

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA  
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO  
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**ANA BEATRIZ MORAES DE SOUZA**

**PREFERÊNCIAS E NEOFBIAS ALIMENTARES EM PRÉ-ESCOLARES E  
ESCOLARES**

**VOLTA REDONDA - RJ**

**2020**

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA  
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO  
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**PREFERÊNCIAS E NEOFBIAS ALIMENTARES EM PRÉ-ESCOLARES E  
ESCOLARES**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado ao curso de Nutrição do  
UniFOA, como requisito à obtenção  
do título de Bacharel em Nutrição.

Acadêmica: Ana Beatriz Moraes de Souza

Orientadora: Profa. Me. Ana Paula Caetano de Menezes Soares

**VOLTA REDONDA - RJ  
2020**

## FICHA CATALOGRÁFICA

Bibliotecária: Alice Tacão Wagner - CRB 7/RJ 4316

S719p Souza, Ana Beatriz Moraes de

Preferências e neofobias alimentares em pré-escolares e escolares. / Ana Beatriz Moraes de Souza. – Volta Redonda: UniFOA, 2020.

24 p. Il.

Orientador (a): Ana Paula Caetano de Menezes Soares

Monografia (TCC) – UniFOA / Curso de Nutrição, 2020.

1. Nutrição - TCC. 2. Comportamento alimentar - criança. 3. Neofobia. I. Soares, Ana Paula Caetano de Menezes. II. Centro Universitário de Volta Redonda. III. Título.

CDD 613

## **FOLHA DE APROVAÇÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso intitulado:  
**PREFERÊNCIAS E NEOFOBIAS ALIMENTARES EM PRÉ-ESCOLARES E  
ESCOLARES**

Elaborado por Ana Beatriz Moraes de Souza, apresentado publicamente perante a Banca Avaliadora, como parte dos requisitos para conclusão do Curso de Nutrição.

Aprovada em 16 de junho de 2020

Banca Avaliadora:

.....  
Professora Orientadora

Ana Paula Caetano de Menezes Soares, Mestre, Centro Universitário de Volta Redonda

.....  
Professora Avaliadora

Margareth Lopes Galvão Saron, Doutora, Centro Universitário de Volta Redonda

.....  
Professor Avaliador

Elton Bicalho de Souza, Doutor, Centro Universitário de Volta Redonda

Dedico este trabalho à Deus e aos meus pais por terem sido minha base.

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente e de forma especial agradeço à Deus, que me sustentou durante estes anos de faculdade, sempre me abençoando, guiando e permitindo todas bênçãos em minha vida e chegar até aqui é uma delas.

À minha mãe que me inspirou e apoiou, com muito amor e carinho a iniciar a faculdade de nutrição, em todos momentos ajudando, fortalecendo, incentivando fazendo o possível e impossível para que essa etapa fosse concluída com muito orgulho e felicidade. Ao meu pai que sempre me apoiou, em todos estágios, trabalhos e durante toda faculdade me levou e buscou sendo muito paciente e amigo, incentivando com muito amor para que eu desse o melhor de mim. Meu eterno amor e gratidão por vocês serem essenciais nessa trajetória e em toda minha vida.

Ao meu filho Pedro Lucca que por mais que ainda não entenda por ser tão novinho, teve uma participação mais que especial na minha vida acadêmica a partir do 7º período, uma gestação um pouco complicada e mesmo dentro da barriga foi a estágio, palestras, aulas, provas, sempre foi forte e assim sendo a minha fortaleza para que concluísse essa etapa. Ainda dentro da barriga conversava com ele “filho só deixa a mamãe acabar as provas e concluir o período e você pode vir” e assim ele fez, um dia após acabar as provas e concluir o período, o meu maior amor e minha vida inteira veio ao mundo ficar em meus braços. Meu eterno amor e gratidão a você filho, por ser o motivo mais importante e essencial dos meus objetivos.

Ao Tio Silvano pelo carinho, atenção e dedicar seu tempo para revezar com meu pai as idas e vindas da faculdade e estágios, levando sua filha Isabelle Siqueira e eu. Minha eterna gratidão.

À minha amiga de infância Isabelle Siqueira de Paula e sempre minha dupla de escola e faculdade, agradeço por todas explicações, paciência, amizade, carinho, conselhos, incentivos e amor. Minha eterna gratidão.

