

PERFIL DOS HÁBITOS ALIMENTARES E DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM ESCOLARES DE UMA INSTITUIÇÃO PÚBLICA DE ENSINO NO MUNICÍPIO DE JOÃO PESSOA/PB

Caroline Severo de Assis; Erika Epaminondas de Sousa; Keylha Querino de Farias Lima; Yohanna de Oliveira; Cássia Surama Oliveira da Silva.

Universidade Federal da Paraíba, carolsevero5@gmail.com

RESUMO: Diante do exposto, objetivou-se com este estudo realizar avaliação e a devida intervenção dos hábitos alimentares de escolares, dentro e fora do âmbito institucional, na cidade de João Pessoa/PB. Para tanto, foram estudadas um total de 525 crianças de ambos os gêneros com idade entre os nove e os doze anos. A ingestão nutricional média das crianças foi determinada através de questionário único, aplicado por investigadores treinados. Para a determinação da prevalência do consumo geral, foram usadas as recomendações do Ministério da Saúde (2005). Neste estudo foi encontrada uma prevalência de excesso no consumo de alimentos e bebidas industrializados e com alto teor de gorduras, sódio e sacarose. Verificou-se ainda uma baixa prevalência de consumo em alimentos fontes de vitaminas e minerais. Reduzido consumo hídrico, assim como de proteínas oriundas de carne vermelha. Com relação à prática de exercícios físicos, as crianças demonstraram praticar regularmente pelo menos um tipo de esporte. Concluiu-se a partir dos resultados obtidos, que os hábitos de consumo da alimentação dessas crianças encontram-se ainda discrepantes quando comparados aos que o Ministério da Saúde recomenda, demonstrando a necessidade de implementação de políticas públicas que assegurem um melhor consumo, ou programas que fiscalize e incentive o consumo da alimentação saudável para esta população. Perpassando não só por programas e ações, mas também por profissionais, como o nutricionista, para auxiliar no melhoramento do consumo alimentar de tal classe supracitada.

Palavras-chave: Crianças, consumo, inadequação.

INTRODUÇÃO

A infância é um período que encerra um conglomerado de modificações resultantes de uma evolução complexa e rápida e que acarreta várias modificações importantes como o crescimento do esqueleto e o

desenvolvimento da estrutura e capacidade muscular, o desenvolvimento das funções respiratórias e cardíacas e o crescimento do peso e altura. Estas alterações são de extrema importância, pois condicionam rápidos aumentos das necessidades nutricionais, e

umentam a vulnerabilidade a desequilíbrios nutricionais. Uma alimentação e provisão nutricional adequados revelam-se de especial importância na prevenção de doenças crônicas como a obesidade e doenças cardiovasculares (MEDEIROS et al., 2011).

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), gerenciado pelo fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação do ministério da Educação (FNDE/MEC), é referência mundial na área da alimentação escolar e atende alunos matriculados na educação infantil e ensino fundamental das escolas públicas e escolas filantrópicas do país, tendo por base a perspectiva do direito humano à alimentação. Coordenado nacionalmente pelo FNDE, o PNAE tem sua gestão descentralizada desde o ano de 1994, sendo o Nutricionista o profissional responsável técnico ao nível de entidade executora. Este profissional responde ética, civil, administrativa e penalmente pelas atividades definidas, conforme Resolução Conselho Federal de Nutricionistas nº 358/2005, que dispõe sobre as atribuições do nutricionista no âmbito do PNAE, tendo este programa que ser complementado com a consciência de alimentação saudável para ter uma vida saudável, que deve ser de incumbência também do profissional nutricionista juntamente com os professores e

demais funcionários que trabalham na educação. O quanto mais lúdica e dinâmica forem repassadas essas informações, maior a probabilidade de as crianças/ adolescentes absorverem o que é repassa (FNDE/MEC, 2006).

Pode-se observar que a responsabilidade do Nutricionista é ampla, uma vez que abrange as questões administrativas da gestão do recurso financeiro e do atendimento de normas legais na aquisição de insumos e materiais para a produção de refeições, bem como da qualidade microbiológica e nutricional das refeições servidas. Além destes aspectos, outros, como a cultura que determina hábitos locais e regionais, devem ser constantemente considerados no dia-a-dia da gestão do programa. O perfil nutricional e a presença, entre os escolares, de doenças específicas, que requerem planos alimentares específicos, como no caso da doença celíaca, devem ser observados. Por outro lado, o PNAE é um programa que também visa ser um elemento de promoção de geração de renda de desenvolvimento local e, por isso, as legislações do programa e complementares reforçam a obrigatoriedade da compra de produtos da agricultura familiar (Ministério da Saúde, 2011).

