

A INFLUÊNCIA DA FAMÍLIA NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE CRIANÇAS¹

Danieli Simon², Adriane Huth³, Karina Ribeiro Rios⁴

¹ Relato de experiência acadêmica da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - UNIJUÍ

² Aluna do Curso de Graduação em Nutrição da UNIJUÍ, danisimon1999@hotmail.com - Santa Rosa/RS/ Brasil.

³ Professora Orientadora, Mestra em Bioquímica, Curso de Nutrição (UNIJUÍ), adriane.huth@unijui.edu.br - Ijuí/RS/ Brasil.

⁴ Professora Orientadora, Mestra em Alimentos e Nutrição (UNIJUÍ), karina.rios@unijui.edu.br - Ijuí/RS/Brasil.

Introdução

A alimentação correta na infância é imprescindível para que ocorra o desenvolvimento e o crescimento adequados, sendo a primeira experiência o aleitamento materno que é portador de sabores e pode se relacionar com as preferências futuras da criança. A oferta de legumes, folhosos, verduras e frutas pode determinar o consumo e a preferência por esses alimentos (ROSSI; MOREIRA; RAUEN, 2008), conforme tem sido corroborado na prática clínica em nutrição.

As crianças são influenciadas pelo ambiente em que vivem, o qual muitas vezes se constitui pela família e amigos próximos; sendo este um ambiente desagradável, pode contribuir para distúrbios futuros (ROSSI; MOREIRA; RAUEN, 2008), com repercussões negativas no comportamento alimentar.

Na infância, o comportamento alimentar é inicialmente determinado pela família; posteriormente, pelos processos psicossociais e culturais (SILVA; DANTAS, 2019). Este fato se correlaciona com a possível implicação que o convívio nos grupos sociais (família, amigos, escola, igreja, comunidade) podem imprimir no desenvolvimento e nas escolhas alimentares das crianças.

Palavras chave: Família; Alimentação Infantil; Comportamento Alimentar.

Objetivos

Identificar a influência da família no comportamento alimentar de crianças e sua repercussão na escolha dos alimentos.

Metodologia

Trata-se de um relato de experiência, subsidiado por revisão de literatura realizada nas

bases de dados Google Acadêmico e Scientific Eletronic Library Online (SciELO). Utilizou-se palavras-chaves com os termos “família”, “alimentação infantil” e “comportamento alimentar”. Realizou-se leitura exploratória e seletiva dos materiais selecionados, associando a situações vivenciadas em atendimentos clínicos de nutrição.

Resultados

Os problemas de maior destaque que envolvem a nutrição infantil são o excesso ou a carência de alimentos e/ ou nutrientes. Desde muito pequenas as crianças começam a escolher o que querem ou preferem consumir; elas exercem certo controle sobre sua ingestão (ROSSI; MOREIRA; RAUEN, 2008). Um comportamento alimentar não saudável é, em partes, responsabilidade da família; para mudança desse tipo de comportamento é necessária a mudança na alimentação dos pais e cuidadores (SILVA; DANTAS, 2019) e/ ou de ambientes.

Os hábitos alimentares da vida adulta têm relação com o que foi apreendido na infância e a mudança desses hábitos algumas vezes é demorada e demanda dedicação. Uma exposição sistemática a diferentes sabores, tem relação com a escolha de alimentos que tenham um sabor já conhecido, fato que inicia desde a amamentação. Logo, vem a importância da promoção de uma alimentação saudável desde os primeiros contatos da criança com os alimentos, extensivos aos demais familiares. Ambientes e relacionamentos saudáveis com alimentos e o ato de comer devem ser considerados.

A aquisição, disponibilidade e acessibilidade de alimentos in natura favorece o consumo frutas, verduras e legumes. De igual forma, adquirir e disponibilizar alimentos processados e ultraprocessados facilita a preferência por estes. Tem sido observado em diversos atendimentos na prática acadêmica com crianças, que algumas famílias preocupam-se com a saúde e alimentação dos menores, mas pouco se envolvem na reorganização de rotinas coletivas e aquisição de novos hábitos.

A aceitação de novos alimentos aumenta através de exposições repetidas podendo demandar de oito a dez exposições para crianças na faixa dos dois anos, e de oito a quinze vezes para crianças na faixa etária de 4 e 5 anos, para que assim comecem a ocorrer mudanças na alimentação. Mudanças essas que todas as pessoas do círculo de convivência devem tentar aderir, muitas vezes os pais vão em busca de orientações que expliquem o motivo dos filhos se alimentarem de forma inadequada, não estando abertos às novas práticas alimentares que os envolvam.

A família constitui um ambiente vasto de aprendizado para os pequenos, é nesse ambiente que se inicia o aprendizado e onde ocorrem as primeiras experiências com os alimentos

(SILVA; DANTAS, 2019). Conversar com as crianças sobre os alimentos que ela gosta, quais alimentos são saudáveis, envolvê-las no preparo, faz com as crianças compreendam sobre alimentação, fortalecem o vínculo familiar e o interesse pelo alimento, favorecendo a aceitação. Realizar as refeições em família sem influências externas como celular ou televisão, é muito positivo, momentos esses repletos de significados. As crianças se espelham naquilo que presenciam; se os pais consomem alimentos saudáveis, provavelmente ela irá se espelhar nestas escolhas e reproduzi-las.

Considerações finais

As experiências e os aprendizados da infância têm a capacidade de modificar o comportamento alimentar. Famílias que mantêm hábitos adversos ao contexto da saúde, geram filhos que tendem a reproduzir tal comportamento. Ao compartilhar bons hábitos com a criança, gera-se sujeitos mais conscientes no contexto alimentar.