Aos meus amigos que participaram direta e indiretamente, deixo minha eterna gratidão pelo carinho e amizade, por todas as vezes que estiveram ao meu lado com muito companheirismo conseguimos juntos concluir essa etapa. Em especial, agradecer a Mariene Rodrigues, Priscila Milioni, Luisa Barbosa, Isabelle Siqueira,

Nathalia Brunkhorst, Fernanda Corrêa, Natália Viana, Juliana Mantovanelli e Igor Dair que por todos esses anos fizeram parte da minha vida acadêmica, um ajudando o outro.

Aos professores, por todo conhecimento compartilhado, em especial minha orientadora Ana Paula, pelo carinho e empenho dedicado à elaboração deste trabalho.

E, por fim, agradeço à instituição de ensino, por todo conhecimento transmitido durante estes quatro anos.

Eu agradeço imensamente por tudo, sem vocês nada disso seria possível. Vocês fazem parte desta conquista!

“Consagre ao Senhor tudo o que  
você faz, e os seus planos serão  
bem-sucedidos.”

Provérbios 16:3

## RESUMO

Durante a infância a alimentação desempenha o papel de garantir o crescimento e desenvolvimento adequados. Além disso é nessa fase que as preferências alimentares e os hábitos alimentares são formadas, a partir de influências biológicas e ambientais, e irão repercutir ao longo da vida de maneira positiva ou negativa, atuando na prevenção ou predispondo o desenvolvimento de doenças, respectivamente. Aos 2 anos de idade, podem ocorrer mudanças no comportamento alimentar de uma criança, sendo a neofobia alimentar, caracterizada como o medo de experimentar novos alimentos, uma das mais importantes, podendo acarretar uma alimentação inadequada. Portanto, o objetivo da pesquisa foi refletir sobre a alimentação de crianças em idade pré-escolar e escolar, com enfoque nas preferências e neofobias, e quais os fatores envolvidos na formação de hábitos e na manutenção do comportamento alimentar infantil. Foi realizada uma revisão narrativa de trabalhos realizados nos últimos 7 anos, em inglês e português utilizando-se os termos de busca “neofobia alimentar” e “crianças” em português; e “food neophobia” e “children” em inglês, nos bancos de dados eletrônicos: PubMed, BVS e Google Acadêmico. Ao longo do trabalho foram analisados fatores envolvidos na formação de preferências alimentares e o desenvolvimento de neofobia, assim como a intervenção nutricional adequada para tal caso. Pôde-se concluir pela revisão que os esforços para a solução da fobia devem ser feitos em conjunto promovendo por meio de estratégias de educação nutricional, como a utilização de atividades lúdicas e sensoriais, o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis. Porém, são necessários estudos adicionais para avaliar a eficácia de estratégias baseadas em recompensas, uma vez que tal método pode apenas como reforçador de um comportamento e não ajudar na formação de hábitos.

**Palavras-chave:** Nutrição da criança; Comportamento alimentar; Pré-escolar; criança.

## ABSTRACT

During childhood, food plays a role in ensuring adequate growth and development. Furthermore, it is at this stage that food preferences and eating habits are formed, based on biological and environmental influences, and will have a positive or negative impact on life, acting in the prevention or predisposing the development of diseases, respectively. At 2 years of age, there may be changes in a child's eating behavior, food neophobia characterized by the fear of trying new foods is one of the most important changes and may predispose to inadequate nutrition. Therefore, the objective of the research was to reflect on the feeding of children of preschool and school age, focusing on preferences and neophobias, and what factors are involved in the formation of habits and in the maintenance of infant feeding behavior. A narrative review of researches carried out in the last 7 years was carried out, in English and Portuguese, using the search terms "neofobia alimentar" and "crianças" in Portuguese; and "food neophobia" and "children" in English, in the electronic databases: PubMed, BVS and Google Scholar. Throughout the research, the factors involved in the formation of food preferences and the development of neophobia were analyzed, as well as the appropriate nutritional intervention for this case. It was concluded by the review that the efforts to solve the phobia should be made together promoting through nutritional education strategies, such as the use of playful and sensory activities, the development of healthy eating habits. However, additional studies are needed to evaluate the effectiveness of reward-based strategies, since such method can only reinforce a behavior and not help in forming habits.

