas técnicas de aconselhamento e comunicação, os quais têm o potencial de aumentar a adesão da população a escolhas alimentares mais saudáveis.

4. Conclusão

O perfil alimentar das crianças em idade pré-escolar e escolar é influenciado por diversos fatores, seja no âmbito familiar, social e cultural. Já assim, pode-se compreender que a construção do hábito alimentar desta é bastante influenciado no meio em que se está inserido.

Compreende-se que o hábito alimentar é de extrema importância quando se fala de preservação de saúde e que a alimentação saudável é um fator de prioridade quando se trata de promoção de saúde e prevenção de doenças. Pode-se afirmar que o hábito alimentar construído durante a infância permanece durante toda a vida e tem participação direta na formação do paladar do indivíduo enquanto adulto.

A alimentação infantil é um grande desafio na contemporaneidade, já que este público está cada vez mais influenciado ao maior consumo de alimentos ricos em gorduras e açúcares e a formação de hábitos alimentares pouco saudáveis. Portanto, é necessário que estas práticas alimentares inadequadas sejam evitadas a fim de se evitar excesso de peso e deficiência de macro e micronutrientes.

O contexto familiar contribui significativamente na formação do hábito alimentar do pré-escolar e escolar. As crianças adquirem os costumes alimentares daqueles que estão mais em convívio, devido tanto ao conjunto de experiências em que os menores são expostos, quanto à maior acessibilidade dos alimentos. O estilo de vida dos pais tem fator ponderante quando se considera a transmissão de comportamentos para os filhos, além de herdar fatores genéticos. Foi ainda possível concluir que as refeições em conjunto à família e aos alimentos que eram preparados entre famílias são fatores que contribuem para a formação das preferências alimentares do infantil.

Em adição a isto, pode se considerar que a mídia e publicidade infantil de alimentos vem tomando grande espaço no contexto de formação dos gostos alimentares das crianças, uma vez que estas funcionam como um papel mediador ao estímulo do desejo de consumo dos alimentos que são ofertados, e que por grande parte das vezes caracteriza-se pela oferta de alimentos ultra processados. O descontrole destas ações de persuasão pode levar o público-alvo a preferência cada vez mais por alimentos industrializados ao invés de alimentos in natura ou minimamente processados.

Por último, devido a percepção da forte influência entre o meio social e familiar na formação dos hábitos alimentares das crianças e para avançar nos estudos e abordagens dessa questão, é crucial que haja um aumento significativo na produção

de estudos sobre o tema, adotando diferentes abordagens metodológicas. Para permitir, assim, uma disseminação maior de conhecimento, com o objetivo de prevenir que sejam adotados padrões alimentares ruins e evitar a ocorrência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) na vida futura desses indivíduos e, ainda, estimular a reflexão da importância da educação alimentar e nutricional neste público.

Referências

- Abebe, Z., Haki, G. D., & Baye, K. (2017). Child feeding style is associated with food intake and linear growth in rural Ethiopia. *Appetite*, 116, 132–138.
- Alves, H. G. C. A., Ferreira, W. O., Freitas, W. R., Borges, G. F., & Ramos, A. C., (2020). Promoção de hábitos alimentares saudáveis para crianças da educação infantil. *Revista Ciência em Extensão*, 1 (16), 433-442.
- Brasil. (2021). Ministério da Saúde. Guia Alimentar para crianças menores de 2 anos. Brasília: Ministério da Saúde.
- Brasil. (2014). Ministério da Saúde. Secretaria de atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para população brasileira. Brasília: Ministério da Saúde.
- Bratkowski, G. R., Backes, V., Olinto, M. T., & Henn, R. L. (2020). Identificação de padrões alimentares pela análise de componentes principais em escolares do Sul do Brasil e fatores associados. *Revista Brasileira De Saúde Materno Infantil*, 20(3), 735–745.
- Brito, S. da R., Vierbig, R. F., & Morimoto, J. M. (2016). Análise de propagandas de alimentos na televisão por assinatura direcionadas ao público infantil com base no guia alimentar para a população brasileira e legislação vigente. *Revista De Nutrição*, 29(5), 721–729.
- Pinheiro-Carozzo, N. P., & Oliveira, J. H. A. de. (2017). Práticas alimentares parentais: a percepção de crianças acerca das estratégias educativas utilizadas no condicionamento do comportamento alimentar. *Psicologia Revista*, 26(1), 187–209.
- Cavalcante, I. K. S., & Cunha, N. V.S. (2022). A mídia e os padrões alimentares na infância. *Research, Society and Development*, 8 (11).
- Conselho Federal de Nutricionistas (CFN). O Papel do Nutricionista na Atenção Primária à Saúde. https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2015/11/livreto-atencao_primaria_a_saude-2015.pdf.
- Coelho, H. M., & Pires, A. P. (2014). Relações familiares e comportamento alimentar. *Psicologia: Teoria E Pesquisa*, 30(1), 45–52.
- Conde, W. L., & Monteiro, C. A. (2014). Transição nutricional e dupla carga de desnutrição e excesso de peso no Brasil. *The American journal of clinical nutrition*, 100(6), 1617S–22S.
- Conselho Nacional dos Direitos da Criança e do Adolescente (CONANDA). Resolução no 163 de 13 de março de 2014. https://crianca.mppr.mp.br/arquivos/File/legis/conanda/resolucao_163_conanda.pdf.
- Costa, S. M. M., Horta, P. M., & Santos, L. C. (2013). Análise da propaganda televisiva de alimentos na programação infantil das emissoras "abertas" no Brasil. *Revista Brasileira De Epidemiologia*, 16(4), 976–983.
- D'Avila, G. L., Müller, R. L., Gonzalez, P. S., & Vasconcelos, F. de A. G. (2015). Associação entre estado nutricional da mãe e a frequência, local e companhia durante as refeições com o sobrepeso/obesidade de adolescentes da cidade de Florianópolis, Brasil. *Revista Brasileira De Saúde Materno Infantil*, 15(3), 289–299.
- Dantas, R. R., & Silva, G. A. P. (2019). O papel do ambiente obesogênico e do estilo de vida dos pais no comportamento da alimentação infantil. *Revista Paulista De Pediatria*, 37(3), 363–371.
- Ferreira, J. C. S., Freitas, F. M. N. O., & Monteiro, S. D. (2022). Hábitos alimentares da população brasileira e a relação com a obesidade infantil. *Research, Society and Development*, 14 (11).
- Fisberg, M., Maximino, P., Kain, J., & Kovalskys, I. (2016). Obesogenic environment – intervention opportunities. *Jornal De Pediatria*, 92(3), 30–39.
- Gomes, K. E. P. de S., Costa, M. C. O., Vieira, T. de O., Matos, S. M. A., & Vieria, G. O. (2017). Food consumption pattern and obesity in preschool children in Feira de Santana, Bahia, Brazil. *Revista De Nutrição*, 30(5), 639–650.
- Hermes, F. N., Nunes, E. E. M., & Melo C. M. (2022). Sono, estado nutricional e comportamento alimentar em crianças. *Revista Paulista De Pediatria*, 40.
- Iglesias, F., Caldas, L. S., & Lemos, S. M. S. (2013). Publicidade infantil: uma análise de táticas persuasivas na TV aberta. *Psicologia & Sociedade*, 25(1), 134–141.
- Santos, F., & Vivan, R. (2021). VI Congresso multiprofissional em saúde – 2012. Publicação O Eventos Científicos, <http://periodicos.unifil.br/index.php/eventos/article/view/1490>.
- Souza Lima, R., Ferreira Neto, J., & Pereira Farias, R. (2015). Alimentação, Comida e Cultura: O Exercício Da Comensalidade. *Demetra: Alimentação, Nutrição e Saúde*, 10(3), 507-522.
- Lopes, L. D. S. (2021). Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) em Nutrição . Formação de hábitos alimentares na primeira infância.
- Mello, C. S., Barros, K. V., & Morais, M. B. (2016). Brazilian infant and preschool children feeding: literature review. *Jornal De Pediatria*, 92(5), 451–463.

