

UNIVERSIDADE SANTO AMARO
Curso de Nutrição

Larissa Motta Gomes da Silva

**FORMAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES NA PRIMEIRA
INFÂNCIA: REVISÃO DE LITERATURA**

São Paulo
2022

Larissa Motta Gomes da Silva

**FORMAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES NA PRIMEIRA
INFÂNCIA: REVISÃO DE LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Nutrição da
Universidade Santo Amaro – UNISA,
como requisito parcial para
Obtenção do título Bacharel em
Nutrição orientado pela Prof. Ma.
Janiqueli Barbosa

São Paulo

2022

Ficha Catalográfica

S578f Silva, Larissa Motta Gomes da.

Formação de hábitos alimentares na primeira infância:
revisão de literatura / Larissa Motta Gomes da Silva. —
São Paulo, 2022.

35 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em
Nutrição) — Universidade Santo Amaro, 2022.

Orientadora: Prof.^a M.^a Janiquelli Barbosa Silva.

1. Hábito alimentar. 2. Alimentação infantil. 3. Merenda
escolar. I. Silva, Janiquelli Barbosa, orient. III. Universidade
Santo Amaro. IV. Título.

Ficha elaborada por Fernando Carvalho — CRB 8/10122

RESUMO

Introdução: Formar bons hábitos alimentares desde a primeira infância são fundamentais para o controle de doenças e comorbidades ao longo da vida do indivíduo. É indiscutível que uma alimentação adequada é direito da criança e que ela garante um crescimento saudável e qualidade de vida para que ela possa se desenvolver fisicamente e cognitivamente. Há diversos dos fatores que contribuem para poder formar os hábitos alimentares infantil como a influência dos pais, o papel da escola na formação de hábitos alimentares na infância e a influência da publicidade de alimentos na alimentação infantil e os riscos para o desenvolvimento de hábitos alimentares adequados. **Objetivo:** descrever a formação de hábitos alimentares na primeira infância e os fatores que a influenciam por meio de uma revisão bibliográfica. **Método:** revisão de literatura, pelas plataformas de pesquisa científica em bancos de dados como: Scielo – Scientific Electronic Library Online, Ministério da Saúde, Organização Mundial de Saúde (OMS), PubMed, foram incluídos na pesquisa apenas artigos publicados nos últimos 10 anos, em português e inglês, com a faixa etária do 0 a 6 anos. **Resultados:** Pela pesquisa foi possível notar que diversos fatores influenciam os hábitos alimentares, entretanto os pais são os responsáveis primários que devem orientar e influenciar de forma positiva a criança, no ambiente escolar a criança faz pelo menos uma das suas refeições principais, entretanto a criança pode fazer todas as refeições principais na escola, a mídia com sua constante evolução é um sinal de atenção para o sobrepeso infantil, sendo que são consumidores passivos. **Conclusão:** foi possível observar a carência de estratégias para controle e orientação referente a alimentação infantil também observado que, é possível atingir grandes resultados com estratégias e reeducação alimentar do ambiente onde a criança é inserida.

Palavras chaves: Hábito alimentar, Alimentação Infantil, Merenda escolar.

ABSTRACT

Introduction: Forming good eating habits from early childhood is essential for the control of diseases and comorbidities throughout the individual's life. It is indisputable that adequate nutrition is a child's right and that it guarantees healthy growth and quality of life so that it can develop physically and cognitively. There are several factors that contribute to being able to form children's eating habits, such as the influence of parents, the role of the formation of eating habits in childhood and the influence of food advertising on food and school risks for the development of adequate eating habits. **Objective:** to describe the formation of a suitable childhood and the main factors that the first review of a childhood. **Method:** literature review, by scientific research platforms in databases such as: Scielo – Scientific Electronic Library Online, Ministry of Health, World Health Organization (WHO), PubMed, were included only in articles published in the last 10 years, research in english and english, with age group from 0 to 6 years old. Top officials are responsible for the child, who can influence the top officials of the child. can have all the main meals at school, the media with its constant evolution is a sign of attention to overweight children, as they are passive consumers. **Conclusion:** it was possible to observe the need for strategies for control and guidance regarding infant feeding, also observed that it is possible to achieve great results with strategies and food reeducation of the environment where the child is inserted.

Keywords: Eating habits, Infant feeding, School lunch.

Larissa Motta Gomes da Silva

**FORMAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES NA PRIMEIRA
INFÂNCIA: REVISÃO DE LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Nutrição da Universidade Santo Amaro – UNISA, como requisito parcial para obtenção do título Bacharel em Nutrição.

Orientador: Prof. M^a. Janiqueli Barbosa Silva

São Paulo, 14 de junho de 2022.

Banca Examinadora

7,75

Profa. Ms. Clara Rodrigues

7,75

Profa. Ms. Raquel Nunes Silva

Conceito Final: 7,6

Dedico este trabalho a minha mãe Silvia, por ter me apoiado todos esses anos, por ser meu maior exemplo; e ao meu pai Luiz que mesmo de longe me deu força e coragem.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por me guiar nessa jornada, sempre me dando forças nas horas que mais precisei.

