

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA INFÂNCIA E SEUS BENEFÍCIOS

Priscila Carvalho de Freitas Norte¹

RESUMO: A alimentação infantil tem sido muito estudada nos últimos anos em diversos países devido ao impacto que causa na saúde dos seres humanos. O modo como as pessoas se alimentam tem mudado muito principalmente nas grandes cidades na qual suas rotinas costumam ser de muito trabalho e pouco tempo para se dedicarem à sua própria alimentação. O objetivo central do trabalho é analisar o modo como as pessoas se alimentam e a qualidade das suas escolhas alimentares. Propõe-se então a analisar e discutir o impacto causado por estes hábitos alimentares à sua saúde de modo que como e quais mudanças sejam de suma importância para que melhore e agregue benefícios em suas vidas considerando o mundo contemporâneo em que a indústria alimentícia chegou para facilitar o consumo excessivo de produtos ultra processados fazendo com que as pessoas consumam menos alimentos nutritivos e saudáveis que agreguem saúde e melhora na qualidade de vida dos seres humanos.

Palavras-Chave: Alimentação. Infância. Nutrição.

ABSTRACT: infant feeding has been extensively studied in recent years in several countries due to the impact it causes on human health. the way people eat has changed a lot, especially in big cities where their routines tend to be a lot of work and little time to devote to their own food. the main objective of the work is to analyze the way people eat and the quality of their food choices. it then proposes to analyze and discuss the impact caused by these eating habits on their health so that how and what changes are of paramount importance to improve and add benefits to their lives, considering the contemporary world in which the food industry has arrived to facilitate the excessive consumption of ultra-processed products causing people to consume less nutritious and healthy foods that add health and improve the quality of life of human beings.

Keywords: Food. Infancy. Nutrition.

1. .INTRODUÇÃO

A alimentação infantil tem sido muito estudada e pesquisada há muitos anos sendo então um tema além de muito interessante também muito abrangente pois vários estudos estão sendo publicados referentes a mesma tratativa já que todo ano a indústria alimentícia enriquece as prateleiras dos supermercados com os produtos

¹ Pós-graduação em Nutrição Clínica -UNIBF. Pós-graduação em Nutrição com ênfase em obesidade e emagrecimento. Bacharel em Nutrição.

industrializados, ultra processados, sendo cada vez mais prático e barato optar por estes mesmos produtos já que suas embalagens são extremamente coloridas e atraentes mas ainda assim não possuem a riqueza nutricional de um produto menos processado e mais puro.

O consumo de doces costuma ser demasiadamente associado à alegria e bem estar das crianças. Esse é um dos principais erros cometidos pelo adulto que alimenta estas, já que é normal ver-se uma criança com balas e pirulitos na mão enquanto brinca ou assiste televisão. A ideia de não oferecer doces à criança menor de dois anos pode até provocar estranheza nas pessoas mais velhas pois até o início do século XXI a população não tinha absolutamente nenhuma informação relacionada aos malefícios do consumo de doces principalmente em menores de dois anos e o quanto isso pode influenciar futuros hábitos alimentares, inclusive na saúde das pessoas a longo prazo.

A questão da forma como as crianças se relaciona com o alimento é refletida diretamente na sua saúde evidenciando o quanto as escolhas alimentares são importantes e fazem a diferença na vida dessas crianças. É preciso entender a forma como as crianças veem a alimentação para que se possa facilitar esse processo de conhecimento do alimento e a forma como ela irá se relacionar com a sua alimentação de modo que esse processo seja prazeroso e inteligente agregando saúde e felicidade à esse processo.

A indústria alimentícia surgiu de modo que o processo da introdução alimentar acabou sendo muito prejudicado pois é exatamente nesta fase que a criança conhece o alimento se familiarizando com as texturas e sabores para que mais tarde possa fazer sozinha suas escolhas porém com a industrialização das papinhas, o alimento in natura acabou sendo deixado de lado por muitas famílias que optam por oferecer o alimento já pronto e processado. A questão é que além de não ser a opção mais saudável, este tipo de alimento acaba atrapalhando no processo de reconhecimento dos alimentos apresentados individualmente à criança que está sendo introduzida à alimentação.

