

**CENTRO PAULA SOUZA
ETEC CIDADE TIRADENTES
Técnico em Nutrição e Dietética**

**Bianca de Oliveira Conrado
Bruno Ricardo Silva Teixeira
Elisângela Vieira da Silva
Filipe Christino Félix dos Santos
Valquíria Maria da Silva
Winnie Krisley Alexandre**

**ANÁLISE DA ALIMENTAÇÃO INFANTIL DE CRIANÇAS DE 0 A
12 ANOS RESSALTANDO O CONSUMO DE PROTEÍNAS**

São Paulo

2024

Bianca de Oliveira Conrado
Bruno Ricardo Silva Teixeira
Elisângela Vieira da Silva
Filipe Christino Félix dos Santos
Valquíria Maria da Silva
Winnie Krisley Alexandre

**ANÁLISE DA ALIMENTAÇÃO INFANTIL DE CRIANÇAS DE 0 A
12 ANOS RESSALTANDO O CONSUMO DE PROTEÍNAS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Técnico em Nutrição e Dietética da Etec Cidade Tiradentes, orientado pela Professora Letícia dos Santos Andrade, como requisito parcial para obtenção do título de técnico em Nutrição e Dietética.

São Paulo

2024

Bianca de Oliveira Conrado

Bruno Ricardo Silva Teixeira

Elisângela Vieira da Silva

Filipe Christino Félix dos Santos

Valquíria Maria da Silva

Winnie Krisley Alexandre

**ANÁLISE DA ALIMENTAÇÃO INFANTIL DE CRIANÇAS DE 0 A
12 ANOS RESSALTANDO O CONSUMO DE PROTEÍNAS**

Trabalho de conclusão de curso apresentado como exigência para obtenção do título de técnico em nutrição e dietética, à Comissão julgadora da Escola Técnica Estadual de Cidade Tiradentes.

Aprovada em 24/06/2024

BANCA EXAMINADORA

JÉSSICA BENAZZI DE AGUIAR

Escola Técnica Estadual de Cidade Tiradentes

NATALIA SANTINO

Escola Técnica Estadual de Cidade Tiradentes

DEDICATÓRIA

As professoras, Leticia e Jéssica que nos auxiliaram na germinação das ideias e durante todo o processo de desenvolvimento deste presente projeto.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos primeiramente a Deus que nos deu forças para concluir este projeto de forma satisfatória! Aos nossos familiares por ter a paciência de nos ouvir nos longos momentos de desabafos sobre o trabalho.

É um agradecimento a cada um de nós integrantes do grupo: Bianca, Bruno, Elisângela, Filipe, Valquíria e Winnie. Por nos atentarmos a passar responsabilidade em nosso trabalho e até mesmo conscientização social.

Ao Centro Paula Souza - Etec Cidade Tiradentes, por nos capacitar com intuito de sermos melhores profissionais, nos dando toda base técnica necessária para exercemos a profissão de técnico em nutrição e dietética.

“Cuide do seu corpo.
E o único lugar que você tem para morar.”
– Jim Rohn

RESUMO

A prática alimentar inadequada na infância é destacada como uma das principais causas para iniciar o ciclo vicioso da má alimentação e das deficiências nutricionais. É importante que as crianças participem do preparo do alimento, junto a sua família, para desenvolver criatividade e para conhecimento dos alimentos. Pesquisas dizem que ter uma alimentação pobre em proteína, faz com que a criança não tenha um bom desenvolvimento cognitivo. Uma refeição saudável, pode influenciar na evolução física e psicológica, os nutrientes são necessários para o desempenho do organismo e indispensáveis para saúde. O objetivo geral do trabalho é investigar a alimentação de crianças de 0 a 12 anos, apontado em proteínas e buscando entender os hábitos alimentares infantis. Foi realizada uma pesquisa com 60 pais de crianças de 0 a 12 anos conduzida por meio de um questionário online com 15 perguntas, abordando temas como introdução alimentar, oferta de alimentos e influência da mídia. Onde podemos observar a baixa oferta de proteínas, alta oferta de ultraprocessados e a considerável influência dos pais e da mídia na alimentação infantil, que precisa de cuidados especiais desde o início da vida. É essencial para o crescimento, desenvolvimento e saúde do ser humano uma alimentação balanceada. Após esse período, gradualmente outros alimentos e líquidos são incluídos na alimentação das crianças, sendo fundamental que essa transição seja acompanhada de perto pelos seus responsáveis e por um profissional de saúde.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentação, Infância, Proteínas, Desenvolvimento, Necessidades nutricionais, Hábitos alimentares.

ABSTRACT

Inadequate eating habits in childhood are highlighted as one of the main causes for starting the vicious cycle of poor diet and nutritional deficiencies. It is important that children participate in preparing food, together with their family, to develop creativity and knowledge about food. Research says that having a diet low in protein means that children do not have good cognitive development. A healthy meal can influence physical and psychological development, nutrients are necessary for the body's performance and essential for health. The general objective of the work is to investigate the diet of children aged 0 to 12 years, focusing on proteins and seeking to understand children's eating habits. A survey was carried out with 60 parents of children aged 0 to 12 years using an online questionnaire with 15 questions, covering topics such as food introduction, food supply and media influence. Where we were able to observe the low supply of proteins, high supply of ultra-processed foods and the considerable influence of parents and the media on children's nutrition, which needs special care from the beginning of life. A balanced diet is essential for human growth, development and health. After this period, other foods and liquids are gradually included in children's diets, and it is essential that this transition is closely monitored by their guardians and a health professional.

KEYWORDS: Food, Childhood, Proteins, Development, Nutritional needs, Eating habits.

Sumário

1. INTRODUÇÃO	10
2. OBJETIVOS.....	12
3. JUSTIFICATIVA	13
4. METODOLOGIA.....	15
5. RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	16
6. CONCLUSÃO	37
7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	39
8. ANEXOS.....	49

1. INTRODUÇÃO

Uma alimentação com quantidade e qualidade adequadas são indispensáveis para o crescimento e desenvolvimento da criança nos primeiros anos de vida; O Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) declara como criança, as pessoas de 0 aos 12 anos. (BRASIL, 1990).

A prática alimentar inadequada na infância é destacada como uma das principais causas para iniciar o ciclo vicioso da infecção, das deficiências nutricionais e da desnutrição. (SANTANA, 2012).

diferenciada de nutrientes para o crescimento e desenvolvimento adequados do feto, já que a nutrição do feto provém das reservas nutricionais da mãe (CAMPOS, PALANCHE, 2017). Os hábitos alimentares de uma criança, tais como família, escola, mídia, cultura e ambiente social. Destaca a importância de criar um ambiente favorável para uma nutrição adequada, promover uma conscientização sobre as escolhas alimentares e buscar orientação profissional para desenvolver hábitos saudáveis. O padrão alimentar da criança é gradualmente formado através da interação com esses fatores ambientais. A repetida exposição a determinados alimentos, escolhas saudáveis, o exemplo dos pais e cuidadores, e a influência social são alguns dos fatores que contribuem para o estabelecimento desse padrão alimentar. (FISBERG, 2023)

Um lugar seguro para servir refeições de qualidade e ricos em nutrientes, com adaptações para um consumo diário e correto, promovem uma relação de rotina, positiva com o ato de se alimentar. É importante que as crianças participem do preparo do alimento, junto a sua família, para desenvolver criatividade e para conhecimento dos alimentos, pesquisas dizem que ter uma alimentação pobre de proteína faz, com que a criança não desenvolva o cognitivo dela. É de muita importância nutrir a alimentação das crianças a base de vitaminas B12, folato, ferro, zinco; Da gestação a infância. (FISBERG, 2023)

Durante a gestação, o organismo materno precisa de uma oferta diferenciada de nutrientes para o crescimento e desenvolvimento adequados do

feto, já que a nutrição do feto provém das reversas nutricionais da mãe (CAMPOS, PALANCHE, 2017).

O leite materno é o melhor alimento para garantir o crescimento e desenvolvimento dos lactentes, pois fornecer todos os nutrientes e proteção, desenvolver estruturas ósseas, psicológicas e neurológicas. (ANTUNES, et al. 2008)

A importância do leite materno, como alimento exclusivo, até o sexto mês de vida, tem sido repetida, em diversos estudos, deixando claro que a amamentação é a melhor prática de alimentação infantil em relação a qualquer outro recurso já avaliado, e um papel muito importante no estado nutricional infantil, as crianças alimentadas no seio apresentam ganho do peso mais lento que as alimentadas por fórmulas infantis. É leite materno é um fator de proteção, pois a maior ingestão de energia e proteínas, propiciada pelo aleitamento artificial, está relacionada com o aumento de morbidades. (BRASIL, 2009)

Através de uma alimentação com quantidade e qualidade, são fundamentais para o desenvolvimento da criança nos primeiros anos de vida. Uma refeição saudável, pode influenciar no crescimento físico e psicológico, os nutrientes são necessários para o desempenho do organismo e indispensáveis para saúde. A formação dos hábitos alimentares pode sofrer diversas influências, como a amamentação nos primeiros seis meses de vida. A inclusão de alimentos no primeiro ano, começa com alimentos sólidos ou pastosos, a partir dos 6 meses de vida. Os costumes alimentares familiares e as condições socioeconômicas, podem influenciar nessa fase. Na pré-escolar, a alimentação equilibrada garante desempenho e crescimento. A infância é um momento muito importante, estabelecer um padrão alimentar nessa fase está relacionado a fonte de energia. A alimentação na infância é necessária para uma estratégia de melhoramento do consumo de macronutrientes na alimentação de crianças na fase pré-escolar e escolar. A atenção nas refeições na infância é importante para identificar possíveis correções a fim de promover concordância alimentar saudáveis para toda a vida. (BONOTTO, et al. 2012)

2. OBJETIVOS

Objetivo Geral:

Investigar a alimentação de crianças de 0 a 12 anos, apontado em proteínas.