Sou grato aos meus pais por sempre me incentivarem e acreditarem que eu seria capaz de superar os obstáculos que a vida me apresentou.

Agradeço à minha orientadora, Janiquelli Barbosa Silva por sempre estar presente para indicar a direção correta que o trabalho deveria tomar.

Também agradeço os meus amigos Davi Manoel e Nathalia Dias que sempre me ajudaram e acreditaram em mim em todos esses anos.

Sumário

1.Introdução.....	10
2. Objetivos.....	12
2.1 Objetivo Geral.....	12
2.2 Objetivos Específicos.....	12
3. Metodologia.....	13
4. Resultados e Discussão.....	14
4.1 A Influência dos pais e da família na formação de hábitos alimentares na primeira infância.....	14
4.2 O papel da escola na formação dos hábitos alimentares na primeira infância.....	17
4.3 A influência da publicidade de alimentos na alimentação infantil e os riscos para o desenvolvimento de hábitos alimentares adequados.....	21
5. Conclusão.....	24
Referências.....	26

1.Introdução

Muito tem se discutido a importância da formação de hábitos alimentares na primeira infância que se compreende que é a fase dos 0 aos 6 anos sendo um período crucial no qual ocorre o desenvolvimento cerebral, bem como a aquisição de capacidades fundamentais que permitirão o aprimoramento de habilidades futuras. É notório que na infância é onde se começa a formação de hábitos alimentares sendo que é onde o indivíduo tem contato com os primeiros estímulos e desenvolve padrões alimentares, a formação das preferencias alimentares da criança tem fatores genéticos, ambientais sócias e econômicos, esses fatores são essenciais para definir quais hábitos vai ser seguido ao decorre dos anos ¹.

Um estudo feito pelo Ministério da Saúde mostrou que uma em cada 10 crianças brasileiras de até 5 anos está com o peso acima do ideal: são 7% com sobrepeso e 3% já com obesidade.

O Estudo Nacional de Alimentação e Nutrição Infantil (Enani-2019), coordenado pelo Instituto de Nutrição Josué de Castro, da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), indica ainda que um quinto das crianças (18,6%) na mesma faixa etária estão em uma zona de risco de sobrepeso ².

Segundo Rugani, meninos e meninas com obesidade correm riscos de desenvolverem doenças nas articulações e nos ossos, diabetes, doenças cardíacas e até câncer. “Crianças obesas têm ainda mais chances de se tornarem adultos obesos” ³.

Segundo Guia Alimentar para Crianças Brasileiras elaborado pelo Ministério da Saúde:

“A alimentação da criança deve ser composta por comida de verdade, isto é, refeições feitas com alimentos in natura ou minimamente processados de diferentes grupos (por exemplo, feijões, cereais, raízes e tubérculos, frutas, legumes e verduras, carnes)”, diz a cartilha. ⁴.

O número de refeições ao longo do dia e a quantidade de alimentos oferecidos devem aumentar conforme a criança cresce para suprir suas necessidades.

O guia afirma ainda que refeições com maior variedade de alimentos são as mais adequadas e saudáveis para a criança e toda a família. ⁴.

Os pais assim como escola são fatores de suma importância para o desenvolvimento dos hábitos alimentares infantis, sendo percussores sociais e afetivos para criança, é possível notar diferença na aceitação de frutas e verduras e até mesmo na quantidade ingerida se ambos os estímulos forem de uma forma negativa ou de uma forma autoritária. Vale ressaltar que a alimentação vai além da necessidade fisiológica do nosso organismo, é também uma questão cultural que deve ser respeitada suas preferências e crenças⁵.

Esse estudo tem como objetivo geral discorrer sobre a formação de hábitos alimentares na primeira infância, com foco nos fatores que influenciam como o ambiente familiar, escolar e o marketing de alimentos para o público infantil.

2. Objetivos

2.1 Objetivo Geral

Descrever a formação de hábitos alimentares na primeira infância e os fatores que a influenciam por meio de uma revisão bibliográfica.

2.2 Objetivos Específicos

Destacar a influência dos pais e da família na formação de hábitos alimentares na primeira infância.

Especificar o papel da escola na formação dos hábitos alimentares durante a fase de vida.

Retratar a influência da publicidade de alimentos na alimentação infantil e os riscos para o desenvolvimento de hábitos alimentares adequados.

3. Metodologia

Esse estudo trata-se de uma revisão de literatura, foi feita por pesquisa bibliográfica com base em artigos e em materiais e publicações produzidas por órgãos e instituições fidedignas.

Para o desenvolvimento da pesquisa foi feita uma busca pelas plataformas de pesquisa científica em bancos de dados como: Scielo – Scientific Electronic Library Online, Ministério da Saúde, Organização Mundial de Saúde (OMS), PubMed.

Foram encontrados ao todo 63 artigos, foram usadas as palavras chaves: Hábito alimentar, Alimentação infantil, Merenda escolar. Foram incluídos na pesquisa apenas artigos publicados nos últimos 10 anos, em português e inglês, com a faixa etária do 0 a 6 anos, como critério de exclusão os artigos fora do período citado, que envolvessem outras faixas etárias, além do proposto nos objetivos.

