

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

JACQUELINE DE OLIVEIRA MOREIRA ASSIS

**DETERMINANTES DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR E DO ESTADO
NUTRICIONAL DA CRIANÇA**

VOLTA REDONDA

2018

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

**DETERMINANTES DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR E DO ESTADO
NUTRICIONAL DA CRIANÇA**

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

Acadêmica: Jacqueline de Oliveira Moreira Assis
Orientadora: Prof^a. Dra. Margareth Lopes Galvão Saron

VOLTA REDONDA

2018

FICHA CATALOGRÁFICA

Bibliotecária: Alice Tacão Wagner - CRB 7/RJ 4316

A848i Assis, Jacqueline de Oliveira Moreira

Determinantes do comportamento alimentar e do estado nutricional da criança. /
– Volta Redonda: UniFOA, 2018.

23 p. II.

Orientador(a): Dra. Margareth Lopes Galvão Saron

Monografia (TCC) – UniFOA / Curso de Nutrição, 2018.

1. Nutrição - TCC. 2. Comportamento alimentar. 3. Criança – estado nutricional. I. Saron, Margareth Lopes Galvão. II. Centro Universitário de Volta Redonda. III. Título.

FOLHA DE APROVAÇÃO

Trabalho de Conclusão de Curso intitulado:
**DETERMINANTES DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR E DO ESTADO
NUTRICIONAL DA CRIANÇA**

Elaborado por Jacqueline de Oliveira Moreira Assis, apresentado publicamente perante a Banca Avaliadora, como parte dos requisitos para conclusão do Curso de Nutrição.

Aprovada em 17 de outubro de 2018

Banca Avaliadora:



.....
Professora Orientadora

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



.....
Professora Avaliadora

Paula Balbi De Melo Hollanda Cordeiro, Mestre, Centro Universitário de Volta Redonda



.....
Professora Avaliadora

Paula Alves Leoni, Mestre, Centro Universitário de Volta Redonda

Dedicado à minha mãe Marilda, à minha amada filha Larah, meu padrasto José Eduardo, meu companheiro Vinicius, aos meus tios, aos queridos Ana, Esdras, Luciano, Jéssica e Carolina, meus irmãos do coração, e em especial aos saudosos que partiram durante essa trajetória: meu pai Carlos Alberto, minhas avós Neide e Conceição, meu tio Juquinha e minha amiga Bruna.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente à Deus, por permitir a realização dessa conquista, à minha família, por todo o incentivo, em especial minha pequena filha Larah, que faz valer todos os meus dias, aos meus pais e meu padrasto, por todo o esforço para que esse sonho se realizasse, às minhas queridas e saudosas avós, pelo carinho, ao meu companheiro, por todo o apoio, aos meus tios, por serem presentes em minha vida, meus irmãos, pelo companheirismo, aos meus amigos por torcerem por mim, à minha orientadora Dra Margareth Saron, pelo suporte durante todo o estudo, auxiliando sempre que necessário, aos professores que marcaram essa trajetória, pelos ensinamentos e exemplos que levarei sempre comigo, e aos colegas da turma pelas experiências vividas juntos.

" Se temos de esperar, que seja para colher a semente boa que lançamos hoje no solo da vida. Se for para semear, então que seja para produzir milhões de sorrisos, de solidariedade e amizade." (Cora Coralina)

RESUMO

A alimentação saudável e adequada é fundamental para toda a vida, pois contribui para o crescimento, desenvolvimento fisiológico, desempenho da criança, além do bem-estar e da manutenção da saúde. Visto que é na infância que ocorre a introdução alimentar e a formação dos hábitos alimentares, o presente estudo tem como objetivo investigar os determinantes do comportamento alimentar e do estado nutricional da criança. Realizou-se uma revisão de literatura na qual foram selecionados os artigos científicos em plataformas digitais como Scielo, Google acadêmico, Bireme, LILACS. É importante realizar as refeições em grupo, seja no âmbito familiar ou escolar, levando em consideração que as crianças aprendem com o exemplo dos hábitos das pessoas de seu convívio e a aceitação dos alimentos pode variar de acordo com a persistência dos pais ao oferecer determinados alimentos. Os hábitos inadequados adquiridos na infância, podem comprometer de maneira direta e irreversível a saúde, em alguns casos, tendem a tornar-se hábitos que dificilmente serão modificados. O consumo dos alimentos pelas crianças tem associação direta com seu estado de saúde atual e futuro, portanto investigou-se os determinantes ambientais: família e seus hábitos alimentares, alimentação em grupo no âmbito escolar, influência das propagandas de televisão nas preferências alimentares e do consumo alimentar no estado nutricional, além de apresentar estratégias nutricionais para a condução do tratamento e intervenção em caso de comportamento inadequado. Foi mostrado que esses determinantes têm influência no estado nutricional da criança e a qualidade desses hábitos podem prevenir possíveis doenças crônicas degenerativas.