Objetivo Específico:

Compreender a influência dos pais ou responsáveis na alimentação infantil;

Pesquisar sobre os hábitos alimentares das crianças;

Analisar os alimentos ultraprocessados presentes na alimentação das crianças.

Investigar se a aquisição de alimentos possui influência de marketing infantil.

Pesquisar importância do macronutriente proteína na infância;

Criar um informativo para os pais e responsáveis sobre a alimentação saudável na infância.

3. JUSTIFICATIVA

É de extrema importância falar sobre a Nutrição infantil, e sobre a falta de proteína porque, na atualidade, existem dois cenários que convivem em conjunto: enquanto uma grande parcela da população infantil apresenta excesso de peso, a outra metade dos casos é de desnutrição e deficiência de micronutrientes e macronutrientes.

E para ajudar a mudar essa realidade, existem as intervenções de trabalhos, conversas, palestras, focadas na promoção de uma alimentação infantil saudável. (SILVA et al, 2022)

A infância é um período de rápido desenvolvimento, por isso, a oferta de uma alimentação adequada é imprescindível para a criação de indivíduos com uma boa qualidade de vida no futuro. (ECA 2016)

As proteínas fazem com que as crianças cresçam de maneira adequada para a idade, são responsáveis no desenvolvimento e em ter uma boa saúde. Através da análise da composição nutricional, podemos determinar que os macronutrientes são essenciais nos primeiros anos de vida, por isso são necessários para que o corpo da criança seja forte no combate de vírus e bactérias, também fazendo com que seu filho cresça de maneira saudável e de acordo com a idade, desenvolvendo um tecido muscular que garante ossos fortes e dentição e uma boa saúde. (GONZÁLEZ et al 2023)

Porém não adianta nada, sem o conhecimento básico de como se alimentar corretamente e de maneira saudável.

Por isso o motivo do nosso trabalho é de suma importância para nós e para o próximo.

Foi estabelecida pela Portaria Interministerial Nº 1.010, datada de 8 de maio de 2006, as orientações para o estímulo da Alimentação Saudável nas instituições de ensino infantil, fundamental e médio, sejam elas públicas ou privadas, em todo o país. (Silva et al 2022)

A alimentação é um direito fundamental por força da Emenda Constitucional 64/2010 e está previsto no Estatuto da Criança e do Adolescente. A abordagem deste texto inicia no viés da explanação da proteção normativa de tal direito, bem como de qual é o significado do direito à alimentação adequada

e da segurança alimentar, e de suas importâncias para as crianças e os adolescentes. Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990. (ECA 2016)

4. METODOLOGIA

O propósito deste trabalho foi conduzir uma pesquisa qualitativa e quantitativa visando a compreensão dos hábitos alimentares infantis, focando no consumo de proteínas que é um dos nutrientes essenciais para o desenvolvimento do corpo e do cérebro.

Utilizando da pesquisa descritiva e exploratória, criamos um questionário através do Google forms, com 15 questões de alternativa, sendo uma delas aberta, e compartilhamos o link com pais de crianças de 0 a 12 anos para que através das respostas pudéssemos analisar a influência deles na alimentação dos filhos.

Evidenciamos alguns temas para a criação das questões, dentre eles (introdução alimentar, oferta e não oferta de alguns alimentos, consumo de proteínas diversas e influência da mídia na hora de adquirir determinados produtos).

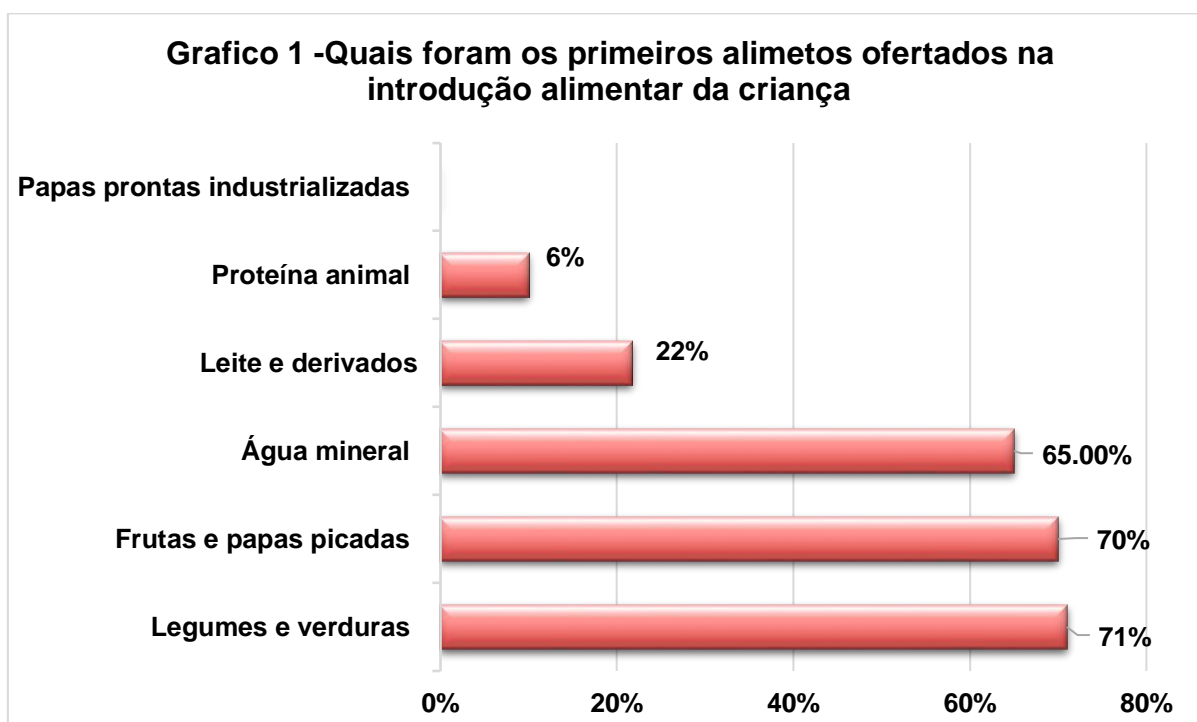
Obtivemos 60 respostas de pais de crianças de 0 a 12 anos, os dados examinados foram utilizados para criar gráficos a fim de facilitar a compreensão visual. Dessa forma, foram comparados e analisados para identificar os objetivos propostos no trabalho acadêmico do curso técnico de nutrição e dietética.

A fim de trazer informações mais claras e conscientizar os pais sobre os benefícios de uma alimentação completa e balanceada, criamos um informativo para orientá-los com pontos indispensáveis em uma alimentação equilibrada, para um desenvolvimento saudável.

5. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A nutrição infantil precisa de cuidados especiais desde o início da vida, pois é essencial para o crescimento, desenvolvimento e saúde do ser humano. Seguindo as orientações da Organização Mundial da Saúde (OMS), é recomendado o aleitamento materno exclusivo nos primeiros seis meses. Após esse período, gradualmente, outros alimentos e líquidos são incluídos na alimentação da criança, sendo fundamental que essa transição seja acompanhada de perto por um profissional de saúde. Silvia Reg. et al (2016)

Foi realizado um questionário direcionado aos pais, para investigar hábitos alimentares infantis e as influências do marketing e dos responsáveis na alimentação dos filhos. As respostas obtidas foram de pais de crianças de 0 a 12 anos, sendo 18,3% de 0 a 2 anos, 25% de 2 a 6 anos e 56,7% de 6 a 12 anos.



Fonte - Google Forms.