Para as escolhas dos artigos selecionados foi feita uma avaliação dos títulos, resumos e métodos e para poder selecionar posteriormente foi feita aprofundada leitura dos textos completos. Foram excluídos 38 artigos por não atenderem aos objetivos desta pesquisa e aos critérios de inclusão. Assim, foram utilizados 27 artigos na elaboração dos resultados e discussão.

4. Resultados e Discussão

4.1 A Influência dos pais e da família na formação de hábitos alimentares na primeira infância

A formação do hábito alimentar das crianças acontece durante a primeira infância. É nessa fase que ocorre o maior desenvolvimento físico e mental da criança, e maiores estímulos e aprendizados.

Nessa idade a criança reage ao ambiente que está inserida, e ao que é estimulado pelo cuidador, as relações familiares são em parte responsáveis por garantir o desenvolvimento de repertórios comportamentais socialmente adequados da criança ⁶.

Deste modo é de suma importância a alimentação e nutrição da criança para sua promoção de saúde, além de prevenir uma série de doenças ao longa de sua vida, é necessário analisar até que ponto as relações familiares influenciam no a hábito alimentar. A representação do alimento para a família, a forma que é apresentado para a criança, faz com que a criança o aceite, ou não. Por sua vez a criança tende a aceitar determinado alimento, associando-o a um jogo de atrações e repulsas estabelecido nos hábitos da infância, partindo tanto do disponível quanto da forma como ele foi oferecido ⁷.

Segundo Miolo o peso e a dieta da criança estão relacionados com o comportamento dos pais durante as refeições, sendo que emocional está presente durante as refeições, existe 4 estilos parietal sendo eles, responsivo, controlador, permissivo ou indulgente e passivo ⁶.

Os cuidadores responsivos participam ativamente da alimentação da criança, cuidando de uma maneira positiva para que a criança possa adquirir hábitos alimentares saudáveis, sempre se alimentando de uma forma saudável para que sirva de modelo para criança, assim evitando sobrepeso e técnicas coercitivas ⁶.

Os pais que utilizam do estilo controlador acabam utilizando pressão e chantagem alimentar, deste modo ignorando as preferências e à saciedade da criança, assim fazendo um falso controle alimentar, sendo que a criança a longo prazo passa a recusar esses alimentos já que foi algo imposto não sendo respeitado a autonomia da criança e explicado a devida importância de cada alimento ⁶.

Por outro lado, o estilo permissivo não há participação dos pais na alimentação da criança não é estabelecido limites, assim muitas das vezes o cuidador acaba cedendo à pressão da criança, esse comportamento é mais correlacionado com o sobrepeso na infância.

O estilo passivo acaba sendo negligente porque as responsabilidades alimentares são deixadas de lado, na maioria das vezes os sinais de fome e saciedade da criança são ignorados, em alguns casos a criança se alimenta sozinha ou por pessoas de fora do ambiente familiar ⁸.

Essas estratégias educativas são ações parentais que são utilizadas para que se possa ensinar práticas alimentares adequadas, colocar limites, orientar e instruir. Porém essas estratégias em excesso ou usada de maneira errada podem trazer prejuízos, como por exemplo uma dessas práticas é a pressão para comer quando a criança não sente fome, ou até mesmo comer em forma de castigo, como aquele ditado popular “Não pode sair da mesa, se não acabar de comer”, outro fator é o sistema de recompensa após um comportamento que é julgado positivo, isso poder fazer com que a criança não tenha autonomia na escolha de alimentos podendo gerar alguns transtornos relacionados ao trauma de ser forçada ingerir algum alimento, correlacionando o alimento com uma memória negativa ⁹.

Uma estratégia que é utilizada de forma positiva pelos pais era manter em casa apenas alimentos in-natura e excluir da alimentação da família os ultraprocessados, sendo assim a criança não tem acesso, outra estratégia utilizada pelos pais para tentar aumentar aceitação de alimentos foi esconder frutas e vegetais nas preparações de forma batida ou até mesmo em bolos, porém um estudo observacional feito na Noruega mostrou que os pais que usavam dessa estratégia faziam com que os seus filhos não reconhecem os vegetais e frutas ⁵.

As mães têm mais envolvimento com a alimentação dos filhos, sendo que em muito dos casos acabam sendo a responsável primária pelo bem-estar dos filhos, os pais por sua vez é o maior fator de risco que pode causar sobrepeso, pois acabam passando sua dieta não saudável para seus filhos, é um fator de desafio para mães tanto quanto para os pais aceitarem que os filhos estão em estado de sobrepeso, pois acabam tendo uma percepção de peso e corpo distorcida sobre os seus filhos ¹⁰.

Melo et al (2017) fez um estudo transversal e analítico, com abordagem quantitativa, realizado na área de abrangência de uma equipe da Estratégia Saúde da Família (ESF), em Montes Claros, Norte de Minas Gerais, ele identificou que das 115 crianças que participaram do estudo, um terço está em risco de sobrepeso e acima do peso, 97% das crianças faziam as principais refeições em casa, foi mostrado que refrigerante e guloseimas eram consumidos diariamente pelos pais e filhos. Mostrando que os pais são responsáveis pelo índice de massa corporal dos filhos, sendo que o seu hábito alimentar afeta a alimentação infantil diretamente ⁷.