A quantidade de papas industrializadas é imensa, são diversos sabores e texturas, marcas e valores de todos os tipos. Ainda que pareça atrativo pela praticidade e até mesmo o valor, esse tipo de alimentação é considerada inadequada e põe o desenvolvimento da criança em desvantagem pois não estimula os sentidos como

deveria. Os alimentos são todos misturados, não são identificáveis individualmente como deve ser para que a criança conheça o sabor, possa adaptar o paladar àquele gosto e saiba se gosta ou não do alimento. As texturas são outras desvantagens das muitas que podemos observar quando comparamos esse tipo de alimento com o in natura. A não exigência da mastigação faz com que a criança acabe ingerindo mais do que normalmente aguentaria já que pouco esforçou-se para ingerir o alimento e por vezes acaba não percebendo o que comeu. A mastigação faz com que o cérebro perceba que está em processo de alimentação e envia estímulos para o sistema digestivo receber o alimento, a boca produz mais saliva com enzimas digestivas a qual já começa o processo da digestão do alimento. Logo o estômago também recebe a informação de que precisa preparar-se para a digestão. Além disso, a mastigação estimula todos os músculos faciais contribuindo com processo de fala da criança pois fortalece a musculatura.

A partir destas considerações, visa-se revisar estudos relacionados ao tema da alimentação na infância considerando a forma como ela impacta na vida das pessoas não só sob o ponto de vista da sua saúde mas também como o alimento tem influência nas relações interpessoais. Como a criança pode socializar através da alimentação, como a família e a escola são personagens importantes na alimentação das crianças e o modo como as mesmas podem estar fazendo a diferença nas escolhas e no comportamento alimentar delas, o modo como o adulto influencia no comportamento alimentar das crianças e como se deve lidar com isso.

2. OBJETIVO GERAL

Revisar estudos a respeito da alimentação na infância, o modo como as crianças se relacionam com o alimento, como são influenciadas e quem as influencia e ainda sobre o impacto da alimentação na saúde da criança bem como os reflexos de seus hábitos alimentares na sua vida adulta.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Verificar hábitos alimentares desde a primeira infância;
- Analisar as preferências alimentares das crianças e os motivos pelos

quais elas preferem ou não determinado alimento;

- Analisar a importância da forma como o cuidador alimenta a criança;
- Analisar o motivo do aumento do número de crianças obesas nos últimos anos;
- Analisar o impacto da influência da mídia nas preferências alimentares das crianças;
- Analisar a importância do ambiente em que as crianças se alimentam.

4. REFERENCIAL TEÓRICO

O comportamento alimentar infantil reflete diretamente no seu estado nutricional bem como na manutenção de sua saúde e ainda prevenção de doenças principalmente a obesidade e o diabetes mellitus. Os hábitos alimentares são determinados por inúmeros fatores dentre eles estão o contato que a criança tem com o alimento seja ele visual ou pelo paladar. Ainda que não tenha sido introduzida a alimentação que não o leite materno ou fórmula, a criança já tem a percepção externa do alimento, seja através da família se alimentando ou através de vídeos, televisores, etc.

A alimentação infantil começa logo após o nascimento da criança. É neste momento que começam as escolhas alimentares da criança, neste momento feitas pelo cuidador que na grande maioria das vezes é a mãe. Segundo a Organização Mundial de Saúde, o leite materno é o alimento mais indicado para o recém-nascido até que o mesmo complete os 6 meses de idade, assim sendo só este leite o alimento completo e suficiente para nutrir a criança (Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde da criança: nutrição infantil: aleitamento materno e alimentação complementar. – Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2009. 112 p.: il. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos) (Cadernos de Atenção Básica, n. 23)

Após os 6 meses de idade, a criança estará pronta para receber os primeiros alimentos que não o leite materno e é neste momento que o cuidador deverá apresentar alimentos nutritivos de alto valor biológico em um ambiente calmo e acolhedor para

que a refeição de torne prazerosa conforme diz Silva GA, Costa KA, Giugliani ER. Infant feeding: beyond the nutritional aspects. J Pediatr (Rio J). 2016; 92 (3 suppl 1): S2-7.