**Keywords:** Child nutrition; Feeding behavior; Child, Preschool; Child.

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO .....	12
2. MÉTODOS.....	13
3. REVISÃO NARRATIVA.....	13
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	19
REFERÊNCIAS .....	19

## **LISTA DE SIGLAS**

DCNTs - Doenças Crônicas Não Transmissíveis

DRIs - Dietary Reference Intakes

IAC - Introdução da Alimentação Complementar

NA - Neofobia Alimentar

SBP - Sociedade Brasileira de Pediatria

## 1. INTRODUÇÃO

Durante a infância a alimentação exerce um importante papel no crescimento e desenvolvimento adequados (LOPES et al.,2018; BRASIL, 2019). De acordo com De Cosmi, Scaglioni e Agostoni (2017), é nessa fase que as preferências alimentares e, por consequência, as bases do hábito alimentar de um indivíduo são formadas, sofrendo influências internas ou biológicas (idade, sexo e/ou genética) e externas ou ambientais (estilo parental, ambiente familiar/alimentar e/ou sociedade). Esses hábitos formados irão repercutir ao longo da vida de maneira positiva, garantindo o pleno desenvolvimento da criança e na prevenção de doenças, ou de maneira negativa, predispondo o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), como doenças cardiovasculares (SILVA; COSTA; GIUGLIANI, 2016).

Ao completar 2 anos de idade, a criança apresenta fisiologicamente uma velocidade de crescimento mais lenta, ocasionada pela diminuição das necessidades energéticas e do apetite, o que irá gerar mudanças no seu comportamento alimentar, fazendo-se necessário reforçar os hábitos alimentares que já vinham sendo formados previamente (SBP, 2018).

Dentre as mudanças que podem ocorrer no comportamento alimentar de uma criança, a neofobia alimentar (NA) é uma das mais importantes. Mais evidente no período pré-escolar (BABO; ALMEIDA, 2013), entende-se por NA o “medo de provar novos alimentos” (MAIZ; URDANETA; ALLIROT, 2018), ou seja, é um comportamento que consiste na relutância e na tendência de rejeitar alimentos novos e/ou desconhecidos, podendo ser apresentados sentimentos de ansiedade e aversão aos novos alimentos (ELKINS; ZICKGRAF, 2018; ŁOBOŚ; JANUSZEWICZ, 2019).

É importante ressaltar que comportamentos alimentares neofóbicos podem acarretar uma alimentação inadequada do ponto de vista qualitativo e nutricional. Frente ao relatado, o objetivo deste trabalho foi refletir sobre a alimentação de crianças em idade pré-escolar e escolar, com enfoque nas preferências e neofobias, verificando os fatores associados na formação de hábitos e na manutenção do comportamento alimentar infantil.

## 2. MÉTODOS

Foram pesquisados trabalhos realizados entre 2013 e 2020, em inglês e português utilizando-se dos termos de busca “neofobia alimentar” e “crianças” em português; e “food neophobia” e “children” em inglês, nos seguintes bancos de dados eletrônicos: PubMed, BVS e Google Acadêmico.

Portanto, o trabalho se refere a uma revisão narrativa de artigos científicos, teses e dissertações dos últimos 7 anos.

## 3. REVISÃO NARRATIVA

São poucos os fatores inatos envolvidos na formação de hábitos alimentares, um exemplo que pode ser citado é a preferência por sabores salgados e adocicados, e a aversão a sabores amargos. Portanto, as preferências alimentares são aprendidas e moldadas (UNDERWOOD, 2014; NICKLAUS, 2016). Os primeiros dois anos de vida são considerados um período-chave para o desenvolvimento infantil, e em particular para o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis que, quando moldados desde os primeiros anos, podem ser mantidos até a vida adulta (SHUTTS; KINZLER; DEJESUS, 2013; NICKLAUS, 2016; SCAGLIONI et al., 2018).

É nesse período em que ocorrem as maiores mudanças na alimentação. A primeira forma como um indivíduo é alimentado ocorre via cordão umbilical durante a gestação, seguido pelo início da alimentação oral feita pelo aleitamento materno ou artificial, e então ocorre a introdução da alimentação complementar (IAC), na qual a criança é apresentada a uma variedade de alimentos e novos sabores (DE COSMI; SCAGLIONI; AGOSTONI, 2017).