Tendo em vista que um aspecto cultural muito importante presente na alimentação infantil é os tabus, crenças e mitos alimentares. Esses mitos variam entre as regiões, eles são herdados pelas gerações da família, muitas das vezes esses mitos são utilizados para influenciar a criança ingerir determinado alimento, alguns exemplos são “se comer peixe, vai ficar inteligente”, “Uma maçã por dia evita uma visita ao médico.” Outros tabus mistificam as misturas dos alimentos como “Manga com leite faz mal.”

Apesar de alguns mitos serem utilizados com intuito de incentivar os filhos ingerir alimentos saudáveis acaba gerando uma sensação de troca ou até mesmo um medo de ingerir certos grupos de alimentos, causando uma memória negativa associada a lembrança de ter alguma consequência. ⁴.

4.2 O papel da escola na formação dos hábitos alimentares na primeira infância

Apesar da família ter um papel importante na alimentação infantil, sendo que eles são os responsáveis primários pela alimentação, a escola também é um grande fator responsável pela formação de hábitos alimentares já que acaba sendo o ambiente onde a criança acaba fazendo a maiorias das suas refeições, além disso o convívio com outras crianças da mesma idade com diferentes costumes alimentares acaba incentivando a criança ter uma curiosidade por alimentos que não são consumidos em casa ¹¹.

Segundo Longo (2013) apud Piasetzki et al. (2018) notaram a grande importância de um treinamento sobre práticas alimentares para os educadores, o treinamento que é feito por um nutricionista geralmente é somente passado para equipe da cozinha sendo que foi notado que quando a criança acaba rejeitando algum alimento pelo tempo e a falta de conhecimento sobre práticas alimentares os educadores acabam tendo algumas dificuldades, pela relação afetiva eles acabam oferecendo guloseimas quando os alunos não comem a comida do cardápio oferecido no dia ¹².

Destaca-se assim a importância dos educadores para a formação dos hábitos alimentares, dado o seu maior contato com os alunos durante sua permanência no ambiente escolar, sendo a maior referência de autoridade dentro da sala de aula.

A cantina escolar tem sido apontada como um fator que contribui para maus hábitos alimentares infantis, causando obesidade infantil que é considerada uma doença crônica que se caracteriza pelo excesso de peso que pode ser causado por fatores ambientais, comportamentais e genéticos. É notável que em escolas particulares as crianças acabam consumindo mais alimentos ultraprocessados por questões socioeconômicas, possuindo máquinas com chocolates, refrigerantes e outras guloseimas facilitando a compra desses grupos de alimentos ¹³.

Ruwer e Mainbourg (2015) fez um estudo um estudo transversal, descritivo e exploratório com uma abordagem quantitativa e qualitativa sobre às práticas alimentares e pedagógicas sobre alimentação, nesse estudo foram selecionadas quatro escolas particulares que tinham lanchonetes ou cantinas.

Dentre as quatro escolas pesquisadas três mostram que a maior quantidade de alimentos não saudáveis disponíveis nas cantinas e lanchonetes, os alimentos mais destacados foram os salgados fritos ou assados com recheio de embutidos, além de refrigerantes e sucos de caixinha, foi notada maior predominância de alimentos ultraprocessados. Apenas uma escola do estudo fazia educação alimentar, utilizando uma horta fazendo assim que os alunos tivessem uma proximidade maior com os alimentos, estimulando conhecer novos sabores e texturas ¹⁴.

O grande impasse para a mudança dos alimentos oferecidos pela cantina é a questão financeira, acaba que as frutas e opções mais saudáveis não tem saída, podendo acarretar perda de estoque, por isso os donos das cantinas preferem colocar alimentos conforme as preferências dos alunos, certos grupos de alimentos saudáveis tem um custo mais elevado e a validade mais curta, podendo ser muitas das vezes de reposição diária, se não há demanda acaba acarretando prejuízos financeiros ¹⁴.

Em 1930 foram feitas as primeiras ações governamentais destinadas a alimentação e nutrição no Brasil, porém só em 1950 foi desenvolvido o Plano Nacional de Alimentação e Nutrição, denominado Conjuntura Alimentar e o Problema da Nutrição no Brasil, programa de merenda escolar, de âmbito nacional e de gestão pública, Campanha Nacional de Merenda Escolar (CNME). Em 1979 passou a se chamar o de Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) ¹⁵.

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) tem como objetivo “contribuir para o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem, o rendimento escolar e a formação de hábitos alimentares saudáveis dos alunos, por meio de ações de educação alimentar e nutricional e da oferta de refeições que cubram as suas necessidades nutricionais durante o período letivo” ¹⁶.

Em 2019 surgiu o vírus SARS-COV-2 numa província da China, que denominou a doença COVID-19, com os níveis elevados de caso resultou no atual cenário de pandemia.

A alimentação infantil no atual cenário é de suma importância sendo que as crianças ficavam grande parte do seu tempo no ambiente escolar, com a pandemia teve um período que as escolas estavam fechadas, as aulas

começaram a ser de forma remota, com isso a alimentação da criança passou ser responsabilidade dos pais, causando um estranhamento na preparação da alimentação, sendo que algumas crianças faziam as principais refeições na escola ¹⁷.