Com o intuito de perpassar o entendimento da alimentação escolar, por meio do referido público contemplado, o

presente trabalho teve como principal objetivo realizar avaliação e a devida intervenção dos hábitos alimentares de escolares, dentro e fora do âmbito institucional, na cidade de João Pessoa/PB.

METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma pesquisa de campo do tipo transversal exploratória, quanto ao objetivo, de coleta e análise de dados. Em relação aos procedimentos de recolhimento dos dados, utilizou-se questionário próprio, validado, para avaliar os hábitos alimentares de escolares na cidade de João Pessoa, com posterior intervenção. O estudo foi realizado em uma instituição pública de ensino fundamental, no município de João Pessoa/PB, no período de três dias consecutivos. A amostra foi constituída por 525 crianças de ambos os gêneros, com idades entre 9 e 12 anos, regularmente matriculadas do 3º ao 5º anos do ensino fundamental. O público alvo foi selecionado de acordo com sua disponibilidade para responder ao questionário, após a liberação e consentimento do diretor da instituição. Foram excluídas desta coleta todas aquelas que se recusaram a participar do estudo ou os que estiveram ausentes nos dias de aplicação do questionário.

Os dados coletados foram elaborados e analisados por meio do programa estatístico do Microsoft Office Excel 2010.

Ao adentrar as salas de aula para efetuação das atividades, a priori foi realizada a apresentação do intuito do trabalho, de como esta iria transcorrer, de quem aplicaria o questionário, mencionando a área de formação acadêmica. Posteriormente os questionários foram entregues a cada aluno, e foi pedido que os mesmos marcassem a opção de sexo (masculino ou feminino) e colocassem sua idade, deixando claro que seus dados não seriam divulgados de forma isolada em nenhum meio. Logo após, fora realizada a leitura de quesito por quesito, deixando um tempo entre uma e outra pergunta para que os mesmo pudessem respondê-las. Ao final, os questionários foram recolhidos e foi iniciada uma atividade lúdica com frutas e outros alimentos mencionados no questionário, propositalmente apresentada após os alunos terem respondido o questionário, evitando que a conversa influenciasse em suas respostas. Após a análise dos questionários, e de acordo com seu resultado, houve retorno a unidade escolar, para apresentação de palestra educativa, que versou sobre o tema “Alimentação saudável dentro e fora da escola”, contemplando as diversas áreas da alimentação saudável, informações

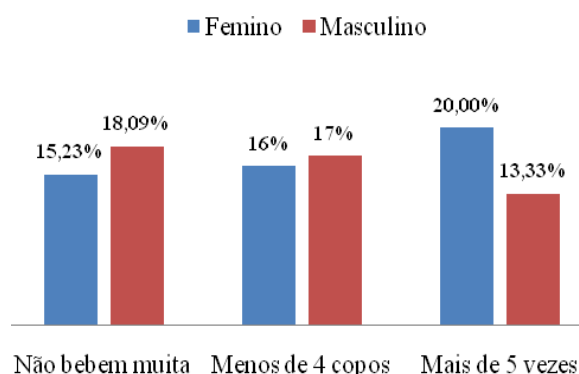
primordiais para o bom consumo de alimentos e bebidas, escolhas saudáveis e baratas Logo após foi realizada uma dinâmica, em forma de *quiz*, de perguntas e respostas, no qual, o público assíduo e participativo deu respostas corretas a todos os questionamentos, demonstrando a clareza quanto ao que fora proposto anteriormente.

Para finalizar, foram realizados agradecimentos as turmas e as respectivas professoras e demais funcionários, deixando espaço para que as crianças retirassem suas dúvidas quanto ao assunto Alimentação Saudável.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra foi constituída por 525 escolares, de ambos os gêneros, sendo 52% (n=273) representados por meninas e 48% (=252) por meninos. Com relação ao quesito consumo que versou sobre o consumo de água diário entre os estudantes, em números, declararam não beber muita água 80 estudantes do sexo feminino e 95 do sexo masculino. Ingerir menos de quatro copos de água por dia, 85 escolares do sexo feminino e 90 do masculino, e mais de 5 copos de água 70 meninos e 105 meninas. A Figura 1 representa este quesito percentualmente.