- Melo, K. M., Cruz, A. C. P., Brito, M. F. S. F., & Pinho, L. (2017). Influence of parents' behavior during the meal and on overweight in childhood. *Escola Anna Nery*, 21(4).
- Nobre, L. N., Lamounier, J. A., & Franceschini, S. C. C. (2012). Padrão alimentar de pré-escolares e fatores associados. *Jornal De Pediatria*, 88(2), 129–136.
- Pedraza, D. F. (2021). Estratégia Saúde da Família: contribuições das equipes de saúde no cuidado nutricional da criança. *Revista Ciência saúde coletiva*, 26(5).
- Pereira, M. M., & Lang, R. M. F. (2014). Influência do ambiente familiar no desenvolvimento do comportamento alimentar. *Revista Uningá*, 41(1).
- Rocha, N. P., Milagres, L. C., Filgueiras, M. D. S. Suhett, L. G., Silva, M. A., Albuquerque, F. M. de., Ribeiro, A. Q., Vieira, S. A., & Novaes, J. F. (2019). Associação de padrões alimentares com excesso de peso e adiposidade corporal em crianças brasileiras: o estudo Pase-Brasil. *Arquivos Brasileiros De Cardiologia*, 113(1), 52–59.
- Rodrigues, V. M., & Fiates, G. M. R. (2012). Hábitos alimentares e comportamento de consumo infantil: influência da renda familiar e do hábito de assistir à televisão. *Revista De Nutrição*, 25(3), 353–362.
- Safanelli, A. I. A. (2012). Alimentação Saudável na Educação Infantil. (TCC). Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, Universidade Federal de Santa Catarina, SC.
- Rother, E. T. (2007). Revisão sistemática x revisão narrativa. *Acta Paul. Enferm*, 20(2).
- Silva, C., Barbosa, K. R., Santana, T. N., Gratão, L. H., & Gois, B. (2021). Influência dos pais sobre o hábito alimentar na infância: revisão integrativa. *Enciclopédia Biosfera.*, 18(37).
- Silva, G. P. da., Almeida, S. de S., & Braga Costa, T. M. (2021). Influência da família no estado nutricional e hábitos alimentares de crianças de seis a nove anos. *Revista De Nutrição*, 34.
- Teixeira, A. L. S. (2015). A relação do cuidar e educar através da alimentação saudável na educação infantil (TCC). Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Brasil.
- Tosatti, A. M., Ribeiro, L.W, Machado, R. H. V., Maximino, P., Bozzini, A. B., Ramos, C. C., & Fisberg, M. (2017). Fazer refeições em família tem efeito protetor para a obesidade e bons hábitos alimentares na juventude? *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, 17 (3).
- Fundação das Nações Unidas para a Infância- UNICEF. (2019). Situação Mundial da Infância 2019. Crianças, alimentação e nutrição. 2019. Recuperado de: https://www.unicef.org/brazil/media/5566/file/Situacao_Mundial_da_Infancia_2019_ResumoExecutivo.pdf.
- Vaz, D. S. S., & Bennemann, R. M. (2014). Comportamento alimentar e hábito alimentar: uma revisão. *Uningá Review*, 20(1).
- Vitolo, M. R (2014). *Nutrição: da gestação ao envelhecimento* (2A ed.), Editora Rubio.