Palavras-chave: comportamento alimentar; criança; família; estado nutricional.

ABSTRACT

Healthy and adequate nutrition is fundamental for all life as it contributes to growth, physiological development, child performance, as well as well-being and health maintenance. Since it is in childhood that food introduction occurs and the formation of eating habits, the present study aims to investigate the determinants of food behavior and nutritional status of the child. A literature review was carried out in which scientific articles were selected on digital platforms such as Scielo, Google academia, Bireme, LILACS. It is important to have group meals, whether at the family or school level, taking into consideration that children learn from the example of the people's habits and the acceptance of food can vary according to the persistence of parents in offering certain foods. Inadequate habits acquired in childhood can directly and irreversibly impair health, and in some cases tend to become habits that can hardly be modified. The consumption of food by children has a direct association with their current and future state of health, so we investigated the environmental determinants: family and their eating habits, group feeding in the school environment, influence of television advertisements on food preferences and behavior nutritional status, in addition to presenting nutritional strategies for conducting treatment and intervention in case of inappropriate behavior. It has been shown that these determinants influence the nutritional status of the child and the quality of these habits can prevent possible chronic degenerative diseases.

Keywords: food behavior; child; family; nutritional status.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	10
2. MÉTODOS.....	12
3. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.....	13
3.1 COMPORTAMENTO ALIMENTAR DA CRIANÇA.....	13
3.2 DETERMINANTES AMBIENTAIS.....	14
3.3 A INFLUÊNCIA DO CONSUMO ALIMENTAR NO ESTADO NUTRICIONAL	18
3.4 ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS	19
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	21
REFERÊNCIAS.....	22

1. INTRODUÇÃO

Uma alimentação saudável e adequada é fundamental durante todo o ciclo de vida, pois contribui para o crescimento, desenvolvimento fisiológico, desempenho e produtividade da criança, além do bem-estar e da manutenção da saúde (FISBERG, TOSATTI, ABREU, 2014). E ainda, de acordo com Valle e Euclides (2007), a alimentação saudável deve proporcionar prazer, além de ser fonte de energia e de nutrientes necessários para o corpo, devendo ser variada para que o organismo possa receber todos os tipos de nutrientes.

Neste sentido, o comportamento alimentar é caracterizado pelos tipos de alimentação consumida por indivíduos durante a rotina cotidiana, como sendo uma conduta determinada por diversas influências, dentre os aspectos de ordem nutricional, demográfica, econômica, social, cultural, ambiental e psicológica. (RAMOS, STEIN, 2000; TORAL, SLATER 2007).

É determinado primeiramente pela família, sendo ela sua principal dependente e, a seguir por outras interações psicossociais. O padrão alimentar da criança envolve a participação dos pais na educação nutricional por meio das interações em família, que interferem no comportamento alimentar infantil. Os fatores psicossociais têm influência nas experiências alimentares da criança e proporcionam tanto a aprendizagem quanto à sensação de saciedade, fome, e percepção de sabores. As preferências alimentares das crianças têm origem na socialização alimentar, baseadas nos padrões culturais do grupo social a qual ela pertence. As escolhas dos alimentos, assim como a quantidade, tempo, intervalo entre as refeições, regras da alimentação são estabelecidas pelo seu grupo social (RAMOS, STEIN, 2000).

Sabe-se que os hábitos inadequados adquiridos na infância, podem acabar comprometendo de maneira direta e irreversível a saúde, em alguns casos, tendem a tornar-se hábitos firmemente estabelecidos, que dificilmente serão modificados. A tendência é de que crianças obesas tornem-se jovens e adultos obesos e, em casos mais graves de excesso de peso, o risco de surgir no futuro doenças cardiovasculares é maior comparado ao da população em geral (VIANA, 2002).