A interrupção das aulas presenciais representou um desafio para garantir a segurança alimentar e nutricional e o bom estado nutricional de muitas crianças, especialmente as que pertencem aos grupos mais vulneráveis da população e têm a alimentação escolar muitas vezes como sua única fonte diária de alimentos, em frente essa situação foi feita a distribuição de cestas básicas e kits de alimentos e a transferência direta de renda às famílias ¹⁸.

O Congresso Nacional, aprovou no final de março de 2020 alteração da Lei Federal nº 11.947/2009, passando a autorizar que, durante o período de suspensão das aulas em razão de situação de emergência ou calamidade pública, a distribuição de gêneros alimentícios adquiridos com recursos do PNAE possa ser feita diretamente aos pais ou responsáveis dos estudantes das escolas públicas de educação básica. A medida foi sancionada pelo Presidente da República e a Lei Federal Nº 13.987, que altera a legislação anterior, foi publicada em 7 de abril ¹⁸.

A elaboração do cardápio da alimentação escolar é atividade privativa do nutricionista, conforme o artigo 14, §2º do artigo 14 da Resolução CD/FNDE 26 de 2013, os cardápios devem ser planejados para atender as necessidades, as necessidades nutricionais estabelecidas por esta Resolução, de acordo com a faixa etária, cultura alimentar e período em que o aluno permanece na escola ¹⁷.

Dentro de uma escola, o papel do nutricionista é colaborar, com seus conhecimentos, para que se garanta uma alimentação saudável, de maneira a prevenir problemas nutricionais, além de melhorar e recuperar a saúde das pessoas além disso devem acompanhar a aquisição dos alimentos, a preparação das refeições e sua distribuição aos alunos; garantir a oferta semanal de, no mínimo, três porções de frutas ou hortaliças para cada criança; fazer testes de aceitabilidade das refeições com os estudantes; zelar pelo controle higiênico-sanitário das cozinhas e dos refeitórios; fazer a avaliação nutricional de todos os alunos da rede de ensino; ajudar na elaboração do edital de compras dos produtos que serão usados na alimentação escolar; formar mão-de-obra

especializada no preparo das refeições; promover a educação nutricional; e, ainda, desenvolver projetos e pesquisa ¹⁹.

Segundo Barrios (2011) o desempenho da memória está diretamente relacionado a uma alimentação equilibrada, pois está contribui para uma melhor oxigenação cerebral. (Frase copiada por inteiro). Uma alimentação inadequada ocasiona falta de concentração, problemas de coordenação motora, desta forma dificulta o conhecimento da criança ¹¹.

4.3 A influência da publicidade de alimentos na alimentação infantil e os riscos para o desenvolvimento de hábitos alimentares adequados

A mídia tem um poder alto de influência, entretanto o público infantil é incapaz de processar as informações passadas por esse tipo de marketing de forma clara, elas são receptoras passivas, além de terem uma interatividade maior com músicas, cores e personagens infantis sendo assim um público vulnerável pela imaturidade pela baixa idade, sendo incapaz de perceber a persuasão por trás das propagandas ²⁰.

O público infantil é considerado vulnerável pelo fato que a criança ainda se encontra em fase de desenvolvimento, desta forma não consegue entender o caráter persuasivo ou as conotações irônicas e hipotéticas contidas em anúncios publicitários, o que de fato caracteriza abusividade da publicidade dirigida à criança é o fato de ela se aproveitar da ingenuidade da infância para lhes vender produtos. Pelo fato de a maioria das crianças acreditar no que ouve e vê, ela também acredita que o produto ou o serviço anunciado vai realmente proporcionar os benefícios e os prazeres que a publicidade promete ²¹.

Para os profissionais de marketing é importante achar estratégias e argumentos para convencer os pais e as crianças que elas precisam daquele produto que dentro de outras opções ele vai passar uma sensação de satisfação, porém o que querem é vender alimentos infantis industrializados e obesígenos, usam de toda habilidade para incentivar a criança a comer, e para desviar da acusação de estarem vendendo alimentos não saudáveis, costumam agregar à comunicação frases do tipo: “Faça exercícios físicos”. É uma tentativa de atribuir o problema da obesidade somente à falta de atividade física ²¹.

A influência da propaganda na alimentação das crianças aparece entre os fatores que levam ao aumento de peso, junto com o aumento do consumo de alimentos altamente calóricos. Segundo a Comissão para Erradicar a Obesidade Infantil da Organização Mundial da Saúde (OMS), crianças e adolescentes convivem com uma exposição excessiva a alimentos com baixo valor nutricional, muitas vezes industrializados. O relatório elaborado pela comissão aconselha a restrição da publicidade de alimentos não saudáveis, assim como a prática de atividades físicas ²⁰.

Iba (2017) fez um estudo qualitativo ele selecionou 11 publicidades alimentícias, voltadas ao público infantil, poder identificar as estratégias de marketing utilizadas por essas empresas ²².