Foi perguntado aos pais sobre a introdução alimentar, segundo o gráfico acima, legumes e verduras (cozidos, amassados, papa, sopa) obteve 71,70% e frutas, cozidas ou em pedaços teve ,70% e a água mineral obteve 65% sendo

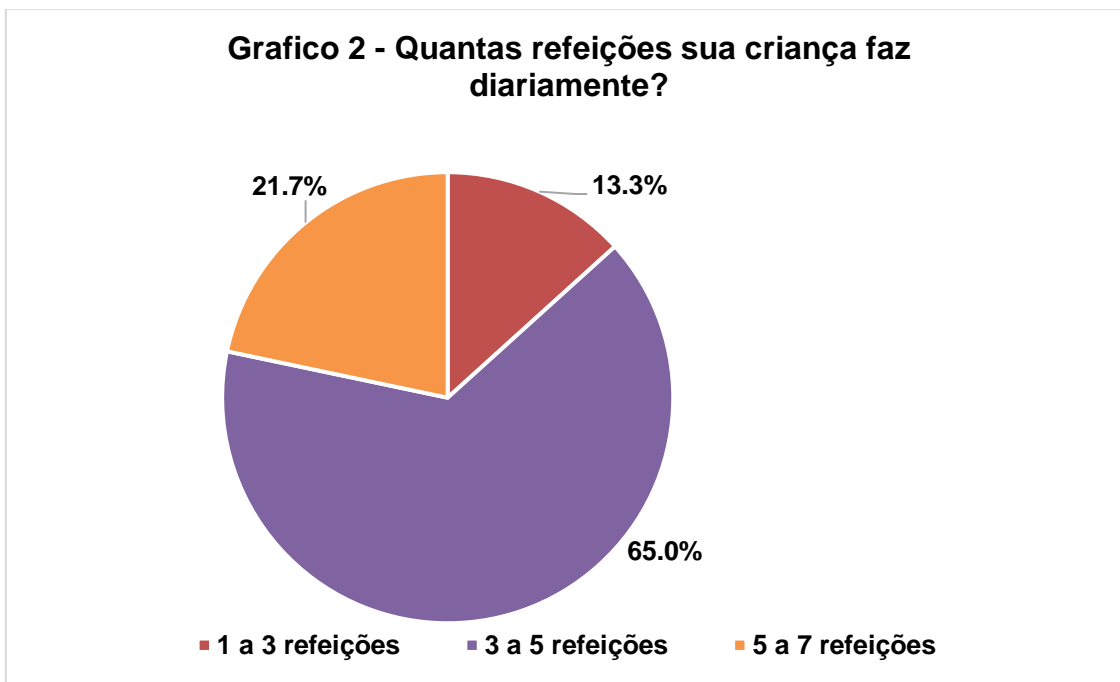
que proteína do leite e derivados (mingaus, vitaminas, teve 21,70%, e a proteína animal teve porcentagem baixa de apenas 6 %, doces e açúcares 1,70% e papas industrializada obteve 0%.

Introdução alimentar é a fase em que outros alimentos (sólidos, semissólidos ou líquidos) são introduzidos na dieta dos bebês para complementar o aleitamento materno. Ela pode influenciar o estado nutricional atual da criança e as preferências alimentares na fase adulta. (Maciel et al 2019)

A relevância da alimentação na infância é indiscutível, pois carências nutricionais ou práticas alimentares inadequadas podem não apenas afetar imediatamente a saúde da criança, mas também resultar em complicações no futuro. Além do aleitamento materno exclusivo nos seis primeiros meses, é fundamental introduzir gradualmente alimentos sólidos a partir dos seis meses, conforme as diretrizes da OMS na 54ª Assembleia Mundial de Saúde. (Lira et al 2020)

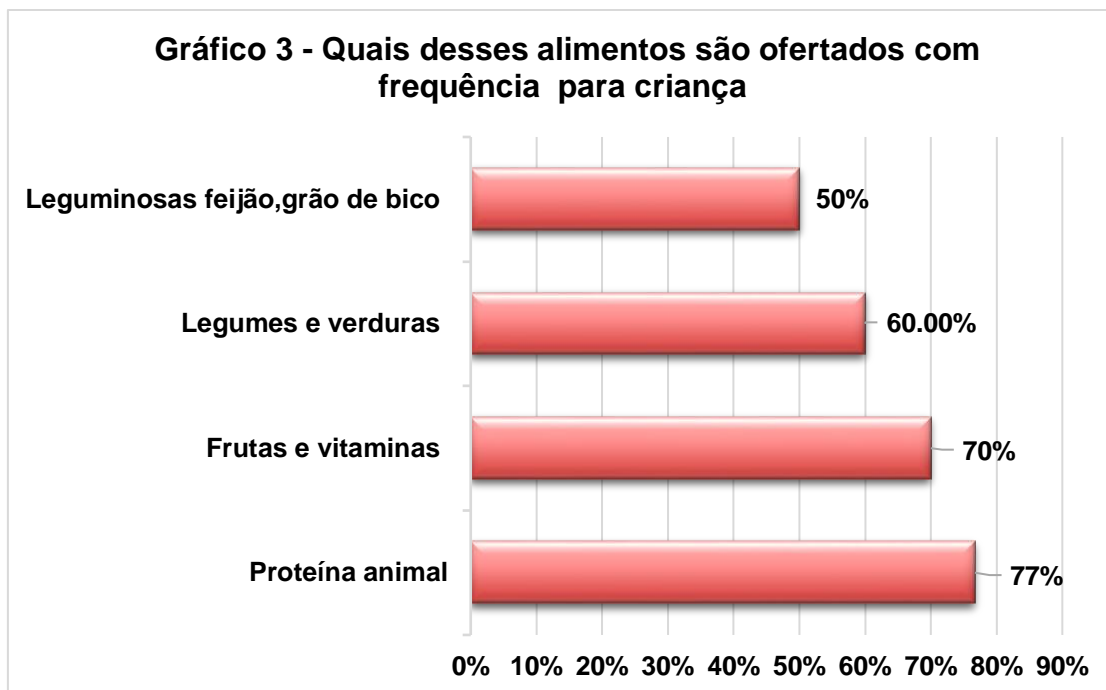
A partir do sexto mês de vida, as necessidades nutricionais da criança já não são mais supridas somente com o leite materno, sendo necessária a introdução alimentar, que fornece para a criança energia, proteínas, vitaminas e minerais. A alimentação da criança deve conter grande variedade de legumes e verduras, evitando a oferta de alimentos industrializados (ricos em carboidratos simples, lipídios e sódio) e acréscimo de açúcares simples nas mamadeiras. Desse modo, é de suma importância que a alimentação complementar seja adequada nutricionalmente para prevenir morbimortalidades. (Lira et al 2020)

A ingestão desses alimentos impacta diretamente na saúde, especialmente durante a fase de introdução alimentar, quando é essencial oferecer uma dieta completa e nutricionalmente equilibrada para atender às necessidades fisiológicas da criança. É preocupante observar que as práticas alimentares na primeira infância estão em desacordo com as diretrizes atuais da Organização Mundial da Saúde e do Ministério da Saúde. Um ponto relevante é a falta de conhecimento por parte das mães sobre o momento adequado e os tipos de alimentos que devem ser introduzidos na dieta complementar, a falta de estudos, conhecimento e renda financeira contribui para a falta de uma alimentação adequada. (Silveira et al 2022)



Fonte - Google Forms.

Referente a pergunta sobre a quantidade de refeições feitas pelas crianças diariamente foi relatado que fazem de 65% e que 5 a 7, 3 a 5 refere-se a 21,7% e 1 a 3 refere-se a 13,3%. As quantidades mínimas de refeições por idade foram determinadas para garantir adequadamente as necessidades nutricionais da maioria das crianças. Além das três refeições principais (café da manhã, almoço e jantar), adolescentes e, sobretudo, crianças devem ter pequenas refeições ao longo do dia de acordo com o Guia Alimentar (2014). Devido à fase de crescimento e à grande atividade, as crianças têm uma demanda maior por calorias e nutrientes, havendo o risco de desequilíbrio se as refeições não forem fracionadas corretamente, como apontado por Fabiano, Chaud e Abreu (2018). É também crucial observar as porções de alimentos consumidas nessas refeições. Segundo os autores, crianças de 2 a 6 anos devem consumir aproximadamente dois terços da porção indicada para adultos por grupo alimentar, com exceção do grupo de laticínios, que deve ser o mesmo.