A capacidade de identificar sabores tem início no útero com a formação dos sistemas gustativo e olfativo. No período intrauterino o feto tem acesso aos sabores provenientes da dieta materna por meio da inalação e ingestão do líquido amniótico. Já no período pós-natal, esses sabores são passados para a criança por meio do leite, seja ele materno ou fórmula (VENTURA; WOROBEY, 2013).

Os pais têm o papel de ensinar quando, como, a quantidade e o que comer, mediante a transmissão dos costumes alimentares regionais e preferências familiares (DE COSMI; SCAGLIONI; AGOSTONI, 2017). Durante a IAC, o bebê

tende a apresentar uma preferência pelos sabores a que foi previamente apresentado, cabendo à família o uso de estratégias que estimulem a aceitação de novos gêneros alimentícios (LAFRAIRE et al., 2016; SILVA; COSTA; GIUGLIANI, 2016). Por isso é necessário que a criança seja exposta a uma variedade de alimentos nessa fase, pois os diferentes odores, sabores e texturas ajudam a modular a aceitação de novas comidas (DE COSMI; SCAGLIONI; AGOSTONI, 2017).

As práticas alimentares parentais são associadas à aceitação de alimentos e à qualidade da dieta, portanto, um estudo realizado por Fries, Martin e Van Der Horst (2017) explorou as relações entre as práticas alimentares relatadas e observadas pelos pais e as recusas alimentares dos bebês. 60 famílias com crianças de 1 a 3 anos gravaram o jantar de seus filhos e uma refeição à parte, na qual era oferecida uma fruta ou hortaliça nova para a criança, também foram preenchidos questionários sobre as práticas alimentares da família. A partir dos resultados, foi possível verificar que o uso parental de estímulos controladores e coercitivos para comer estavam relacionados às recusas alimentares.

Já em um trabalho realizado por Silva e Teixeira (2018) com 96 pais, estes identificaram-se como responsáveis pela alimentação dos filhos e afirmaram fazer o uso de estratégias como restrições alimentares e pressão para que a criança coma, e verificaram na maioria das crianças características neofóbicas.

Como dito anteriormente, os pais exercem um importante papel na formação de hábitos alimentares e, em consequência, nas preferências alimentares. Porém, os diferentes estilos parentais e práticas alimentares também podem estar associados ao desenvolvimento de NA (MAIZ; BALLUERKA, 2018). O que pôde ser verificado por Cassells et al. (2014), que ao realizar um estudo na Austrália com 244 mães com o objetivo de examinar se as crenças maternas sobre alimentação infantil estavam associadas à expressão de NA em crianças pequenas, verificou que maiores níveis de NA estavam associados com uma maior pressão materna para que a criança comesse, devido à uma grande preocupação com subnutrição infantil e baixo peso, assim como uma menor consciência dos sinais de fome e saciedade do bebê por parte das mães.

Corroborando com o estudo acima descrito, um estudo conduzido por Salomoni et al. (2016) em Portugal feito com os pais de 661 crianças também

verificou uma correlação positiva entre neofobia e a preocupação parental em relação ao consumo alimentar das crianças, apesar de apresentar correlações negativas quanto ao nível de escolaridade, autoeficácia parental e renda familiar.

Em adição, o trabalho de Aldridge et al. (2016) teve por objetivo avaliar as características infantis relacionadas ao comportamento alimentar de crianças inglesas percebidas pelos pais, e concluiu que os problemas alimentares associados à neofobia estavam relacionados à problemas comportamentais e sociais externos, enquanto que os pais percebiam os problemas de interação social da criança como causa para os problemas alimentares.

Segundo Cole et al. (2017), algumas dificuldades alimentares surgem na primeira infância à medida que habilidades relacionadas ao desenvolvimento motor e à autoalimentação são adquiridas. Logo, a NA pode ser notada em diferentes graus a partir do 1º ano de idade, e esse comportamento tende a atingir seu pico entre os 2 e 6 anos (COULTHARD; SAHOTA, 2016; KUTBI et al., 2019).

Partindo do princípio evolutivo, a neofobia assumia um papel protetor contra o consumo de substâncias potencialmente nocivas. Contudo, na atualidade, com os avanços em segurança alimentar, o comportamento neofóbico apresenta-se como um empecilho nas escolhas alimentares, diminuindo a variedade e, portanto, a qualidade da dieta (PATACO, 2013; RAMALHO et al., 2016).