Os maus hábitos alimentares têm sido associados à variados prejuízos à saúde, como a obesidade, cujos índices têm aumentado nos últimos anos decorrentes do elevado consumo de alimentos com alta densidade calórica e diminuição de atividades físicas (VALLE, EUCLYDES 2007).

Visto que é na infância que ocorre a introdução alimentar e a formação dos hábitos alimentares, podem ser definidos os padrões alimentares que estarão presentes em outras etapas da vida, levando em consideração que o consumo dos alimentos pelas crianças tem associação direta com seu estado de saúde atual e futuro (MELO, CRUZ, BRITO, PINHO 2017).

Portanto, o presente estudo tem como objetivo investigar os determinantes do comportamento alimentar e do estado nutricional da criança por meio de uma revisão bibliográfica.

2. MÉTODOS

O presente estudo consiste em uma abordagem descritiva de revisão da literatura, realizado por meio da busca de artigos científicos em plataformas digitais como Scielo, Google acadêmico, Bireme, LILACS e livros.

A pesquisa foi realizada entre os meses de agosto a setembro de 2018. A seleção dos descritores utilizados no processo de revisão foi feita por meio de consulta no Decs (Descritores em ciência da saúde). Os descritores usados foram os seguintes e em português: “comportamento alimentar”, “criança”, “família”, “estado nutricional”. As publicações foram pré-selecionadas pelos títulos que abordasse a temática proposta, acompanhada da leitura dos resumos disponíveis.

Foi considerado o ano de publicação do material, do ano 2000 à 2017, visto a importância do mesmo para o presente estudo.

3. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

3.1 Comportamento alimentar da criança

A literatura evidencia que os fatores psicossociais influenciam as experiências alimentares desde o momento do nascimento da criança, proporcionando a aprendizagem inicial para a sensação da fome e da saciedade e para a percepção dos sabores. A introdução correta dos novos alimentos no primeiro ano de vida, com uma correta socialização alimentar, a partir deste período, bem como a disponibilização de variados alimentos saudáveis em ambiente alimentar agradável, permite à criança iniciar a aquisição das preferências alimentares responsáveis pela determinação do seu padrão de consumo (RAMOS; STEIN, 2000)

O comportamento alimentar é entendido como a maneira da qual o indivíduo se alimenta, ações relacionadas ao modo de se alimentar caracterizadas por reações, métodos e maneiras de proceder com os alimentos que contribuem para a formação dos hábitos alimentares. O comportamento alimentar está relacionado ao controle da ingestão alimentar (como se come e de que forma se come), conduzindo as escolhas alimentares (ALVARENGA, FIGUEIREDO, TIMERMAN, ANTONACCIO 2015).

Desde o nascimento, logo que recebe o leite materno, inicia-se a prática da alimentação da criança através do aleitamento materno. A prática da sucção no seio da mãe auxilia no desenvolvimento dos músculos faciais, favorecendo a mastigação, a fala do lactente e melhor aceitação dos alimentos no período da introdução alimentar em comparação aos lactentes alimentados por fórmulas (VITOLLO, 2015).

Durante a introdução alimentar sólida, no primeiro ano de vida, dá-se início ao processo da familiaridade da criança com os alimentos de forma gradativa conforme a alimentação variada oferecida pelos pais. Dessa maneira a criança experimenta diferentes sabores, desenvolvendo e estimulando seu paladar. Embora as características sensoriais do leite materno proporcionem à criança o primeiro contato com variados sabores e odores facilitando a aceitação de novos alimentos, o ideal é expor repetidamente o alimento, em média 12 vezes ou mais para que diminua a

resistência da criança em aceitar determinados alimentos e as chances de desenvolver a neofobia alimentar. (RAMOS; STEIN, 2000).

Observa-se que as crianças vêm apresentando dificuldades alimentares como: comendo muito devagar, rejeição na variação da alimentação, evitando comidas sólidas, dando preferência aos mais líquidos, tornando-se mais seletivas. Esse processo pode ter início no período do aleitamento materno, devido às técnicas inadequadas dessa prática, da posição do bebê e das dificuldades de pega no mamilo. O não entendimento do choro do bebê, determina precocemente diagnósticos de intolerância e alergias alimentares, fazendo com que a mãe modifique a alimentação fazendo uma introdução alimentar precoce e utilização de fórmulas inadequadas às condições e momento do bebê. (FISBERG; TOSATTI; ABREU, 2014).