Foi notado pelo estudo que as embalagens dos produtos sempre possuem cores chamativas e palavras que chama atenção da criança, entretanto o que mais é utilizado pelas indústrias personagens infantis, como heróis, heroínas, princesas e em alguns casos a marca pode ter um próprio personagem como a marca de refrigerante dolly que utilizava o personagem dollynho com o bordão “dollynho, é o seu amiguinho” ²².

A televisão era um dos maiores veículos de marketing para crianças, com comerciais apelativos em horários estratégicos, porém elas não são mais permitidas pela Resolução nº 163 de 2014 do Conselho Nacional dos Direitos da Criança e do Adolescente (Conanda) reforça o CDC ao detalhar o conceito de abusividade de toda e qualquer e qualquer publicidade dirigida ao público infantil, com o intuito de persuadi-lo ao consumo de produtos e serviços ¹⁶.

Segundo o manual de orientação menos telas, mais saúde (2021) é necessário ter uma atenção de como é inserido o mundo digital para crianças menores de 3 anos, o uso excessivo pode causar intoxicação digital, na atualidade cada vez mais cedo as crianças têm acesso a computadores, celulares e tablets sem ter uma supervisão de um adulto responsável, utilizado em determinados momentos para que a criança fique menos agitada, essa estratégia pode causar prejuízos para saúde da criança fazendo com que ela não saiba lidar com suas frustrações e problemas do cotidiano como barulhos externos, causando dependência a aparelhos eletrônicos ²³.

Os responsáveis passam metade do seu tempo em mídias sociais sendo que muitas das propagandas são sobre alimentos prejudiciais à saúde, como principal responsável por orientar práticas alimentares saudáveis para criança, deve-se filtrar as informações absorvidas para que não afete a alimentação da família, grande parte desses alimentos tem alta densidade energética, porém nas publicidades eles são taxados muitas vezes como um produto natural e saudável ²⁴.

Outra questão relacionada a mídia é que as crianças passam muito tempo assistindo televisão ou jogando e ficam cada vez mais inativas, sem praticar atividades físicas, e possuem o hábito de comer em frente à televisão cortando

a atenção plena da criança, sem ela perceber que está saciada fazendo com que ela coma mais do que o ideal e dando maior preferências por alimentos ultra processados de fácil consumo.

Lorenzoni (2017) fez um estudo em uma escola do Chile para verificar a ingestão calórica das crianças com base nos programas que elas assistiam, foi notado que a maioria dos participantes estava em estado de sobrepeso ou obesidade, sendo que foi notado que eles assistiam as mesmas propagandas infantis, vale salientar a importância das refeições serem feitas junto a família, para poder ter atenção ao que ingerido e reforçar laços ²⁵.

A criança tem alto poder de persuasão nas escolhas alimentares da família, quando levadas para fazer compras no mercado acabam escolhendo pelas embalagens chamativas ou com desenhos, os pais por sua vez acabam se sentindo pressionados a levar o alimento para que a criança não chore, essa atitude gera uma sensação de poder para criança.

O marketing infantil está relacionado diretamente com a obesidade infantil sendo que cada vez mais cedo as crianças têm contato com esse tipo de propaganda, que por muitas vezes são apelativas e enganosas ²⁶.

Segundo Maia 2017 os principais alimentos divulgados pela mídia são anúncios de alimentos e bebidas, dentro dessa categoria foi possível notar predominância de alimentos ultra processados sendo eles bebidas adoçadas, chocolates, sorvetes e outros doces. Os alimentos in natura ou até mesmo minimamente processados tem uma frequência menor na mídia.

Mesmo diante a tantos dados sobre os malefícios perante a influência negativa do marketing alimentar infantil, a críticas falando que as leis que impedem que seja voltado ao público infantil intervém no direito de livre escolha dos cidadãos, com a desculpa que a dieta da criança é responsabilidade dos pais ²⁷.

O profissional nutricionista pode ajudar nesse cenário orientando os pais e a família na promoção de bons hábitos alimentares, modificando através de planos alimentares individualizados e ferramentas de apoio, deste modo promovendo uma qualidade de vida e uma educação alimentar, reduzindo riscos de doenças futuras ²⁷.

5. Conclusão

Em virtude dos fatos mencionados é possível compreender que a formação de hábitos alimentares na infância é de extrema importância, já que o indivíduo está construindo suas preferências alimentares que vão seguir ao longo da vida, foi possível notar que pais e responsáveis podem ter uma influência positiva ou negativa nos hábitos alimentares de seus filhos mais tarde na vida. Isso não significa que as crianças com sobrepeso vão se tornar adultos com excesso de peso, porém muitos pesquisadores sugerem que os padrões de peso das crianças são um indicador de problemas de saúde na idade adulta.

A escola tem o papel de fornecer uma alimentação baseada nas recomendações nutricionais da fase da vida, considerando o tempo em que elas estão naquele espaço, especialmente as escolas de período integral onde as crianças realizam a maioria das refeições, além de promover ações capazes de introduzir novos alimentos e fazer com que os estudantes conheçam, manipulem e mastiguem novos alimentos. O ambiente escolar pode ser um grande influenciador alimentar já que a criança pode ser encorajada a conhecer outros alimentos por incentivo dos colegas, o educador é um grande condutor no processo.