Um estudo australiano investigou a relação entre NA em crianças de 2 anos e a variedade de frutas e hortaliças consumidas e a ingestão de comidas discricionária (alimentos e bebidas não necessários para fornecer os nutrientes que o corpo humano precisa). Seus resultados mostraram que comportamentos neofóbicos estão associados a dietas pobres em nutrientes, uma vez que o consumo de frutas e hortaliças foi restrito em variedade e a maior parte da energia diária vinha de comidas discricionárias (PERRY et al., 2015).

Já Oliveira (2015) em um estudo com 30 crianças brasileiras na faixa dos 5 aos 6 anos, constatou que o grupo pesquisado apresentou baixos níveis de neofobia, porém apresentaram recusa de algumas hortaliças pelo fato de não conhecerem os alimentos previamente.

Em resumo a neofobia nada mais é que o “medo do novo”, e pode ser definida como a resistência ou a má vontade em ingerir ou, até mesmo, apenas

experimentar uma comida ou preparação desconhecida, podendo estar associada também à ansiedade criada em relação à novidade (PATACO, 2013; FERREIRA; CASTRO; LOPES, 2017).

A intervenção dietética objetiva o crescimento e desenvolvimento adequados, evitando os déficits nutricionais acima citados e a prevenção das DCNTs no futuro (SBP, 2018). A partir dos 2 anos de idade as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014), que expõe uma dieta variada e baseada em alimentos *in natura* em detrimento dos ultraprocessados, devem ser seguidas.

De acordo com a SBP (2018), é necessária uma atenção especial dos pais no que diz respeito às recusas alimentares, pois estas devem ser corrigidas na medida do possível por meio da exposição repetida e regular, visando evitar o perpetuamento de comportamentos neofóbicos. Além disso, o oferecimento de recompensas como “moeda de troca” pelo consumo de novos alimentos é uma atitude que não deve ser adotada por condicionar um comportamento negativo em relação ao alimento; e a pressão para experimentar certos alimentos, ainda mais os saudáveis, pode causar uma recusa maior (PATACO, 2013).

Em suma, a neofobia não é um comportamento permanente, a aceitação de novos alimentos pode ser criada pela exposição repetida ou da “modelagem” de uma comida previamente rejeitada (KOZIOŁ-KOZAKOWSKA; PIÓRECKA; SCHLEGEL-ZAWADZKA, 2017). A exposição repetida tem ainda o papel de tornar o alimento familiar à criança, aumentando sua aceitação uma vez que os aspectos sensoriais, em particular visuais, do estímulo à alimentação (familiaridade) exercem um importante papel na neofobia.

Maratos e Staples (2015) partiram do princípio de que vieses atencionais visuais tem um papel importante relacionado ao medo na maioria das fobias, e propuseram-se a investigar esses vieses em relação a frutas e vegetais familiares e desconhecidos por 70 crianças inglesas com idade entre 8 a 11 anos de idade. Seus resultados revelaram que todas as crianças pareciam demonstrar um viés de atenção para os alimentos desconhecidos, porém esse viés foi significativamente exagerado para crianças que relatam altos níveis de neofobia e insignificantes para as que relataram níveis baixos de neofobia. Além disso, a disposição para

experimentar os alimentos era inversamente correlacionada ao viés de atenção em relação aos alimentos desconhecidos.

Continuando nessa linha, Rioux, Lafraire e Picard (2018) conduziram uma pesquisa na França sobre a eficácia da exposição visual de vegetais na redução de NA em 70 crianças de 3 a 6 anos. A pesquisa teve 3 fases: intervenção baseada na exposição a fotos de vegetais, e as fases pré e pós intervenção em que a disposição para experimentar os alimentos foi avaliada em cada criança. Os resultados demonstraram que a exposição visual fez com que o consumo de vegetais aumentasse após a intervenção, até mesmo os que as crianças desconheciam devido à categorização do grupo.