Figura 1. DISTRIBUIÇÃO DO CONSUMO DE ÁGUA PELOS ESCOLARES – POR SEXO



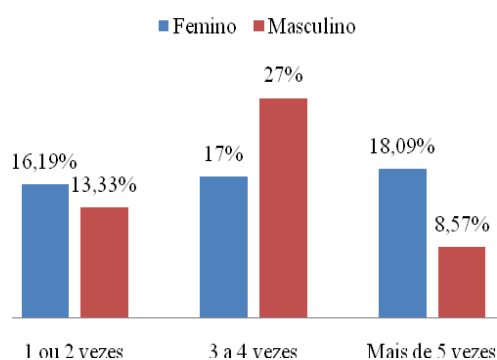
Coutinho e colaboradores (2010), verificaram que o índice da ingestão de água pelo público infantil classifica-se como sendo relativo ao tipo de incentivo que esta classe possui desde o desenvolvimento de seus hábitos alimentares. Crianças que são estimuladas a consumir boa quantidade de líquidos, mais especificamente água, pelos pais ou no ambiente em que são educados são mais propensas a conservar os bons hábitos adquiridos. No presente estudo, verifica-se que da quantidade geral de escolares a média do consumo de água foi bastante equivalente, não se sobressaindo nenhuma das opções que foram dispostas para escolha.

Tomando como referência a Organização Mundial de saúde, está estipulado que para crianças na faixa etária estudada, o consumo diário de água deve variar de 1,7L a 2,4 L, o que corresponde a 8,5 copos de 200ml até 12 copos de 200ml, mostrando que estas crianças têm um baixo consumo hídrico, que precisa ser estimulado pelos profissionais de saúde

que os acompanham, pelas unidades de ensino e também por seus familiares.

Na figuras 2 foram explanados os dados concernentes ao número de refeições que as crianças realizavam por dia. Onde, para o público feminino, 85 referiram alimentar-se diariamente uma ou duas vezes, 90 delas mencionaram ingerir por dia três ou quatro refeições e 95 crianças do sexo feminino disseram que se alimentam mais cinco vezes por dia, incluindo os lanches. Os escolares do sexo masculino relataram valores diferentes, afirmando estes que por dia, 70 meninos comiam uma ou duas vezes, 140 do sexo masculino alimentavam-se de três a quatro vezes por dia e 9 destes referiram ingerir mais de 5 refeições ao longo do dia, também incluindo os lanches. De forma que os valores supracitados estão representados á baixo em porcentagem para melhor visualização dos resultados.

Figura 2. NÚMERO DE REFEIÇÕES REALIZADAS POR DIA – POR SEXO



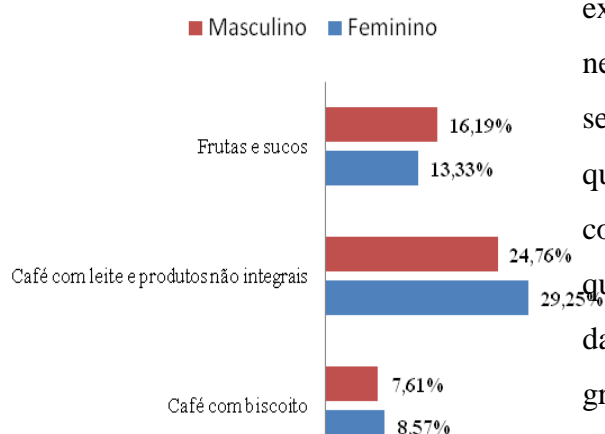
Após amostragem dos dados, verifica-se que o maior número de crianças, de ambos os sexos, ainda fazem ingesta de menor número de refeições do que deveriam, algo em tono de até 4 vezes por dia. Evidenciando a necessidades de mudança na conduta alimentar dos mesmos para que isto não reflita de forma negativa no crescimento e desenvolvimento destes.

De forma similar, no estudo de Coutinho et al., 2010, os autores fazem referencia a conduta alimentar infantil, que é infligida pela ingesta de produtos industrializados, sem controle de quantidade e de horários, o que acaba por afetar negativamente o consumo de alimentos corretos, nas quantidades e horários ideais. É sabido que inúmeros fatores podem influenciar a ingestão dessas crianças, tais como fatores socioeconômicos e culturais, mas independente destes, se é necessário que haja oferta de alimentos saudáveis para estes indivíduos, se não por seus familiares, que seja pelas instituições de ensino e pelo governo.