Fonte - Google Forms

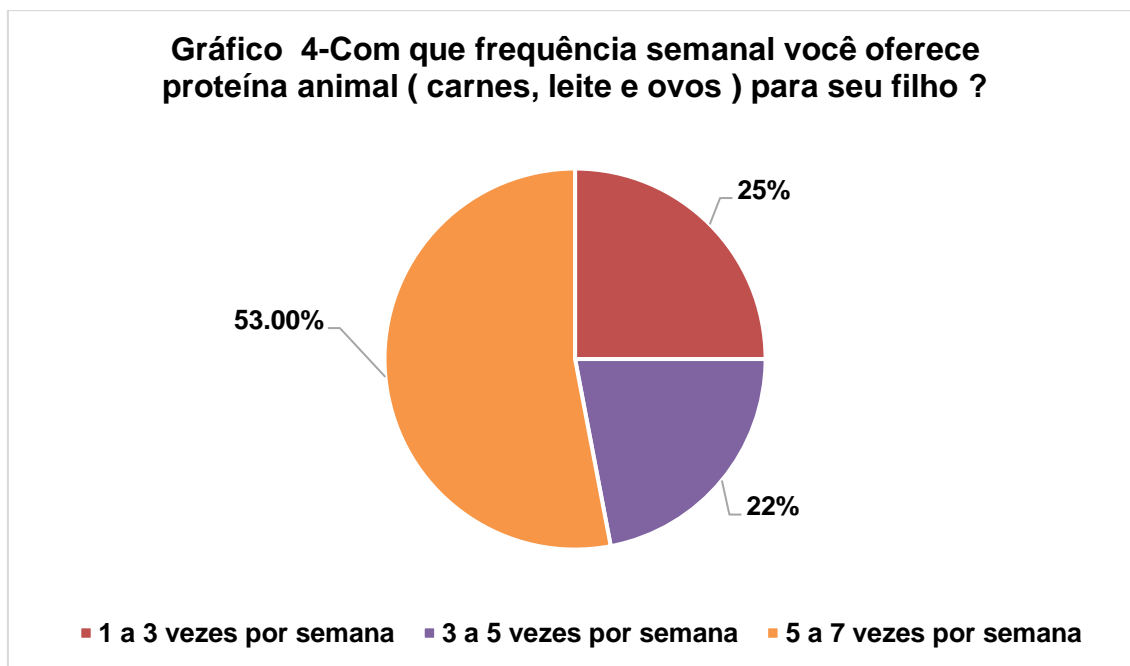
Foi possível identificar através do questionário que há uma baixa nutricional de proteínas em crianças de 0 a 12 anos. Realizamos a seguinte pergunta: Quais proteínas são ofertadas com frequência a sua criança? As respostas que obtivemos foram de 77%, proteína animal, carne, ovos e aves e suínos, 70% frutas e vitaminas, 60% legumes e verduras cruas e cozidas, 50% de leguminosas, feijão e grão de bico.

Em nossa pesquisa conseguimos, visualizar melhor como anda o consumo de alimentos saudáveis entre crianças e adolescentes, observamos que há uma preocupação constante dos pais e educadores referente a falta de interessados em consumir e preparar alimentos saudáveis.

Existem amplas variedades de atrativos promovidos pela mídia de alimentos prejudiciais à saúde, contribuindo muito para mais hábitos alimentares, afetando sobretudo as crianças e adolescentes.

Uma das responsabilidades escolar é colaborar, sensibilizar e conscientizar sobre a importância de uma alimentação saudável. (Maciel et al 2019)

Tendo um aumento nutricional ao se alimentar no período escolar, as crianças mais necessitadas frequentemente encontram na merenda escolar sua única refeição garantida do dia, servindo como um incentivo crucial e funcionando como uma solução para a carência de alimentação. Dessa forma, a falta de alimentos disponíveis e/ou consumidos em casa (no café da manhã) ou na escola na merenda pode prejudicar a energia das crianças e impactar seu crescimento. (Silveira et al 2022).



Fonte - Google Forms.

Foi perguntado referente frequência do consumo semanal de proteína ofertada pelos pais, foi obtido os seguintes dados, onde 53% oferecem de 5 a 7 vezes na semana, 25% de 1 a 3, e 22% 3 a 5.

Além do fator equilíbrio nutricional por meio de oferta variada das fontes de proteínas, contribui para o menor consumo de origens animais o grande custo, como exemplo, a proteína animal vem sofrendo com os aumentos dos preços, nos últimos 12 meses a alta da carne bovina acumulada chega a 38% no país, de acordo com dados do IPCA (Índice Nacional de Preços ao Consumidor-Amplo), apresentados em junho de 2021 pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas (IBGE,2021).

Entre os motivos para o aumento nos preços, segundo o IBGE, é a alta do dólar, deixando mais caros os custos com matéria-prima, principalmente o milho e a soja usados na alimentação dos animais. E por consequência impossibilitando o acesso a esses alimentos pela população de maior vulnerabilidade.

O aumento dos preços das proteínas somada a perda de renda dos brasileiros por conta da pandemia do Covid-19 provocou a diminuição na frequência de consumo de proteína ao ponto de registrar menor índice em 25 anos, conforme os dados da Companhia Nacional de Abastecimento (Conab). Agora, cada brasileiro consome, por volta de 26,4kg/ano, diminuição de quase 14% comparado a 2019, esse é o menor nível desde 1996, início da série histórica da Conab (RAUTERS ,2021).

Conforme apontado por Valente (2010), a fase da infância representa um período que engloba diversas transformações decorrentes de um processo evolutivo complexo e acelerado, acarretando uma série de modificações significativas, tais como: o crescimento ósseo e o desenvolvimento da estrutura e capacidade muscular; o aprimoramento das funções respiratórias e cardíacas; e incremento do peso e da altura.

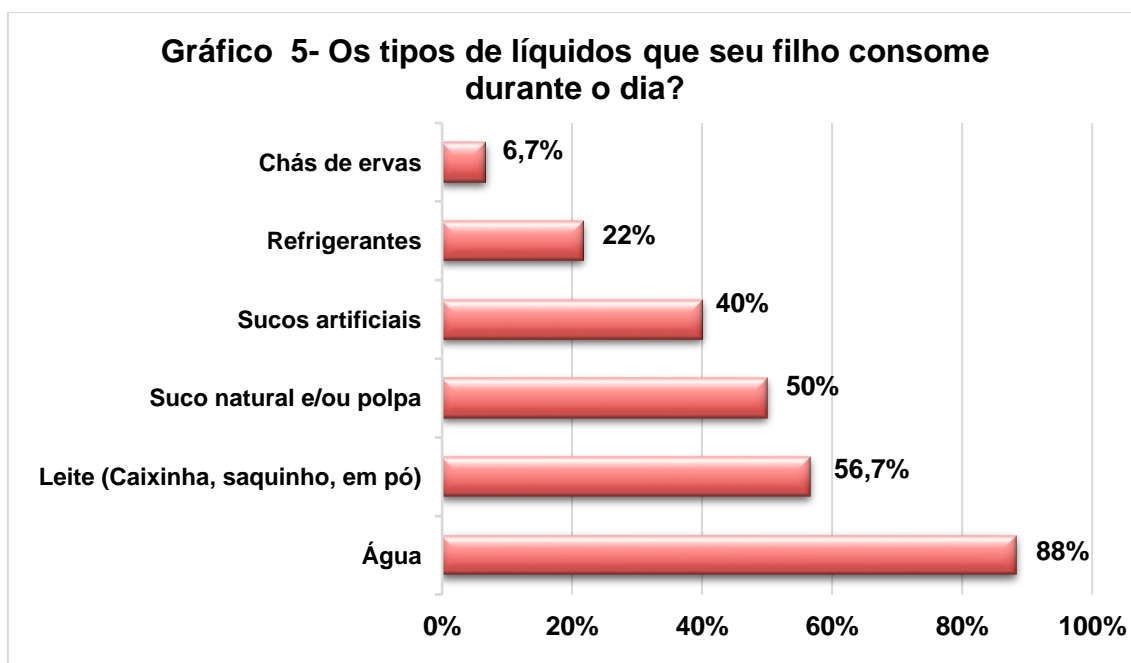
Essas acelerações são de extrema importância, uma vez que influenciam diretamente o aumento rápido das necessidades nutricionais e a suscetibilidade a desequilíbrios nesse âmbito. É fundamental garantir uma alimentação apropriada nos primeiros dois anos de vida, já que essa fase é marcada por um crescimento acelerado, desenvolvimento e estabelecimento de padrões alimentares que podem perdurar por toda a vida. (ESCRIBANO, 2011; TOLONI 2014). Durante a adolescência ocorrem transformações rápidas à medida que os jovens fazem a transição da infância para a vida adulta, enfrentando todas as mudanças físicas, sexuais e emocionais que vem junto. Esse período pode ser bastante tumultuado tanto para os jovens quanto para suas famílias (EIDSON, 2015).

É importante ressaltar que as mudanças na saúde durante a juventude podem ter repercussões significativas na saúde na fase adulta (ROONEY,2010).

Desta forma, Leal (2010) destaca que os adolescentes são considerados um grupo com necessidades nutricionais especiais, devido ao aumento dessas necessidades, seus hábitos alimentares e estilo de vida, e sua sensibilidade as influências do ambiente. Garantir a correta oferta desses micronutrientes e dos aminoácidos essenciais (proteínas) é fundamental para o crescimento e desenvolvimento adequados (KOLETZKO, 2016).

Questões demográficas, socioeconômicas e culturais relacionadas a qualidade de alimentação tem sido alvo de pesquisas, assim como aquelas ligadas aos hábitos alimentares. Dentro dos aspectos socioeconômicos, incluem-se renda familiar e a educação materna como determinantes da qualidade da alimentação (MOLINA, 2010; TORRES, 2014).