Apesar de existir um amplo debate sobre a legislação da publicidade voltada ao público infantil diretamente, muitas marcas utilizam de maneiras para que possa não infringir a lei, a criança desde muito cedo é uma consumidora passiva ela já vai a lojas e começa a observar comportamentos dos pais e das pessoas ao redor, perceber que esses produtos são encontrados nas prateleiras dos mercados e ter uma interatividade cada vez maior com as propagandas vistas por veículos de comunicação.

A formação dos hábitos alimentares na primeira infância tem diversos fatores que influenciam de forma significativa, fato é que esse período da vida é decisivo nas práticas alimentares adotadas ao longo da vida, onde é com a construção dos hábitos e preferências alimentares, o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) diz que é dever da família, da comunidade, da sociedade em geral e do poder público assegurar, com absoluta prioridade, os direitos referentes à vida, à saúde e à alimentação.

Nesse contexto, o nutricionista tem um papel importante na formação de hábitos alimentares na primeira infância começando com o cuidado da

alimentação da mãe antes mesmo da gestação. Após o nascimento do bebê, o nutricionista acompanha mãe e filho, promovendo e incentivando o aleitamento materno, ao decorrer da infância o nutricionista auxilia nos primeiros contatos com os alimentos, evolução de consistência e textura, adaptação conforme a necessidade, inclusão de todos os grupos alimentares permitirá a construção de hábitos que a criança e a família levarão para a vida.

Referências bibliográficas

1. Araújo Neurani R; Freitas Francisca M.N.O; Lobo Rosimar H. Formação de hábitos alimentares na primeira infância: benefícios da alimentação saudável; *Society and Development*; v. 10 n. 15; 2021. Acesso em 12 MAI de 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/22901/20278/27662>.
2. UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO. Alimentação Infantil I: Prevalência de indicadores de alimentação de crianças menores de 5 anos: ENANI 2019. - Documento eletrônico. - Rio de Janeiro, RJ: UFRJ, 2021. (135 p.). Coordenador geral, Gilberto Kac. Acesso em: 01 MAR de 2022. Disponível em: <https://enani.nutricao.ufrj.br/index.php/relatorios/>.
3. Braun Juan. Obesidade infantil: as razões por trás do aumento de peso entre as crianças brasileiras; *BBC News Brasil*; 2022. Acesso em: 01 MAR de 2022. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/brasil-60796823>.
4. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos. Departamento de Promoção da Saúde 265 p, SP, 2019. Acesso em 02 de MAR de 2022. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_da_crianca_2019.pdf
5. Silva; *et all*. **Influência dos pais sobre o habito alimentar na infância:** Revisão integrativa. *Enciclopédia Biosfera*, Centro Científico Conhecer – Jandaia-GO, v.18 n.37; p. 286; 2021. Acesso em: 03 MAR de 2022. Disponível em: <https://www.conhecer.org.br/enciclop/2021C/influencia.pdf>.
6. Carozzo Nádia P; Oliveira Jena H.A. Práticas alimentares parentais: a percepção de crianças acerca das estratégias educativas utilizadas no condicionamento do comportamento alimentar. *Psic. Rev. São Paulo*, volume 26. 2017. Acesso em 04 março de 2022. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br>.
7. Melo KM, Cruz ACP, Brito MFS, Pinho L. Influência do comportamento dos pais durante a refeição e no excesso de peso na infância. *Escola*

- Anna Nery, SP, 2017. Acesso em: 04 MAR 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ean/a/NQ9MgC7XJTvPVW7986KpXPS/?format=pdf&lang=pt>.
8. Guia de orientações - Dificuldades alimentares/ Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento Científico de Nutrologia. São Paulo: SBP, 2022.
 9. Oliveira Albanita M; Oliveira Daiany S. **Influência parental na formação de hábitos alimentares na primeira infância:** revisão de literatura. Revista eletrônica, Estácio Recife; Vol. 5 – N° 2. Disponível em: <https://reer.emnuvens.com.br>. Acesso em 06 março de 2022. ~~
 10. Camargo APM, Filho AB, Antonio MRG, Giglio JS. A não percepção da obesidade pode ser um obstáculo no papel das mães de cuidar de seus filhos, SP, 2013. Acesso em: 27 MAI 2022.
- Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/jys9Pc3wJnYRT5TSmzknxKN/?lang=pt>.
11. Silva KRF. O papel da escola na formação de hábitos alimentares saudáveis na educação infantil, PR, Universidade Tecnológica Federal do Paraná, 2015. Acesso em: 15 MAR de 2022. Disponível em: https://repositorio.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/22166/1/MD_ENSCIE_I_2014_51.pdf.
 12. Piassetzki CTR, Boff ETO. Educação alimentar e nutricional e a formação de hábitos alimentares na infância, RS, revista contexto e educação, editora Unijuí, 2018. Acesso em: 16 MAR de 2022. Disponível em: <https://www.revistas.unijui.edu.br/index.php/contextoeducacao/article/view/7934>.
 13. Pereira CSN, Barros DF, Hemais MW. A escola como ambiente obesogênico: as influências sobre alimentação infantil, a partir da vulnerabilidade do consumidor, RJ, Diálogo com a Economia Criativa, v.4, n. 10, p. 20-33, 2019. Acesso em: 29 MAI 2022. Disponível em: <https://dialogo.homologacao.emnuvens.com.br/revistadcecrj/article/view/180/pdf>.
 14. Ruwer CM, Mainbourg EMT. Promoção da alimentação saudável em escolas particulares, AM, Vigilância Sanitária em Debate: Sociedade,