Com relação ao café da manhã que os escolares afirmaram consumir, a Figura 3 representa a quantidade de crianças que escolheram uma das três alternativas contidas do questionário, uma delas colocava como proposta para possível escolha de quem ingeria pela manhã “café preto com no

máximo um biscoitinho”, a segunda opção foi “café com leite, pão branco, margarina, queijo e/ou presunto” e a última opção dada continha em sua descrição “frutas e sucos integrais, cereais integrais, tapioca, pão integral”. Onde no grupo do sexo feminino, a quantidade foi de 45, 155 e 70 crianças em cada grupo, respectivamente as alternativas descritas á cima, já no grupo do sexo masculino os valores também respectivos foram de 40, 130 e 85 crianças.

Figura 3. COMPOSIÇÃO DO CAFÉ DA MANHÃ – AMBOS OS SEXOS



Neste momento da coleta de dados, foi requisitado aos alunos que fossem os mais fidedignos possíveis, explicando cada alimento de cada opção. Desta forma no grupo feminino o tipo de café da manhã que mais fora assinalado, foi o de café com leite, pão branco, margarina, queijo e/ou presunto. Tendo havido relatos que o café da manhã de ambos os grupos é bastante variável,

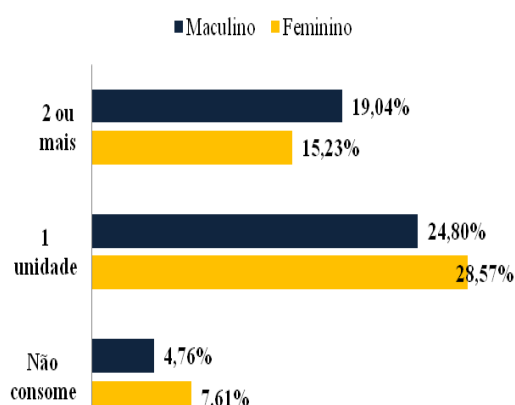
mudando de acordo com os gêneros alimentícios que lhes são disponíveis em casa.

De acordo com o já citado PNAN, a alimentação de comensais das mais diversas idades, deve ser composta pelos mais variados tipos de fontes alimentares, que contemple e forneça energia para que o corpo realize todas as suas atividades. Na fase de crescimento e desenvolvimento, este aporte nutricional adequado é ainda mais importante, visto que a partir de então as crianças não só irão moldar seus hábitos e desenvolver potencial de escolha diante da vasta gama de alimentos existentes, como também dar suporte necessário a suas funções vitais, devendo sempre priorizar os alimentos de melhor qualidade e valor nutricional. O que foi concluído diante deste quesito do questionário, e que o consumo diário do café da manhã de tais crianças não é ideal, pois na grande parte das vezes não contempla todos os grupos alimentares ao quais deveria, tendo geralmente apenas o consumo de carboidratos simples e por vezes alguma quantidade de proteína, não perpassando por nenhum micronutriente, o que evidentemente seria o ideal.

Quando perguntados sobre o consumo médio de frutas por dia, foram categóricos ao afirmarem as quantidades que ingeriam. Tendo no grupo feminino 40 delas com escolha da alternativa que mencionava o não

consumo de frutas e sucos naturais todos os dias, 150 delas marcaram que ingeriam 1 unidade ao longo do dia e 80 delas escolheram a opção que discorria sobre o consumo de 2 ou mais unidades. Já no grupo masculino, os meninos escolheram, de acordo com as opções supracitadas, numericamente 25, 130 e 100. Percentualmente estes valores estão descritos na Figura 4.

Figura 4: MÉDIA GERAL DE CONSUMO DE FRUTAS POR DIA - AMBOS OS SEXOS

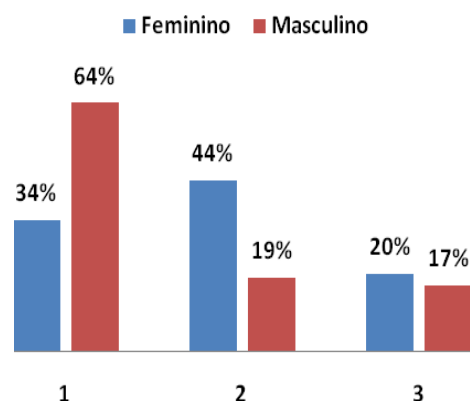


O Guia Alimentar para população Brasileira (2014), que prima em seu conteúdo, por dar preferência sempre que possível aos alimentos *in natura*, ou seja, os alimentos que não passaram por nenhum tipo de processamento, como é o caso das frutas naturais. Desta forma, por estarem em fase de crescimentos, tais crianças precisam do estímulo ao consumo de frutas, pois em sua maioria, mais de 50% da amostra, em ambos os sexos, consomem apenas 1 unidade por

dia, mostrando não ser o recomendado para tal faixa etária, que seria de 3 a 4 porções diárias, segundo o Ministério da Saúde (2011).