Apesar de a desnutrição proteica ainda ser um tema crucial em muitos países em desenvolvimento, observa-se uma alteração de foco nos países desenvolvidos, que agora se preocupam com os possíveis impactos do consumo elevado de proteínas na saúde infantil. (CAMPBELL, 2017)

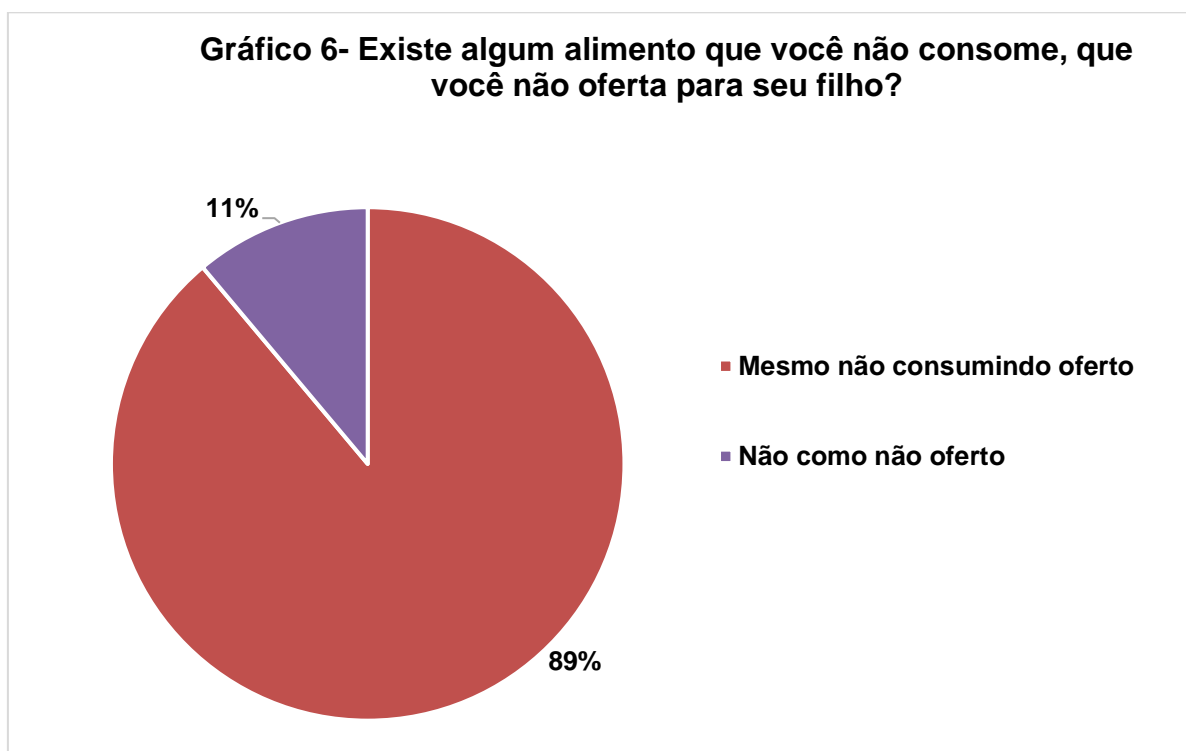


Fonte - Google Forms.

Foi perguntado referente aos tipos de líquidos consumidos pelos filhos, onde os responsáveis responderam que durante o dia, existe uma variedade,

sendo 88,3% de água, 56,7% de leite (caixinha, saquinho e em pó), 50% de suco natural e/ou polpa, 40% de sucos artificiais, 21,7% de refrigerante e 6,7% de chá de ervas.

De acordo com o estudo de (MAXIMINO, et.al 2019), crianças que enfrentam desafios alimentares consomem quantidades altas de bebidas açucaradas, são consideradas "bebidas açucaradas" as bebidas lácteas, sucos em pó e chás adoçados, refrigerantes, refrescos, e outros produtos similares. Esses alimentos são principalmente compostos por açúcares livres e seu consumo está em constante crescimento em todo o mundo, isso tem afetado a ingestão de nutrientes essenciais encontrados em uma alimentação equilibrada.



Fonte - Google Forms.

Foi questionado em relação à oferta dos alimentos para a criança considerando a atual alimentação dos pais.

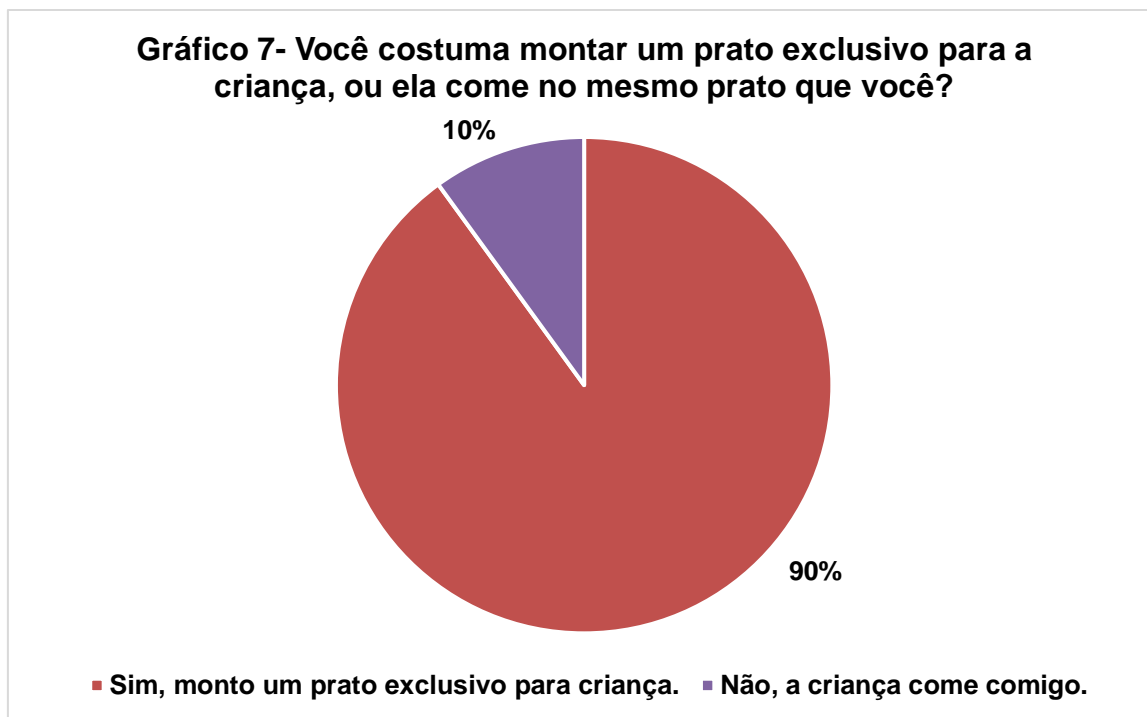
Como dados da pesquisa, 11% dos pais responderam que não comem ou não ofertam para seus filhos, ultra processados, jiló, carne de porco, macarrão instantâneo e peixe, e 89% mesmo não consumindo ofertam.

O pescado é um alimento extremamente saudável e tem função importante para o desenvolvimento infantil contém nutrientes como ácidos graxos essenciais, proteína de alto valor biológico ,minerais tais como cálcio ,cobre , zinco nutrientes importante para a manutenção e funcionamento do organismo .possui nutrientes como selênio , ferro , iodo, vitaminas A, D, e do complexo B , além do importante ômega 3, é fundamental para o desenvolvimento do sistema nervoso da criança, ajuda o processo de aprendizagem e atuação mental.(Santos, Esquivando 2023)

É responsabilidade dos pais influenciar o comportamento alimentar dos filhos através de sua postura alimentar e nutricional, especialmente durante a infância. Neste período, as crianças se encontram na fase de descoberta em relação à alimentação, o que pode influenciar diretamente seus hábitos alimentares saudáveis na vida adulta. (Santos, Esquivando 2023).

Quando os pais oferecem uma alimentação inadequada às crianças (como alimentos ultra processados) ou não incluem legumes, frutas, vegetais, verduras etc., estão colocando as crianças em risco de desenvolver desnutrição ou obesidade, levando assim ao surgimento de várias doenças. (Azevedo, et.al 2021)