Já Binder, Naderer e Matthes (2019) investigaram a influência audiovisual na escolha alimentar de crianças austríacas. Foram mostrados para as crianças um desenho animado sem comida (controle), um com uma criança comendo framboesas (condição minoritária), e um com todas as crianças comendo framboesas (condição majoritária). A escolha das crianças pela fruta foi avaliada como uma variável dependente e foi testado o papel moderador da neofobia alimentar. A condição minoritária fez com que as crianças concluíssem que a maioria dos colegas não gostam de framboesas, levando a menores probabilidades de experimentarem a fruta. A NA moderou apenas os efeitos diretos das condições experimentais na escolha do alimento, visto que as crianças com maiores níveis neofóbicos se abstiveram de comer as framboesas.

Em um estudo inglês com uma amostra de 95 crianças entre os 7 e 11 anos foi realizada uma tarefa sensorial comportamental que consistia em avaliar aspectos visuais, táteis e o cheiro de um vegetal familiar e um desconhecido em uma pesquisa randomizada. Foi também pedido para que os participantes experimentassem ambos os alimentos e avaliassem seu sabor. O alimento familiar foi avaliado de forma mais positiva em todos os aspectos sensoriais, enquanto a recusa para experimentar o alimento desconhecido foi associada às avaliações olfativas e à NA. O alimento desconhecido foi ainda descrito como “aparência estranha” e “cheiro estranho”, reforçando a ideia de que a informação sensorial é importante para a criança decidir experimentar determinado alimento (COULTHARD; PALFREYMAN; MORIZET, 2016).

Por fim, um estudo feito por Coulthard et al. (2018) realizou intervenções com o intuito de examinar se sessões semanais de atividades sensoriais combinadas com exposição a frutas iriam aumentar a aceitação e o prazer no consumo desse grupo alimentar. 100 crianças inglesas com idade variando entre 1 ano e meio e 4 anos foram divididas aleatoriamente em 4 grupos: atividade sensorial combinada (com e sem fruta), atividade sensorial sem alimento, exposição ao sabor da fruta, e atividade controlada. Ambos os grupos de atividade sensorial apresentaram maior aceitação das frutas, o que sugere que esse tipo de atividade quando associada à exposição ao alimento, pode ser uma estratégia efetiva para aumentar a aceitação de alimentos.

Associada às intervenções quali-quantitativas, a educação nutricional pode ser uma grande aliada para a redução de NA e aumento da aceitabilidade de alimentos anteriormente recusados. Silva (2014) constatou que por meio de uma intervenção baseada em atividades lúdicas e recreativas em um contexto educacional com hortaliças pouco aceitas, 4 em um grupo de 5 crianças passaram a aceitar os alimentos.

Laureati, Bergamaschi e Pagliarini (2014) investigaram em uma pesquisa italiana a eficácia de uma abordagem de educação nutricional que consistia em recompensas, modelagem por pares e exposição alimentar sobre a neofobia e o aumento do consumo de frutas e vegetais. As 560 crianças foram divididas em 2 grupos, o grupo controle no qual as crianças recebiam apenas os alimentos e o grupo experimental no qual as crianças tinham acesso à vídeos motivacionais e recebiam uma recompensa para comer os alimentos ofertados. Ao final do trabalho a intervenção foi considerada eficaz na redução de neofobia no grupo experimental e aumentou a preferência por frutas e vegetais.

Já Alves e Bispo (2018) propuseram uma atividade de educação nutricional com o objetivo de analisar a aceitabilidade de duas preparações com os alimentos mais rejeitados por um grupo de crianças brasileiras entre 5 e 10 anos. As preparações escolhidas foram um bolo de beterraba e um quibe de brócolis, pois o brócolis e a beterraba foram identificados como os alimentos que as crianças não gostavam ou não reconheciam e, portanto, não os consumiam. Quando alimentos desconhecidos são associados ao açúcar ou ao sabor naturalmente adocicado e em preparações mais calóricas que sugerem sabor e saciedade sua aceitação é

favorecida, e foi o que as autoras verificaram ao utilizar os alimentos como ingredientes ao invés de sua forma *in natura*.

#### 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como verificado ao longo de todo o trabalho, as preferências alimentares são mediadas por fatores intrínsecos, como a preferência inata por sabores doces e salgados, e moldadas por fatores extrínsecos, como os costumes alimentares da família, e a neofobia alimentar é o medo de experimentar ou a recusa por novos alimentos.