Quando questionados em relação aos gêneros alimentícios que as crianças levavam para a escola para se servirem no horário do lanche, observou-se que 49% (257 crianças) delas não levam lanche para a escola, e referiram consumir o que é ofertado na merenda escolar. Já 32% (168 crianças) delas responderam que levam para a escola chocolates, pães e produtos industrializados ricos em gorduras e carboidratos. E apenas 19% (100 crianças) delas citaram levar frutas e sucos naturais, iogurte e derivados. Na figura 5 apresentam-se os quantitativos referentes aos sexos masculino e feminino.

Figura 6: GÊNEROS LEVADOS A ESCOLA PARA CONSUMO NO LANCHE - POR SEXO



Onde:

1 - Não levam lanches,

2 - Levam chocolates, pães e produtos industrializados ricos em gorduras e carboidratos,

3 - Levam frutas e iogurtes.

Em ambos os sexos, a maioria dos escolares relataram não levarem nenhum tipo de lanche para o colégio, ingerindo a merenda escolar oferecida pela instituição de ensino. Porém, deve-se considerar que a quantidade de crianças do grupo averiguado que levam para o consumo na escola, chocolates, pães e produtos industrializados ricos em gorduras e carboidratos, é de quantidade relevante, representando cem alunos, o que demonstra que estas crianças necessitam de melhor acompanhamento e orientação quanto a melhores fontes alimentícias a serem consumidas.

Principalmente dentre as garotas (44%), o consumo em ambiente escolar mais elevado foi referente a chocolates, pães e produtos industrializados, ricos em gorduras e carboidratos, evidenciando o consumo equivocado destes gêneros pelas crianças. Segundo o ministério da saúde (2003), a quantidade de crianças com sobrepeso e obesidade no Brasil, vem aumentando em números alarmantes, o que evidencia o consumo inadequado de produtos industrializado e do sedentarismo destas. Levando em consideração a pesquisa em questão, nota-se que mesmo tendo passado

mais de uma década após a divulgação destes dados, os números ainda são alarmantes, demonstrando que mesmo com a criação de novos programas e estratégias lançadas pelo governo, o consumo dos escolares ainda está muito aquém do desejado.

No questionário aplicado com as crianças da unidade escolar, também foi averiguado a quantidade de verduras e legumes que as mesmas consumiam por dia. Representados a seguir na Figura 7 e Tabela 1. Com os resultados obtidos, pode-se constatar que a quantidade de verduras e legumes que as crianças consomem todos os dias é considerada baixa, devendo haver uma maior conscientização por parte dos adultos que os rodeiam e formam a conduta da criança, assim como intervenção de profissionais de saúde, sendo necessário que haja o incentivo tanto da família quanto da escola em que os mesmos estão matriculados.

Figura 7: CONSUMO SEMANAL DE VERDURAS E LEGUMES - AMBOS OS SEXOS

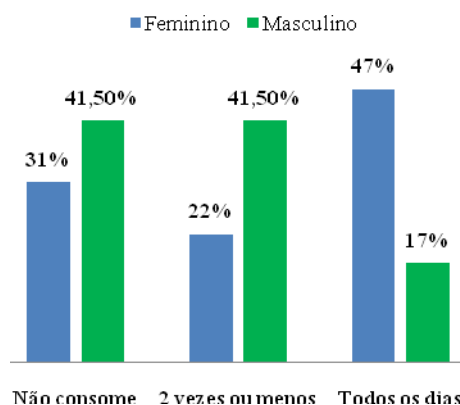


TABELA 1 - CONSUMO DIÁRIO DE LEGUMES E VERDURAS EM NÚMEROS – POR SEXO

	Feminino		Masculino
95,55 crianças	Não consumo verduras nem legumes	87,84 crianças	Não consumo verduras nem legumes
93,35 crianças	Consumo 2 ou menos vezes	86,04 crianças	Consumo 2 ou menos vezes
84,63 crianças	Consumo todos os dias	78,12 crianças	Consumo todos os dias

Segundo Lima et al., (2011), para população escolar, o consumo de verduras é insuficiente, devendo-se ao fato de que este tipo de alimentação não fora ofertada de forma correta em sua primeira infância, dado este que correlaciona-se com o presente trabalho realizado com escolares, evidenciando que menos da metade da amostra, em ambos os sexos, consomem verduras em quantidades inadequadas, que não somente é reflexo de baixa oferta deste gênero na primeira infância, mas também dá não disponibilidade de verduras em suas residências, pelos mais diversos fatores, e também no ambiente escolar, onde as

refeições servidas, ainda que preparadas com legumes e verduras, são rejeitadas pelas crianças que não carregam o hábito de consumi-las, mais uma vez destacando a necessidade do acompanhamento das crianças por profissionais de saúde, professores e familiares.