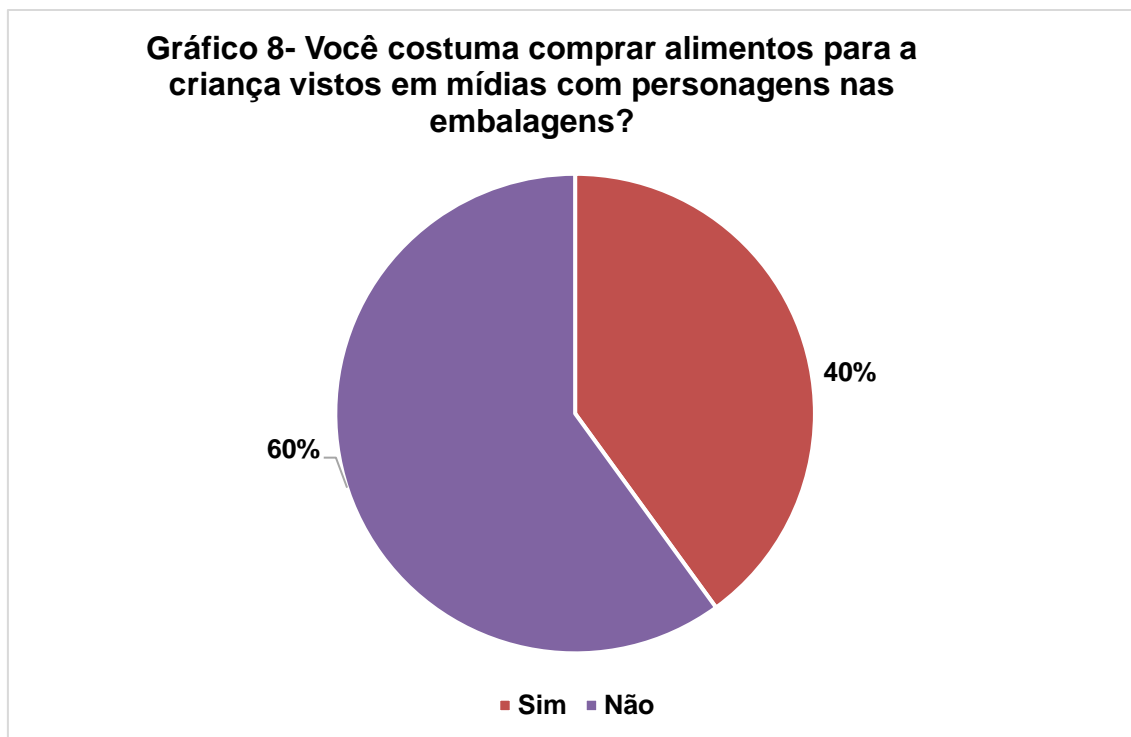
Os alimentos frescos ou pouco processados devem ser uma parte fundamental da alimentação das crianças. A prática de se fazer refeições em família é uma forma de garantir a saúde dos pequenos. Ao menos uma ou duas vezes por dia, as refeições em família aproximam os membros, proporcionam proteção e nutrição com alimentos saudáveis, prevenindo assim doenças. (Azevedo, et.al 2021)



Fonte - Google Forms.

Foi questionado para os pais sobre o hábito alimentar das crianças, 90% responderam que montam um prato exclusivo para criança se alimentar, e 10% que as crianças se alimentam juntos dos pais no mesmo prato.

(Silvia, et.al 2022) Organização Mundial da Saúde (OMS), e o Ministério da Saúde são unânimes em escolher a aplicação da autonomia alimentar como a melhor forma de aprender a se alimentar corretamente na infância. Deixar que seu filho coma sozinho irá colaborar de forma positiva para o desenvolvimento dele em relação à alimentação e ao estilo de vida que ele irá adotar em sua vida. Este hábito torna a criança protagonista desses momentos tão prazerosos do dia, que são as refeições. Ela passa a se envolver com essa atividade e evita distrações que prejudicam a alimentação. Porém, cada etapa desse processo precisa acontecer no momento certo. (Santos, Rios, Nagashi 2016)



Fonte - Google Forms.

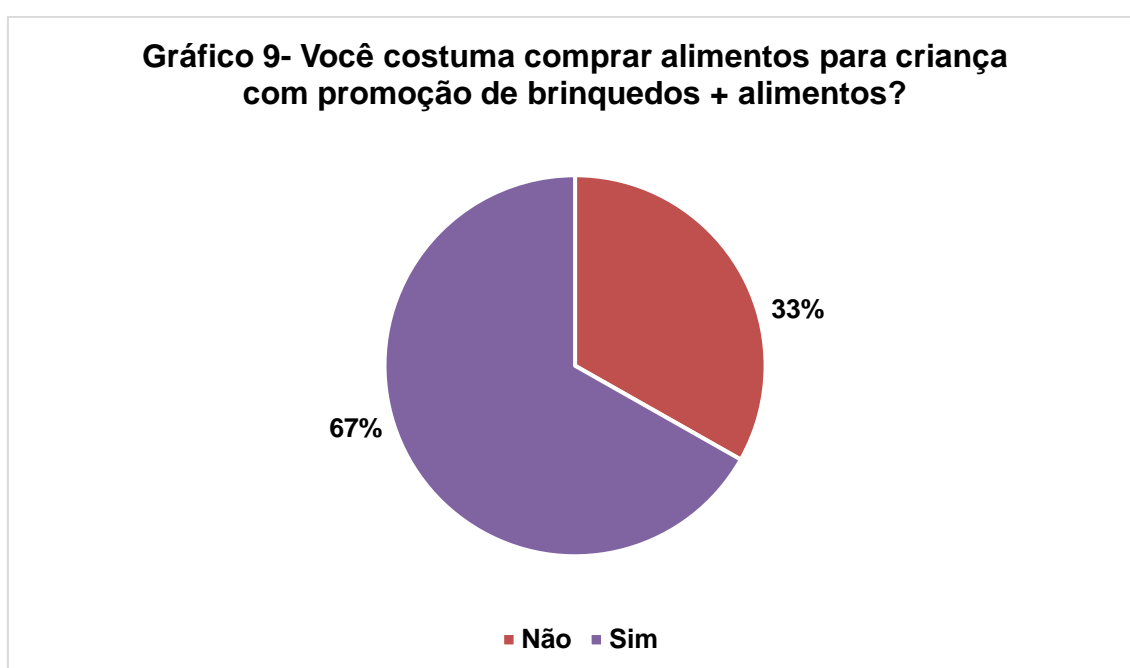
Foi questionado para os pais se eles costumam compra alimentos com influência das mídias em geral através de marketing de embalagens e personagens para seus filhos 40% responderam que sim, e 60% responderam que não.

Os excessos de apelos visuais são usados em embalagens de alimentos nos dias de hoje, sobretudo em produtos com baixo teor nutricional, que podem contribuir para problemas gerados por uma má alimentação. Quando essas mercadorias são direcionadas a criança o uso de apelos pode se tornar prejudicial devido ao crescente números de casos de obesidade infantil.

Os apelos visuais usados em alimentos e bebidas para crianças podem ser lançados de diversas formas, estes podem ser personagens, mascotes, celebridades, brindes, promoções, entre outros. (Gomes, Spinillo 2019)

Um estudo crítico seccional/transversal que teve como objetivo analisar a mídia e a criança como influenciadores dos responsáveis legais na decisão de compra de alimentos industrializados com apelo de personagens para essa finalidade, foi conduzida uma investigação com os responsáveis legais das crianças por meio de um questionário online feito na plataforma Google Forms.

Através dos resultados, os pais relataram perceber que a mídia atua negativamente na escolha alimentar das crianças, que elas têm assistido propagandas de alimentos e bebidas com apelo de personagens infantis e que por esse motivo faz elas pedirem a compra desses produtos. Ainda que a maioria (99,1%) saber que o hábito alimentar contribui para a obesidade infantil, uma parcela significativa desses responsáveis não consegue dizer “não” para os menores e são convencidos por eles. (Bastos, Bandeira, Costa 2023)



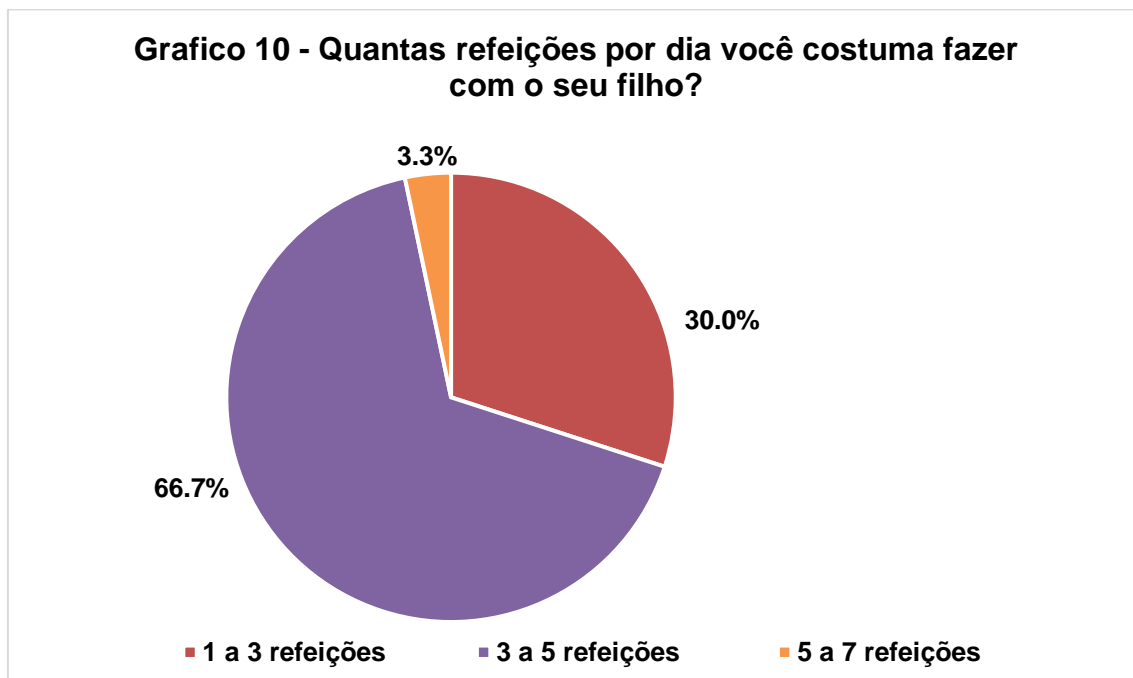
Fonte - Google Forms.