A obesidade tem aumentado consideravelmente nos últimos anos. Segundo Henriques, O'dwyer, Dias, Barbosa e Burlandy (2016) a obesidade está relacionada a fatores biológicos, ambientais, socioeconômicos, psicossociais e culturais. No entanto, a sobreingestão de produtos industrializados, pobres em valores nutricionais e ricos em valores energéticos, e ainda o uso de produtos eletrônicos sem atividade física, faz com que as crianças fiquem mais obesas com baixa autoestima os tornando cada vez mais propensos à doenças crônicas não transmissíveis e a adultos obesos. A criança obesa requer cuidados com equipe multidisciplinar pois as limitações impostas pela doença são muitas, desde as questões psicológicas de entendimento para que a criança entenda que é necessário escolher com cuidado os alimentos até as questões físicas já que a criança obesa precisa ser constantemente monitorada de modo que sua saúde seja preservada.

5. METODOLOGIA

Para este trabalho realizou-se uma pesquisa de artigos científicos na qual avaliaram o comportamento alimentar de muitas crianças de ambos os sexos no intuito de analisar o estado nutricional das mesmas bem como os motivos que as levaram a estarem com o peso ideal ou não. Todos eles referentes à hábitos alimentares na infância abordando temas como alimentação na primeira infância, introdução alimentar e obesidade infantil com o foco sempre voltado à manutenção da saúde de indivíduos.

7. RESULTADOS ESPERADOS

Ao concluir este trabalho, obteve-se certezas a respeito do quão importante é dar preferência aos alimentos nutritivos, ensinar as crianças a se alimentarem de forma correta para que assim tenham uma melhor qualidade de vida, com saúde, evitando que as doenças resultantes de maus hábitos alimentares possam atrapalhar suas vidas. Ainda é esperado que com este estudo, se entenda de que forma a obesidade tem

afetado cada vez mais o público infantil e como é possível evitar desde a amamentação, que esta doença se apresente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

No que tange a alimentação infantil na atualidade, é preciso estar atento às novas pesquisas voltadas à ciência pois a indústria alimentícia cada vez mais cria ingredientes desconhecidos para tornar os alimentos mais atrativos e baratos. A problemática se torna uma preocupação a partir do momento que não é possível saber as consequências do consumo desses alimentos já que é muito recente esse tipo criação. A melhor forma de preservar a saúde da criança continua sendo a preconização dos alimentos in natura com o mínimo de processos industriais envolvidos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL, Ministério da Saúde. Saúde da criança: Nutrição Infantil Aleitamento Materno e Alimentação Complementar – Caderno de atenção básica nº23. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_crianca_nutricao_aleitamento_alimentacao.pdf>. Acesso em 09 nov. 2020.

HENRIQUES, Patrícia; O'DWYER, Gisele; DIAS, Patricia Camacho; BARBOSA, Roseane Moreira Sampaio; BURLANDY, Luciene. **Políticas de Saúde e de Segurança Alimentar e Nutricional: desafios para o controle da obesidade infantil**. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S141381232018001204143&lng=en&nrm=iso&tlng=pt>. Acesso em 09 nov. 2020.

PASSOS, Darlise Rodrigues dos; GIGANTE, Denise Petrucci; MACIEL, Francine Villela; MATIJASEVICH, Alicia. Comportamento alimentar infantil: comparação entre crianças sem e com excesso de peso em uma escola do município de Pelotas, RS. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-05822015000100042&script=sci_arttext&tlng=pt>. Acesso em 09 nov. 2020.

SILVA, Giselia A.P.; COSTA, Karla A.O.; Giugliani, Elsa R.J. **Alimentação infantil: além dos aspectos nutricionais**. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S002175572016000400002&lng=en&nrm=iso&tlng=pt>. Acesso em 09 nov. 2020.