Na Figura 8, foi representado o consumo semanal de carne vermelha pelos participantes da pesquisa, juntando os dois grupos, masculino e feminino, e na Figura 9, estes, foram distribuídos por gênero, demonstrados a seguir percentualmente.

Figura 8: CONSUMO SEMANAL DE CARNE VERMELHA - AMBOS OS SEXOS

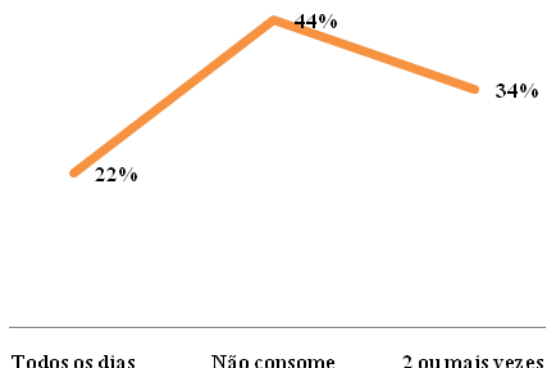
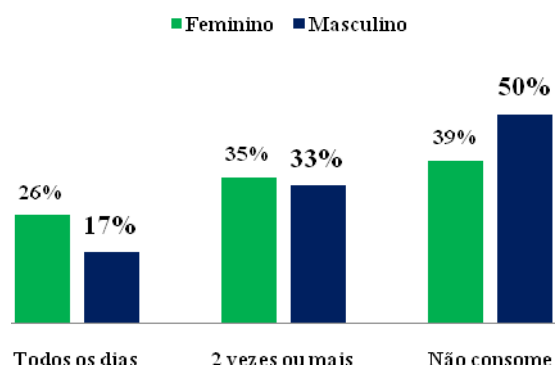


Figura 8: CONSUMO SEMANAL DE CARNE VERMELHA – Por sexo



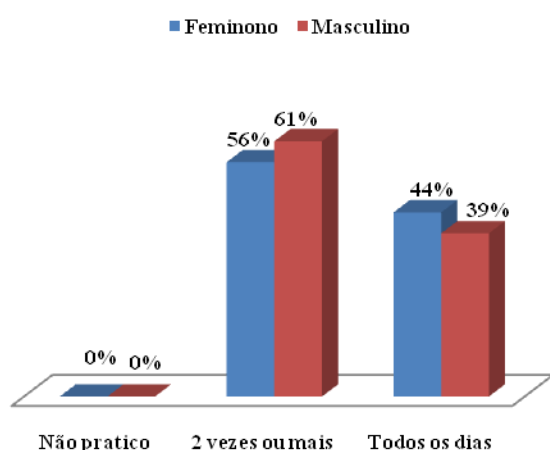
Em estudo de revisão, Krebs & Hambidge (2010) destacam que as carnes deveriam ser dadas já no início da alimentação complementar das crianças, não só por elas apresentarem maiores concentrações e biodisponibilidades de ferro e zinco, como também por ter-se observado boa aceitação desse alimento por parte de crianças de sete meses de idade, devendo haver a continuidade de consumo por toda vida, nas devidas quantidades e priorizando a forma de preparo mais saudável. Os dados do presente trabalho, mostram que 50% do grupo de sexo masculino não consomem carne vermelha em detrimento a este valor, 39% do grupo feminino também não consome. Diversos fatores podem estar associados a estes dados, desde a falta de recursos para aquisição de carne vermelha por parte da família, até a aversão por este alimento, o que de todas as formas deve ser trabalhado na criança, para que esta venha a consumir minimamente quantidades de carne vermelha, principalmente rica em proteínas de alto valor biológico, benéficas a saúde. Devendo haver

sempre o balanceamento no consumo das mais diversas fontes de proteína.