Foi perguntado para os responsáveis referente à compra de alimentos que vem junto a brindes, 67% relatam não comprar, e 33% dizem comprar.

Sabendo que as crianças mostram exposição diária a mídia, os pais foram questionados quanto a influência da mesma a respeito da compra e consumo de alimentos com apelação comercial. Dessa forma, observou-se que 51,1% das crianças de fato pedem que os responsáveis comprem determinados alimentos que viram nas propagandas. No entanto, 53,3% dos responsáveis declaram que nunca compram ou esporadicamente compram determinado alimento por conta do personagem que as crianças viram na televisão. 62,2%

dos pais declaram que as crianças sentem desejo em comprar um determinado alimento apenas por conta do personagem ou brinde referente ao produto .88,9% das crianças costumam comer o alimento após a compra feita pelos pais. (BINDE et al. 2023)

Segundo Oliveira, Poll destaca-se que as crianças que passam de 3 a 4 horas em frente a televisão são as que mais costumam pedir para os pais um produto alimentício pelo brinde ou brinquedo ,e também são esses que mais costumam sentir vontade de comer o alimento ou produto alimentício após ver o produto na televisão .Observou-se que entre as crianças pesquisadas existe influência dos personagens que aparecem nas embalagens dos alimentos na sua compra ,mesmo que não estatisticamente significativa .Das 69 crianças pesquisadas dos quais pais ou responsáveis responderam a questão que liga a compra de alimentos pelo brinde ou brinquedo , 97,1%(n=67) das crianças pedem a compra do alimento pelo personagem ,e 23,19% tem vontade de comer algum produto alimentício após vê-lo na televisão.(OLIVEIRA; POLL, 2017)

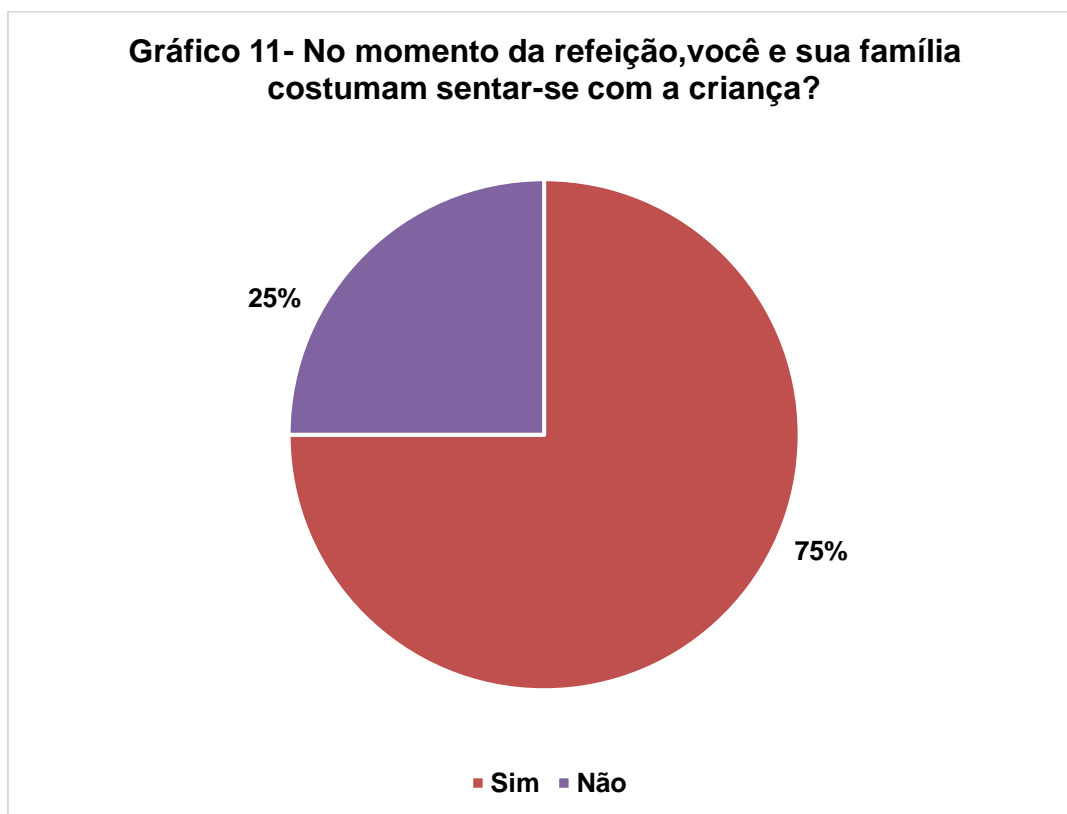


Fonte - Google Forms.

Referente à quantidade de refeições feitas com os pais foi informado que 66,7% é de 3 a 5, 30% e de 1 a 2 e de 3,3% de 6 a mais refeições.

Compartilhar refeições em casa é um momento essencial para fortalecer os vínculos entre pessoas queridas. Este índice continua sendo considerado elevado, haja vista que a maneira como nos alimentamos influencia na seleção dos alimentos e na quantidade consumida, conforme destacado no Guia Alimentar Para a População Brasileira (2021).

A forma como os pais e cuidadores interagem com as crianças durante as refeições e sua preparação desempenham um papel crucial na formação dos gostos alimentares dos pequenos. Essas atitudes refletem diretamente na relação que a criança desenvolverá com a comida. A interação nesses primeiros anos de vida pode impactar positiva ou negativamente a nutrição, o desenvolvimento social e cognitivo das crianças (SILVA et al.,2016).



Fonte - Google Forms.

Foi perguntado para os responsáveis, qual a frequência que costumam fazer refeições à mesa, juntos com a criança.

Conforme evidenciado no gráfico acima, 75% dos responsáveis confirmam que sim compartilham o hábito de comer junto, notamos que comer em companhia é um hábito bem valorizado entre as famílias.

Em contrapartida, 25% dos responsáveis por algum motivo não conseguem realizar refeições junto à mesa com as crianças. A falta de tempo e disponibilidade das famílias altera hábitos alimentares, devido à dificuldade de conciliar horários.

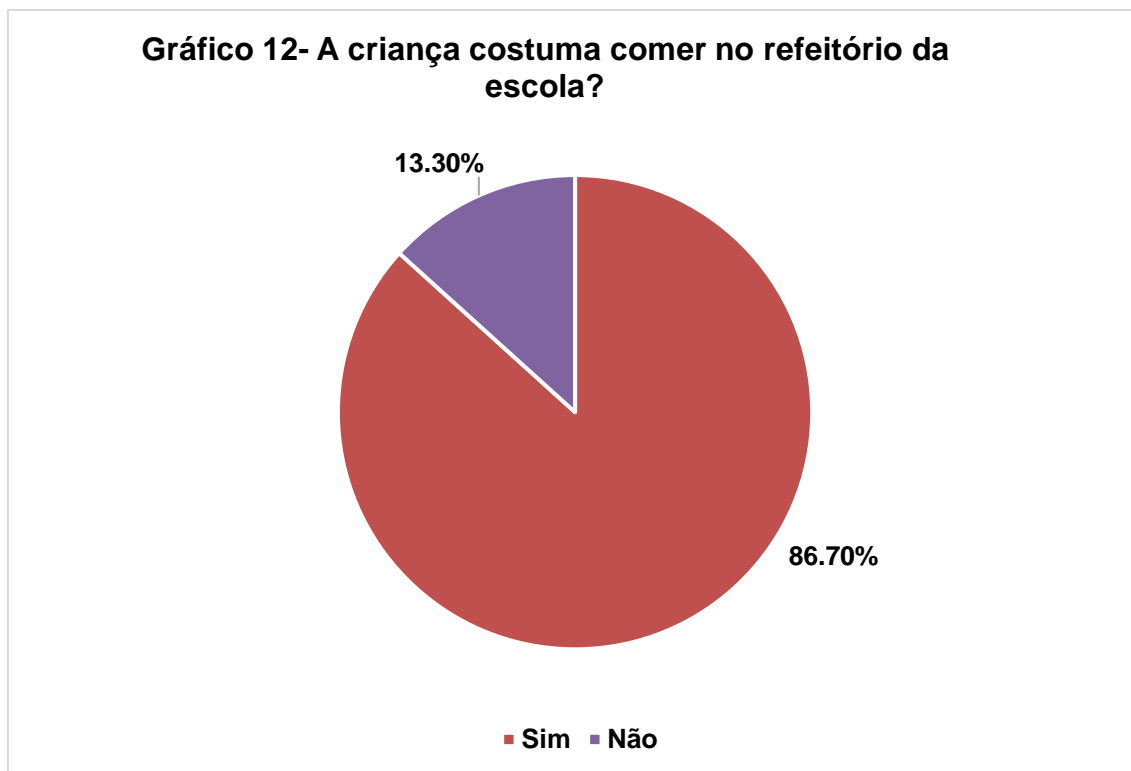
Segundo a Fischler 2015, durante o ato de comer, em família, amigos surgem um processo das relações humanas, vínculos culturais e coletividade. A convivência é uma das características mais marcantes no que diz a respeito à integração social humana não se restringindo apenas a alimentação, mas também a hábitos alimentares, envolvendo costumes culturais, gestos simbólicos e estrutura social. Fischler amplia esse conceito ao incluir o aspecto físico, definindo-o como "comer à mesma mesa".