Durante a fase pré-escolar, a criança apresenta apetite bastante alternante, podendo ser mais intenso no período da manhã ou em outro momento do dia e ausência em outros. É também uma característica presente dessa fase o desenvolvimento da preferência por um determinado grupo de alimentos podendo apresentar variações e mudanças radicais (WEFFORT; LAMOUNIER, 2009).

Pode-se dizer que as crianças podem gostar ou aprender a gostar de determinados alimentos, levando em consideração que o paladar é desenvolvido e a aceitação pelos alimentos é aprendida, porém muitos pais não entendem dessa forma e acabam desistindo de servir os alimentos recusados pelos filhos, concluindo que não gostam da comida perdendo a oportunidade de variar a alimentação (ALVARENGA et al., 2015).

3.2 Determinantes Ambientais

3.2.1 Família

A família, e em especial os pais, na sua função de agente de socialização primária e como responsável pela alimentação, assume-se como a principal influência no comportamento alimentar da criança, assumindo um papel preponderante no desenvolvimento de atitudes, transmissão de conhecimentos,

práticas e preferências alimentares que irão condicionar os seus hábitos (COELHO; PIRES, 2014).

De acordo com Rossi, Moreira e Rauen (2008), para a promoção de uma alimentação saudável a refeição em família é de grande importância, sendo a mesma, em geral, quem determina os alimentos servidos e as refeições oferecidas. A escolha alimentar está embutida nos relacionamentos sociais e tem suas consequências a curto e longo prazo para a saúde. As refeições promovem interações familiares e uma experiência positiva durante esse ritual contribui para a preferência alimentar da criança, da mesma forma que uma experiência não prazerosa pode influenciar negativamente na escolha dos alimentos.

Segundo Ramos e Stein (2000), a refeição familiar é o contexto social no qual a criança tem oportunidade de comer com os irmãos, amigos e adultos que lhe servem de modelo.

Sabe-se que a alimentação dos pais costuma interferir de maneira decisiva na alimentação infantil, afetando as preferências alimentares e ingestão energética. As crianças aprendem desde cedo que os alimentos são servidos em ordem nas refeições, sendo a sobremesa após a refeição principal e que em ocasiões sociais especiais, como em comemorações de aniversários, são permitidos consumo de alimentos diferenciados. Os efeitos desses contextos sociais relacionados à alimentação revelam que as práticas alimentares comuns podem ter efeitos desfavoráveis sobre a aceitação alimentar das crianças, como por exemplo, nos casos em que a administração dos alimentos é realizada em forma de recompensas reforçando positivamente a preferência por tais alimentos, porém restringir o acesso a alimentos palatáveis torna os mesmos mais desejáveis (VALLE; EUCLYDES, 2007)

A participação dos pais e outros adultos envolvidos com os cuidados das crianças apresentam extrema importância para ampliar a aceitação dos alimentos. A aversão ao experimento de novas comidas tende a reduzir conforme elas se tornam conhecidas e, portanto, passam segurança para as crianças. A criança tende a se habituar com os alimentos expostos repetidamente e dessa maneira apresentando melhor aceitação dos mesmos. O ambiente doméstico contribui para que a familiaridade com o alimento seja maior, pois ao observar pessoas conhecidas

comendo o mesmo que lhes é oferecido, é possível que elas identifiquem que a comida é boa e logo sentem-se mais confiantes para comer. A preferência por certos alimentos também é reforçada quando eles são consumidos em momentos agradáveis, como as refeições feitas em casa proporcionando um momento de prazer que contribuirá para apreciação do usual “arroz, feijão, bife e salada” comparados ao *fast-food* que consomem nas lanchonetes. O modo como a criança come reflete a dinâmica familiar. A ausência de regras relacionada aos horários para se alimentar favorecem a dificuldade alimentar na infância, pois se a criança come em qualquer lugar e horário, é bem provável que ela não tenha fome e concentração para realizar suas refeições. A situação se agrava nas situações em que as refeições são realizadas diante da televisão ligada ou com a presença de algum outro meio de distração. Caso os pais permitam que as crianças tenham uma alimentação desregrada, a tendência será a monotonia alimentar (ALVARENGA, FIQUEIREDO, TIMERMAN, ANTONACCIO 2015).