De uma maneira geral, a associação entre intervenções quali-quantitativas e a familiarização de alimentos previamente recusados por intermédio de estratégias que promovam a educação nutricional, utilizando-se de atividades lúdicas e recreativas que estimulem os sentidos, são importantes aliados na redução de comportamentos neofóbicos.

Portanto, torna-se evidente que os esforços para a solução dessa fobia devem ser feitos em conjunto entre família, escola e nutricionista promovendo, por meio de estratégias de educação nutricional, o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis que acompanharão o indivíduo ao longo da vida e auxiliarão na prevenção de doenças.

No entanto, mais estudos são necessários para avaliar a eficácia de estratégias baseadas no uso de recompensas, uma vez que tal método pode agir como um reforçador positivo, no qual o alimento só será consumido mediante à promessa de uma recompensa.

#### REFERÊNCIAS

ALDRIDGE, V. K. et al. Relative contributions of parent-perceived child characteristics to variation in child feeding behavior. **Infant Mental Health Journal**, v. 37, n. 1, p. 56–65, 2016.

ALVES, V. B.; BISPO, J. S. **Neofobia alimentar: uma receita de aceitabilidade para crianças escolares de 5 a 10 anos**. 2018. Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, Faculdade de Ciências da Educação e Saúde - FACES, Curso de

Nutrição, Brasília, 2018.

BABO, M.; ALMEIDA, M. D. V. Determinantes da neofobia alimentar em crianças. **Revista SPCNA**, v. 19, n. 1, p. 2, 2013.

BINDER, A.; NADERER, B.; MATTHES, J. Do children's food choices go with the crowd? Effects of majority and minority peer cues shown within an audiovisual cartoon on children's healthy food choice. **Social Science and Medicine**, v. 225, n. January, p. 42–50, 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos**. 1 ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2019.

CASSELLS, E. L. et al. The influence of maternal infant feeding practices and beliefs on the expression of food neophobia in toddlers. **Appetite**, v. 82, p. 36–42, 2014.

COLE, N. C. et al. Correlates of picky eating and food neophobia in young children: A systematic review and meta-analysis. **Nutrition Reviews**, v. 75, n. 7, p. 516–532, 2017.

COULTHARD, H.; PALFREYMAN, Z.; MORIZET, D. Sensory evaluation of a novel vegetable in school age children. **Appetite**, v. 100, p. 64–69, 2016.

COULTHARD, H.; SAHOTA, S. Food neophobia and enjoyment of tactile play: Associations between preschool children and their parents. **Appetite**, v. 97, p. 155–159, 2016.

COULTHARD, H. et al. Evaluation of a pilot sensory play intervention to increase fruit acceptance in preschool children. **Appetite**, v. 120, p. 609–615, 2018.

DE COSMI, V.; SCAGLIONI, S.; AGOSTONI, C. Early taste experiences and later food choices. **Nutrients**, v. 9, n. 2, p. 1–9, 2017.

ELKINS, A.; ZICKGRAF, H. F. Picky eating and food neophobia: Resemblance and agreement in parent/young adult dyads. **Appetite**, v. 126, p. 36–42, 2018.

FERREIRA, D. Q. C.; CASTRO, F. N.; LOPES, F. D. A. Influência da formação

acadêmica em Nutrição na expressão da neofobia alimentar. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 22, n. 2, p. 339–346, 2017.

FRIES, L. R.; MARTIN, N.; VAN DER HORST, K. Parent-child mealtime interactions associated with toddlers' refusals of novel and familiar foods. **Physiology and Behavior**, v. 176, p. 93–100, 2017.

KOZIOŁ-KOZAKOWSKA, A.; PIÓRECKA, B.; SCHLEGEL-ZAWADZKA, M. Prevalence of food neophobia in pre-school children from southern Poland and its association with eating habits , dietary intake and anthropometric parameters : a cross-sectional study. **Public Health Nutrition**, v. 21, n. 6, p. 1106–1114, 2017.

KUTBI, H. A. et al. Food neophobia and pickiness among children and associations with socioenvironmental and cognitive factors. **Appetite**, v. 142, p. 1-8, 2019.

LAFRAIRE, J. et al. Food rejections in children: Cognitive and social/environmental factors involved in food neophobia and picky/fussy eating behavior. **Appetite**, v. 96, p. 347–357, 2016.