Mais um dos quesitos em análise, discorreu sobre a frequência da prática de exercício pelos (as) alunos (as) da escola, onde foram incluídos o futebol, vôlei, natação, andar de bicicleta e as aulas de educação física que são ofertadas pela instituição de ensino. Divididos em grupos, sexos masculino e feminino, após análise dos dados verificou-se em ambos, que o ato de movimentar-se, praticar alguma atividade, que para eles significa “brincar”, mostraram resultados interessantes e atrativos, uma vez que a maioria destes relatou minimamente praticar atividade física pelo menos duas vezes na semana, estando ativos, pelo menos nas aulas de educação física, ofertadas pela escola. Nenhuma criança escolheu a opção que versou sobre não praticar exercícios, o que demonstrou que estes não apresentam indícios de sedentarismo. Sendo representados por 56% (153), estudantes do sexo feminino que praticam pelo menos uma das atividades supracitadas, duas vezes ou mais durante a semana, em consonância com o grupo feminino, o masculino que escolheu esta opção foi de 61%, representando 153 alunos. Na opção da prática de exercícios todos os dias, 44% do grupo feminino, representando 120 delas, escolherem esta

opção, já no grupo masculino, 39% deles, 99 alunos, escolherem essa opção, como a que mais se encaixava em sua realidade. As porcentagens estão expressas a seguir na figura a seguir.

Tabela 10. PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA - AMBOS OS SEXOS

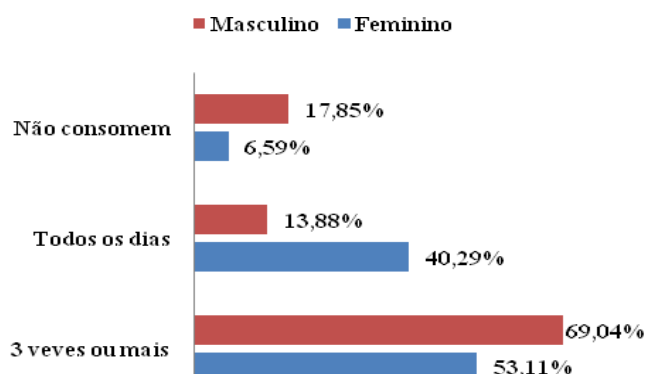


Araújo et al., (2011) relatou o aumento dos níveis de sedentarismo entre crianças de diversas faixas etárias, descrevendo além deste fator, outros associados, como a obesidade e o desenvolvimento de doenças crônicas, todas relacionadas a falta de exercício físico. Diferentemente de tal estudo, o presente trabalho, realizado com 525 crianças com idades entre 9 e 12 anos, mostrou que tal amostra encontra-se bastante ativa e com bons índices relacionados a prática de algum exercício. Mais da metade das crianças, de ambos os sexos, mencionaram praticar atividades físicas 2 vezes ou mais durante a semana, caracterizando-as como diferentes as

analisadas no estudo anteriormente mencionado.

Um dos dados mais impactantes da pesquisa foi o da quantidade de refrigerante que as crianças ingeriam por dia. Uma parte destas, 145 no grupo feminino e 174 no grupo masculino, assinalaram que tomam refrigerantes três ou menos vezes na semana, 110 meninas e 35 meninos referiram tomar refrigerante todos os dias da semana e 45 meninos seguidos de 18 meninas afirmaram não tomar refrigerante. Desta forma, evidencia-se o quão presente é o consumo de tal artigo na alimentação destas crianças, reforçando ainda mais a importância do Nutricionista como formador de opinião de hábitos na fase da infância, visando que estas cresçam com hábitos saudáveis. A seguir a Figura 11, demonstra percentualmente esses níveis.

Figura 11. FREQUÊNCIA SEMANAL DO CONSUMO DE REFRIGERANTES - AMBOS OS SEXOS



Em estudo realizado por Oliveira et al., (2011) com 50 crianças de ambos os sexos, evidenciou que 96% dos entrevistados mencionaram consumir refrigerantes frequentemente, e segundo os entrevistados, só não consomem mais porquê são proibidos por seus pais ou responsáveis. De forma não muito discrepante, no atual trabalho, mais da metade das 525 crianças mencionaram consumir tais bebidas gaseificadas por três vezes ou mais durante a semana, também sendo considerada uma quantidade excessiva. Estas bebidas devem ser evitadas ao máximo, por em suas composições apresentarem ingredientes nocivos a saúde, tais como sacarose e sódio em excesso, conservantes e edulcorantes, cafeína, carboidratos simples, dentre outros componentes que corroboram para que ocorra uma série de alterações indesejáveis ao organismo. Necessitando de um maior acompanhamento destas crianças e de incentivo ao consumo de produtos naturais, como sucos de frutas.