3.2.2 Escola

Muitas crianças realizam metade de suas refeições diárias no âmbito escolar. Visto que as crianças comem bem em grupo, as atividades desenvolvidas nesse estabelecimento podem produzir resultados positivos por fazerem relações da realidade da criança com o alimento. A participação de jogos que demonstrem o preparo dos alimentos, que abordem assuntos sobre nutrição, plantação de horta e experimento de novos alimentos, são práticas que auxiliam na melhora dos hábitos e no desenvolvimento da alimentação saudável. Promover a alimentação em grupo favorece a modificação dos hábitos, pois facilitam a aceitação de novos alimentos. A contribuição do professor na educação nutricional interfere na formação dos hábitos alimentares adequados, uma vez que o aprendizado na infância influencia no comportamento alimentar na vida adulta. (VALLE, EUCLYDES 2007)

Em seus estudos, Viana, Santos e Guimarães (2008), mostram que a criança pode adquirir preferências por determinados alimentos ao observar outras crianças comendo. Aprender por meio da observação de um modelo é uma das formas mais usadas pelas quais as crianças diversificam o seu comportamento caracterizando sua aprendizagem por meio social, que pode variar de acordo com a idade da

criança observadora e da criança modelo. Foi verificado que colocar uma criança que possui suas preferências já estabelecidas junto à outra criança de preferências distintas, em poucos dias de exposição a primeira criança passa a escolher alimentos que antes não lhe interessavam.

A escola é um espaço privilegiado para desenvolver ações que possam melhorar as condições de saúde e o estado nutricional das crianças por ser um setor estratégico para a realização de iniciativas que promovam a saúde, contribuindo para o desenvolvimento humano mais saudável. (SCHMITZ et al., 2008).

3.2.3 Televisão

Sabe-se que a televisão é um veículo de comunicação representante da maior fonte de informação sobre o mundo e é utilizada não só para o entretenimento, mas também para a educação. Diante da exposição à televisão, a criança pode aprender incorretamente sobre o alimento saudável, visto que a maior parte dos alimentos expostos possuem altos níveis de sal, açúcares, óleos e gorduras, o que não é recomendável para uma alimentação saudável e balanceada. Os comerciais exibidos na TV têm influência no comportamento alimentar da criança e o hábito de assisti-la tem relação com o consumo, compra e pedido dos alimentos anunciados. É essencial conhecer o modo como os meios de comunicação interferem no estilo de vida e no comportamento alimentar. É importante no ato de educar, aconselhar e informar aos pais a influência dos mesmos nas escolhas alimentares das crianças. (FREITAS, COELHO, RIBEIRO, 2009)

De acordo com Rossi e Moreira (2008), as propagandas comerciais alimentícias induzem as crianças a pedir os alimentos exibidos, sendo os anunciados em maior frequência consumidos mais do que os menos anunciados (os mais saudáveis) e assim influenciam o padrão alimentar da família. As crianças de famílias que habitualmente realizam as refeições assistindo televisão apresentaram menor consumo de verduras e frutas e um consumo maior de refrigerantes, salgadinhos e pizzas comparado aos que não possuem esse hábito.

Segundo Moura (2010) há fortes evidências de que as propagandas exibidas na televisão influenciam as preferências, os pedidos de compra, as opiniões sobre os alimentos e as bebidas por parte das crianças, assim como o consumo semanal ou diário das mesmas, levando-as a darem preferência aos alimentos e bebidas mais calóricos e com baixo teor nutritivo. Estima-se que as crianças assistem televisão aberta em média de 5 a 6 horas por dia e o um aumento do número de comerciais que estimulam o consumo de alimentos pobres em nutrientes de 11 para 40 por hora nas últimas duas décadas.

3.3 A INFLUÊNCIA DO CONSUMO ALIMENTAR NO ESTADO NUTRICIONAL

O consumo alimentar das crianças está ligado ao seu estado de saúde atual e futuro. É ideal que se estabeleça hábitos saudáveis desde a infância, período determinante na formação dos mesmos, onde ocorre o desenvolvimento do paladar e a introdução dos alimentos. Observa-se que o consumo em excesso de alimentos de alto valor energético, como açúcar, sal, gorduras e baixo consumo de hortaliças e frutas, têm sido característica comum na alimentação das crianças. Essa prática tem contribuído para o aumento de peso da população infantil, sendo na América Latina um valor estimado de 3,8 milhões de crianças menores de 5 anos de idade apresentando obesidade, já no Brasil um estudo realizado mostrou que 6,6% das crianças, também menores de 5 anos apresentam excesso de peso (MELO, CRUZ, BRITO, PINHO 2017).