- Ciência & Tecnologia, vol. 3, núm. 1, febrero, pp. 67-7,2015. Acesso em: 29 MAI de 2022. Disponível em: 10.3395/2317-269x.00232.
15. Soares SC, Roesler MRVB. O papel da escola na formação de hábitos alimentares saudáveis, RS, simpósio de segurança alimentar, 2020. Acesso em: 06 MAI DE 2022. Disponível em: http://schenautomacao.com.br/ssa7/envio/files/trabalho3_332.pdf.
 16. Fundo nacional de desenvolvimento da educação (FNDE); Ministério da educação. Programa nacional de alimentação escolar (Pnae), 2017. Acesso em: 18 MAR de 2022. Disponível em: <https://www.fnde.gov.br/index.php/programas/pnae/pnae-sobre-o-programa/pnae-sobre-o-pnae>.
 17. Oliveira AMF, Araújo EM, Silva RT. Alimentação infantil durante a pandemia do COVID-19. Centro Universitário – UNIFG, Guanambi-BA, 2021. Acesso em 20 JUN de 2022. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/13481/1/Tcc%202%20Aliment%c3%a7%c3%a3o%20infantil%20durante%20a%20pandemia%20do%20covid%20-19.pdf>.
 18. Pereira AS et al. Desafios na execução do programa nacional de alimentação escolar durante a pandemia pela COVID-19. Brazilian Journal of Development Braz. J. of Develop. Curitiba, v.6, n.8, 2020. Acesso em: 20 JUN de 2022. Disponível em: 10.34117/bjdv6n8-674.
 19. Mello, Adriana Lima et al. Perfil do nutricionista do programa nacional de alimentação escolar na região Nordeste do Brasil. Revista de Nutrição, v. 25, pp, 2012. Acesso em: 03 JUN de 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/xgWsbTHCw96PGzRZwvSFvRL/?format=html&lang=pt#ModalArticles>.
 20. Costa KTG, Andrade VHBS, Padilha FMQH. A influência da publicidade de alimentos infantis nos hábitos alimentares: uma revisão sistemática, SP,2021. Acesso em: 22 março de 2022. Disponível em: <https://tcc.fps.edu.br/jspui/bitstream/fpsrepo/1071/1/A%20influ%C3%Aancia%20da%20publicidade%20de%20alimentos%20infantis%20nos%20h%C3%A1bitos%20alimentares%20uma%20revis%C3%A3o%20sistem%C3%A1tica.pdf>.

21. Silva MRB. O papel mediador da publicidade de alimentos ultraprocessados na produção social de sentidos sobre alimentação infantil, Instituto de Comunicação e Informação Científica e Tecnológica em Saúde, RJ, 2018. Acesso em: 03 JUN DE 2022. Disponível em: https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/27421/2/mariana_silva_icict_mest_2018.pdf.
22. IBA JB, Spers E. Publicidade infantil: uma análise de discurso, SP, Escola Superior de Agronomia Luiz de Queiroz, USP, 2017. Acesso em: 21 MAR 2022. Disponível em: <http://spers.pro.br/site/wp-content/uploads/2018/09/Doc.-X-82.pdf>.
23. Sociedade Brasileira de Pediatria. Menos telas, mais saúde. Grupo de Trabalho Saúde na Era Digital, 2021. Acesso em: 23 MAR 2022. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/22246c-ManOrient - MenosTelas MaisSaude.pdf.
24. Cruz RMF, Sousa JP, Skrivan AG. Reflexos da mídia na formação de hábitos alimentares de crianças e adolescentes a nível global, Research, Society and Development, v. 10, n. 14, e224101421797, 2021. Acesso em: 29 MAI de 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/21797/19526/264143>.
25. Micheletti NJ, Mello APQ. A influência da mídia na formação dos hábitos alimentares de crianças e adolescentes, Disciplinarum Scientia. Série: Ciências da Saúde, Santa Maria, v. 21, n. 2, p. 73-87, 2020. Acesso em: 25 Mai de 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufn.edu.br/index.php/disciplinarumS/article/download/3230/2641>.
26. MOURA, N. C. de. Influência da mídia no comportamento alimentar de crianças e adolescentes, Segurança Alimentar e Nutricional, Campinas, SP, v. 17, n. 1, p. 113–122, 2015. DOI: 10.20396/san.v17i1.8634805. Acesso em: 31 MAI 2022. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/san/article/view/8634805>.
27. Maia, Emanuella Gomes et al. Análise da publicidade televisiva de alimentos no contexto das recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira. Cadernos de Saúde Pública, 2017. Acesso em: 03

JUN de 2022. Disponível em:
<https://www.scielo.org/article/csp/2017.v33n4/e00209115/#ModalArticles>.