CONCLUSÃO

A literatura evidencia a relevância do processo de aprendizagem na formação do comportamento alimentar da criança, através do condicionamento associado da sugestão do sabor dos alimentos, da consequência fisiológica da alimentação e do contexto social. Os resultados das investigações, focalizando a família das crianças e sua

escola, corroboram àqueles obtidos em investigações feitas por diversos trabalhos, que em sua grande maioria se assemelham aos dados obtidos neste. As estratégias alimentares dos pais na hora da refeição contribuem para aquisição das preferências alimentares da criança e para o controle interno da fome e saciedade. Verifica-se, também, a influência do que é ofertado no ambiente escolar e dos alimentos fornecidos pelos familiares para que as crianças consumam na escola, onde a criança acaba habituando-se àquele tipo de alimentação, muitas vezes pouco nutritiva e de baixa qualidade nutricional, acostumando seu paladar uma alimentação precária, prejudicando seu crescimento e desenvolvimento e propiciando surgimento de comorbidades. A literatura recomenda que os pais e responsáveis envolvidos no processo de aprendizagem de crianças, sejam informados sobre como deve ser uma alimentação saudável para a criança, e sobre os métodos de aprendizagem das preferências alimentares, a fim de que possam ampliar a variabilidade dos alimentos, reduzindo a neofobia alimentar infantil. Além disso, os pais devem ser orientados para permitir que a criança desenvolva senso crítico de saber o que é ou não recomendado ao seu consumo, minimizando problemas de sobrepeso e de outras comorbidades. Ainda que existam

recomendações de diversos pesquisadores sobre a necessidade de modificação dos hábitos alimentares da população, observa-se, na realidade brasileira, uma escassez de investigações dos possíveis fatores que interferem no desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. Estudos nesta área, se possível envolvendo uma perspectiva multidisciplinar, fazem-se necessários para um maior entendimento do fenômeno do comportamento alimentar infantil, permitindo o desenvolvimento de ações e programas de prevenção com base na realidade psicossocial e cultural brasileira, levando assim para uma efetiva mudança dos padrões alimentares infantis, contribuindo na promoção de sua saúde.

REFERÊNCIAS

MEDEIROS, C. M.; CARDOSO, M. A. A. C.; PEREIRA, R. A. R.; ALVES, X. F.; COURA, A. S.; CARVALHO, D. F. Estado nutricional e hábitos de vida em escolares.

Revista Brasileira de Crescimento

Desenvolvimento Humano, v. 23, n. 3 p. 789-797, 2011.

BRASIL. Decreto nº 7.272, de 25 de agosto de 2010. Regulamenta a Lei no 11.346, de 15 de setembro de 2006, que cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional - SISAN com vistas a assegurar o direito humano à alimentação adequada, institui a Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional - PNSAN, estabelece

os parâmetros para a elaboração do Plano Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, e dá outras providências. **Diário Oficial da União**, Poder Executivo, Brasília, DF, 26 ago. 2010. Seção 1, p. 6.

Ministério da Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. 2a ed. rev. Brasília: **Ministério da Saúde**; 2011. Disponível em: . Acesso em: 28 jun. 2011.

Coutinho JG, Gentil PC, Toral N. A desnutrição e a obesidade no Brasil: o enfrentamento com base na agenda única de nutrição. **Caderno de Saúde Pública**, v. 24, n. 2, pag. 332-40, 2010.

Revista Nutrição, Campinas, 19(6):741-760, nov./dez., 2006

Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006. Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN) com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências. Disponível em: . Acesso em: 28 julho. 2014.

Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção a Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável**. 2014.

Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira.pdf. Acesso em: 06 jun 2014.

LIMA, S. C. V. C.; ARRAIS, R. F.;
PEDROSA, L. F. C. Avaliação da
dieta habitual de crianças e
adolescentes com sobrepeso e
obesidade. **Revista Nutrição**, v. 17, n.
4, p. 469-477, 2004.

ARAÚJO, A. F. C. de., OLIVEIRA,
M. G. O. A. de. Recomendações
Nutricionais. In: VASCONCELOS,
M. J. O. B., BARBOSA, J. M.,
PINTO, I. C. S., LIMA, T. M.,
ARAÚJO, A. F. C. de. **Nutrição
clínica: obstetrícia e pediatria**. Rio
de Janeiro>MedBook, 2011. p. 239-
240; 243-247.

OLIVEIRA, Ana Caroline Sant'Anna
de; SANTOS, Elisangela Pereira dos;
SILVA, Michelle dos Santos da ;
VIEIRA, Thayane Paula Rocha e
SILVA, Suzane Machado . **Revista
Eletrônica Novo Enfoque**, ano 2011,
v. 12, n. 12, p. 68 – 79. Acesso em: 08
jun 2014.