Devido à imaturidade fisiológica do bebê nos primeiros 4 meses de vida e seu processo de desenvolvimento, recomenda-se o aleitamento materno exclusivo até os 6 meses de vida, e a partir dessa idade a complementação alimentar com o objetivo de prevenir possíveis alergias alimentares, ganho de peso em excesso, distúrbios intestinais, anemias, desnutrição e outras deficiências nutricionais. É evidente que os benefícios da amamentação se estendem à prevenção de doenças cardiovasculares (VITOLLO, 2015).

A preocupação com o excesso de peso infantil se dá pelo aumento de sua

prevalência na população se estendendo até a vida adulta por ser fator de risco para as doenças crônico-degenerativas. É visto que o desmame e introdução precoce de alimentos sólidos, ingestão alimentar em excesso e substituições de refeições por lanches, são características de hábitos familiares de indivíduos obesos (FREITAS, COELHO, RIBEIRO, 2009).

De acordo com estudos de Lopes, Prado e Colombo (2010), foi realizada a pesquisa com 162 crianças, em idade escolar, obteve-se a prevalência de 38,2% dessas crianças com sobrepeso e obesidade, tendo o consumo de refrigerantes um dos fatores de risco associados à esse estado nutricional, confirmando a tendência mundial de mudança do perfil nutricional da população.

Um outro estudo feito por Melo et al. (2017) participaram 115 crianças, os resultados mostraram que o excesso de peso infantil se manifestou estatisticamente relacionado ao comportamento dos pais durante as refeições nos domínios "modelo de consumo de guloseimas" e "refeições especiais".

3.4 ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS

Os pais recorrem aos profissionais de saúde para obter sugestões práticas que despertem o interesse de seus filhos para a alimentação adequada. É ideal que se realize uma sequência de inquéritos dietéticos para obter informações quantitativas e qualitativas referentes à ingestão alimentar da criança, identificando possíveis deficiências nutricionais e graus de risco. Essa prática quando realizada ao longo do tempo, permite uma análise do perfil alimentar da criança de maneira mais detalhada e com mais precisão. Quanto ao comportamento alimentar da criança, os pais devem estar preparados para resistência diante da nova conduta, levando em conta que os novos alimentos possam ser rejeitados, mas que devem ser oferecido diversas vezes, variando sua composição com alimentos equivalentes na intenção de reverter situações de monotonia alimentar, que contribui para a diminuição do apetite. (KACHANI, ABREU, FISBERG, LISBOA, 2005).

Cabe ao nutricionista fazer a identificação dos comportamentos habituais e disfuncionais, para realizar as modificações quanto às cognições inadequadas, bem como ensinar estratégias de mudança de comportamento e solucionar problemas. Para a promoção de hábitos mais saudáveis e adesão ao tratamento, a mudança de comportamento tem papel de grande importância e é recomendado que, durante esse período os menores passos sejam mais valorizados comparados aos maiores passos. Muitas vezes é fundamental que se modifique as condições ambientais ou hábitos que impeçam esse processo, pois nenhum comportamento acontece sem estímulo, que deve passar por avaliações investigativas com os clientes e pacientes (ALVARENGA, FIGUEIREDO, TIMERMAN, ANTONACCIO, 2015).

São válidas as seguintes estratégias: estabelecer uma rotina alimentar, recomendar a acomodação da criança à mesa com os familiares, evitar possíveis distrações durante as refeições (como assistir televisão), não punir, forçar, ameaçar ou obrigar que a criança coma, bem como recompensá-las ou oferecer agrados quando realizarem devidamente as refeições. Para encorajar a criança a comer, pode-se apresentar os alimentos em menores quantidades, fazer uso de utensílios adequados para o manuseio da criança, proporcionar à ela o conhecimento sobre as características e tipos de alimentos e preparações. Envolver a família da criança no tratamento nutricional contribui positivamente para adesão ao processo e promove o conhecimento. Quanto aos pais, recomenda-se o apoio e incentivo para que possam promover um ambiente para realização das refeições que seja mais tranquilo, sem conflitos, permitindo a liberdade de escolha dos filhos, oferecendo pequenas porções por vez e construindo hábitos alimentares saudáveis. (FISBERG, TOSATTI, ABREU 2014)

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo mostrou que durante a infância são formados os primeiros hábitos alimentares, é indispensável que desde o aleitamento materno haja acompanhamento, disciplina, atenção e qualidade na alimentação, assim como uma rotina variada na oferta dos alimentos. Sendo importante reforçar as refeições realizadas em grupo, seja no âmbito familiar ou escolar levando em consideração que as crianças aprendem com o exemplo dos hábitos das pessoas de seu convívio e a aceitação dos alimentos pode variar de acordo com a persistência dos pais ao oferecer determinados alimentos, visto que as crianças podem aprender a gostar dos alimentos quando se torna um hábito familiar.