LAUREATI, M.; BERGAMASCHI, V.; PAGLIARINI, E. School-based intervention with children. Peer-modeling, reward and repeated exposure reduce food neophobia and increase liking of fruits and vegetables. **Appetite**, v. 83, p. 26–32, 2014.

ŁOBOŚ, P.; JANUSZEWICZ, A. Food neophobia in children. **Pediatric Endocrinology Diabetes and Metabolism**, v. 25, n. 3, p. 150–154, 2019.

LOPES, W. C. et al. Infant feeding in the first two years of life. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 36, n. 2, p. 164–170, 2018.

MAIZ, E.; BALLUERKA, N. Trait anxiety and self-concept among children and adolescents with food neophobia. **Food Research International**, v. 105, p. 1054–1059, 2018.

MAIZ, E.; URDANETA, E.; ALLIROT, X. La importancia de involucrar a niños y niñas en la preparación de las comidas. **Nutrición Hospitalaria**, v. 35, n. extra 4, p. 136–139, 2018.

MARATOS, F. A.; STAPLES, P. Attentional biases towards familiar and unfamiliar

foods in children. The role of food neophobia. **Appetite**, v. 91, p. 220–225, 2015.

NICKLAUS, S. The role of food experiences during early childhood in food pleasure learning. **Appetite**, v. 104, p. 3–9, 2016.

OLIVEIRA, L. R. **Prevalência de neofobia alimentar, o conhecimento e a aceitação de alimentos recusados entre pré-escolares do município de Guararapes-SP**. 2015. Trabalho de Conclusão de Curso (bacharelado em nutrição). Centro Universitário Toledo, Araçatuba, 2015.

PATACO, J. S. F. **Estudo da relação entre temperamento, neofobia alimentar e preferências alimentares em crianças pré-escolares**. 2013. Dissertação (mestrado integrado em psicologia). Universidade de Lisboa, Faculdade de Psicologia, Lisboa, 2013.

PERRY, R. A. et al. Food neophobia and its association with diet quality and weight in children aged 24 months: A cross sectional study. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 12, n. 1, p. 1–8, 2015.

RAMALHO, C. et al. Neofobia alimentar em crianças do 1º ciclo e seus cuidadores. **Acta portuguesa de nutrição**, v. 7, p. 10-13, 2016.

RIOUX, C.; LAFRAIRE, J.; PICARD, D. Visual exposure and categorization performance positively influence 3- to 6-year-old children's willingness to taste unfamiliar vegetables. **Appetite**, v. 120, p. 32–42, 2018.

SALOMONI, L. et al. Neofobia alimentar infantil: relação com as preferências alimentares e as características parentais. In: 11º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde, ISCTE-IU, 26-29 de janeiro de 2016. **Psicol Saúde Doenças**, v. 16(Suppl), p. 173 - 174, 2016.

SCAGLIONI, S. et al. Factors influencing children's eating behaviours. **Nutrients**, v. 10, n. 6, p. 1–17, 2018.

SHUTTS, K.; KINZLER, K. D.; DEJESUS, J. M. Understanding infants' and children's social learning about foods: previous research and new prospects. **Developmental psychology**, v. 49, n. 3, p. 419–425, 2013.

SILVA, A. R. **Educação alimentar e nutricional em pré-escolares: processo importante no aumento da aceitabilidade de hortaliças**. 2014. Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, Faculdade de Ciências da Educação e Saúde - FACES, Brasília, 2014.

SILVA, G. A. P.; COSTA, K. A. O.; GIUGLIANI, E. R. J. Infant feeding: beyond the nutritional aspects. **Jornal de Pediatria (Versão em Português)**, v. 92, n. 3, p. S2–S7, 2016.

SILVA, C. M.; TEIXEIRA, T. Comportamento alimentar infantil e atitudes parentais face à alimentação das crianças. **Actas do 12º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde**, p. 231–240, 2018.

SBP. Departamento de Nutrologia. **Manual de Alimentação: orientações para alimentação do lactente ao adolescente, na escola, na gestante, na prevenção de doenças e segurança alimentar**. 4 ed. São Paulo: SBP, 2018.

UNDERWOOD, E. The taste of things to come. **Science**, v. 345, n. 6198, p. 750–751, 2014.

VENTURA, A. K.; WOROBEY, J. Early influences on the development of food preferences. **Current Biology**, v. 23, n. 9, p. R401–R408, 2013.