É importante ressaltar que a formação dos hábitos alimentares adequados durante a infância é fundamental para a promoção da saúde, pois foi mostrado que a relação com esses determinantes ambientais (família, escola, Televisão) têm influência no estado nutricional atual e futuro da criança e a qualidade desses hábitos podem prevenir possíveis doenças crônicas degenerativas.

REFERÊNCIAS

- ALVARENGA, M; FIGUEIREDO M; TIMERMAN F; ANTONACCIO C; *Nutrição Comportamental*; 1ed; Barueri – SP: Manole. 2015.
- COELHO, Helena; PIRES, António – *Relações Familiares e Comportamento Alimentar. Psicologia: Teoria e Pesquisa.* v. 30, n.1, p. 45-52, 2014
- FISBERG, M; TOSATTI, AM; ABREU, CL; A criança que não come – abordagem pediátrico-comportamental. **Blucher Medical Proceedings**; v.1, n.4, 2014.
- FREITAS, ASS; COELHO, SC; RIBEIRO, RL; Obesidade infantil: influência de hábitos alimentares inadequados. **Saúde e Ambiente em Revista**; v.4, n.2, p.12, Duque de Caxias, 2009.
- KACHANI, AT; ABREU, CLM; LISBOA, SBH; FISBERG, M; Seletividade Alimentar da Criança. **Pediatria**; v.27, n.1, p. 54-57, São Paulo, 2005.
- LOPES, PCS; PRADO, SRLA; COLOMBO, P; Fatores de risco associados à obesidade e sobrepeso em crianças em idade escolar. **Revista Brasileira de Enfermagem.** v.63, n.1, Brasília, 2010.
- MELO, KM; CRUZ, ACP; BRITO, MFSF; PINHO, L; Influência do comportamento alimentar dos pais durante a refeição e no excesso de peso na infância. **Escola Anna Nery**, v.21, n.4, p.1-6, 2017.
- MOURA, NC; A influência da mídia no comportamento alimentar de crianças e adolescentes. **Segurança Alimentar e Nutricional.** v.17, n.1, Campinas, 2010.
- RAMOS, M; STEIN, LM; Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. **Jornal de Pediatria**, v. 76, n.3, p.231, Rio de Janeiro, 2000.
- ROSSI, A; MOREIRA, E, AM; RAVEN, M.S; Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. **Revista de Nutrição**, v.21, n.6, p. 742-745; 2008.
- SCHMITZ, BAS; RECINE, E; CARDOSO, GT; SILVA, JRM; AMORIM, NFA; BERNARDON, R; RODRIGUES, MLCFR; A escola promovendo hábitos alimentares

saudáveis: uma proposta metodológica de capacitação para educadores e donos de cantina escolar. **Cad. Saúde Pública**. v.24, n.2, Rio de Janeiro, 2008.

TORAL, N; SLATER, B; Abordagem do modelo transteórico no comportamento alimentar. **Ciência Saúde Coletiva**, v.12, n.6, 2007.

VALLE, JMN; EUCLYDES MP; A Formação dos Hábitos Alimentares Na Infância: Uma revisão de alguns aspectos abordados na literatura nos últimos dez anos. **Revista APS**, v.10, n.1, p. 8- 9, 2007.

VIANA, V; SANTOS, PL; GUIMARÃES, MJ; Comportamento e hábitos alimentares em crianças e jovens: uma revisão da literatura. **Psicologia, Saúde e Doenças**, v.9, n.2, p.212-213, 2008.

VIANA, V; Psicologia, saúde e nutrição: Contributo para o estudo do comportamento alimentar. **Análise Psicológica**. v.4, 2002.

VITOLLO, MR; Nutrição da Gestação ao Envelhecimento; 2ed; Rio de Janeiro: Rubio. 2015

WEFFORT, VRS; LAMOUNIER, JA; Nutrição em Pediatria da neonatologia à adolescência. p.56, 1ed, Barueri, SP : Manole, 2009.