Assim, a mesa pode representar desde um círculo no meio da floresta, passando por um cenário preparado para um piquenique, até mesmo uma roda formada em um evento social (Fischler et.al, 2015).

O Guia Alimentar para a População Brasileira compreende que o hábito de alimentar estar conectados além do nutrir e alimentar, observamos a prática de comer e a comensalidade em ambientes agradáveis, em companhia estimular as memórias afetivas da alimentação.

O Guia Alimentar para a População Brasileira representa uma das medidas para colocar em prática a orientação de promover uma alimentação adequada e saudável, a qual está incluída na política nacional de alimentação e nutrição (Brasília: Ministério da Saúde, 2014).

A Comensalidade vai além do comer juntos, hábitos com faz preparações culinárias, compartilha receitas, comensalidade valoriza a cultura da alimentação em grupo de pessoas adultas, idosos, jovens e crianças. (D Cabrini, et al, 2018)



Fonte - Google Forms.

Foi perguntado aos pais e responsáveis, se as crianças costumam se alimentar-se no refeitório da unidade escolar, os seguintes dados que, 86,7 dos responsáveis confirmam que suas crianças possuem os hábitos de alimentar-se no refeitório da escola, e 13,30% dos responsáveis enviam lanches para a escola, notamos que algumas crianças possuem algum tipo de restrição ou resistência alimentar. A seletividade alimentar infantil como: alta sensibilidade sensorial: cor, odores e texturas, influência do ambiente familiar dos hábitos alimentares ou até experiências desagradáveis: intoxicação ou alergias. Os sintomas alérgicos mais frequentes são respostas inflamatória, gastrointestinais, fadiga ou alterações comportamentais. (BASAGLIA, 2015)

Basaglia, Poliana durante uma pesquisa realizada em algumas unidades escolares, um teste de escala hedônica verbal e escala hedônica facial foi aplicado. O estudo, que abrangeu as cinco escolas estaduais da cidade de Amparo, em São Paulo, revela que a maioria dos alunos do 2º ao 5º ano do ensino fundamental consideram a merenda escolar aceitável.

Os resultados dos testes de escala hedônica facial mostram uma aceitação de 83,92%, enquanto os da escala hedônica verbal atingem 74,14%.

Esses dados indicam que a merenda escolar é bem recebida pelos estudantes. (Basaglia, Poliana et.al, 2015).

No estudo de Chao et al. (2018), foram identificados os comportamentos mais frequentes entre os comedores exigentes: a falta de interesse por refeições regulares (18,5%), a recusa de frutas e legumes (16,7%), a preferência por doces ou salgadinhos em vez de refeições (14,8%), a relutância em experimentar novos alimentos (14,2%), o consumo excessivo de leite (14,2%) e a tendência a aceitar apenas alguns tipos de alimentos (13,6%).

Além disso, as crianças seletivas demonstraram aversão a carne (37,1%), vegetais (38,9%), frutas (22,2%) e a certos tipos específicos de vegetais ou frutas (21,6%), o que impactou negativamente o estado nutricional das crianças analisadas no estudo (Chao et.al, 2018).

Através dos programas governamentais como: programa nacional de alimentação escolar (PNAE) os alunos de toda a educação básica (educação infantil fundamental, ensino médio e educação de jovens e adultos matriculados em escolas públicas, filantrópicas e em entidades comunitárias, conveniadas ao poder público).

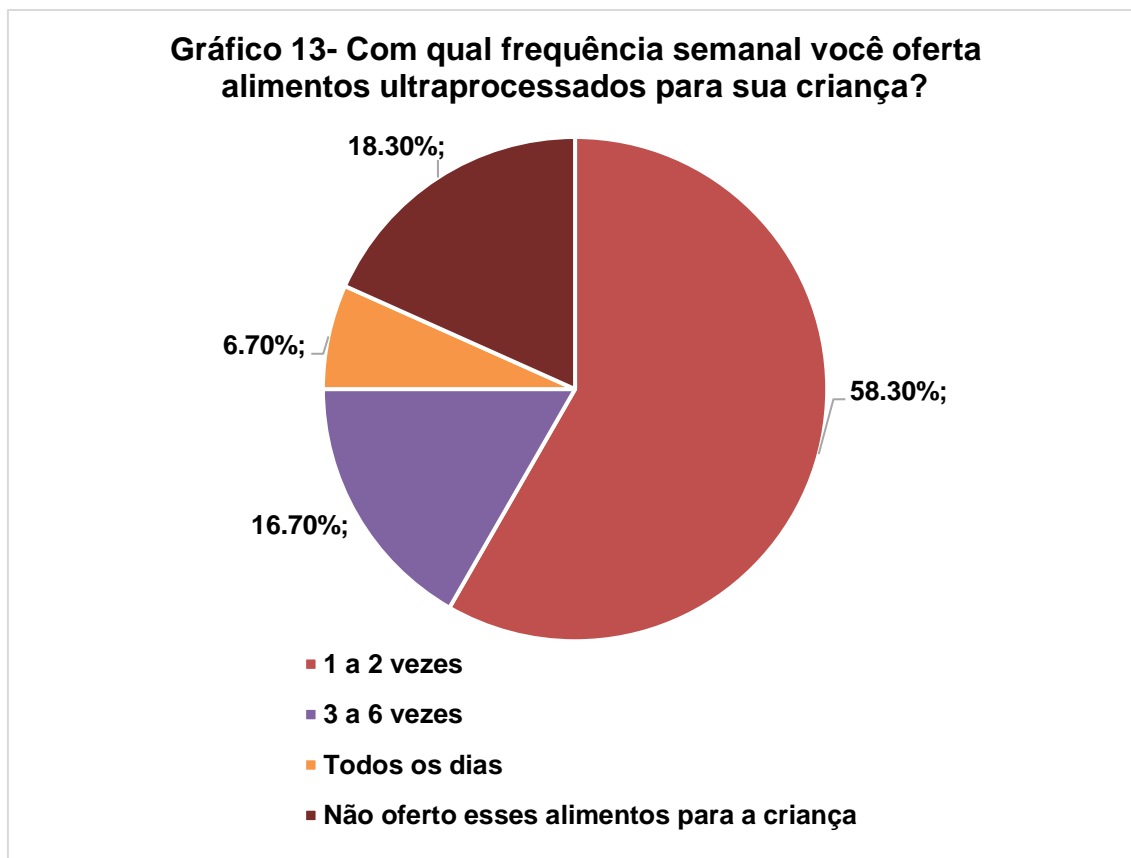
O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) desempenha um papel crucial na garantia da Segurança Alimentar e Nutricional no país, baseando-se na promoção de uma alimentação saudável e apropriada, incluindo a utilização de alimentos diversos e seguros de que valorizem a cultura, as tradições e os hábitos alimentares saudáveis. A Lei número 11.947, de 16 de junho de 2009, versa sobre o fornecimento de alimentação escolar e recebe regulamentação atualmente pela Resolução CD/FNDE número 06, datada de 8 de maio de 2020, juntamente com suas modificações.

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE 2022) consiste na transferência de recursos financeiros do governo federal para a alimentação de estudantes matriculados em todos os níveis e modalidades da educação básica, abrangendo redes municipais, distritais, estaduais e federais, além de entidades filantrópicas ou por elas geridas, escolas confessionais mantidas por organizações sem fins lucrativos e escolas comunitárias em parceria com os

Estados, Distrito Federal e Municípios. O intuito é promover o desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem, o desempenho escolar e a formação de hábitos alimentares saudáveis entre os alunos durante o período letivo, por meio de ações educativas sobre a alimentação e nutrição, assim como a oferta de refeições que atendam às suas necessidades nutricionais.

Além disso, envolve a implementação de medidas de educação alimentar e nutricional, assegurando o direito à alimentação escolar de forma equitativa para todos os alunos, levando em consideração as diferenças biológicas entre as faixas etárias e as condições de saúde dos estudantes que necessitam de atenção especial, assim como aqueles em situação de vulnerabilidade social. (PNAE 2022)

Sendo assim, o Programa requer a presença de um Nutricionista Responsável Técnico, a elaboração de cardápios que atendam às exigências nutricionais, aos hábitos alimentares e à cultura local, sempre seguindo as diretrizes do Ministério da Saúde para a promoção da saúde através da alimentação Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE 2022).



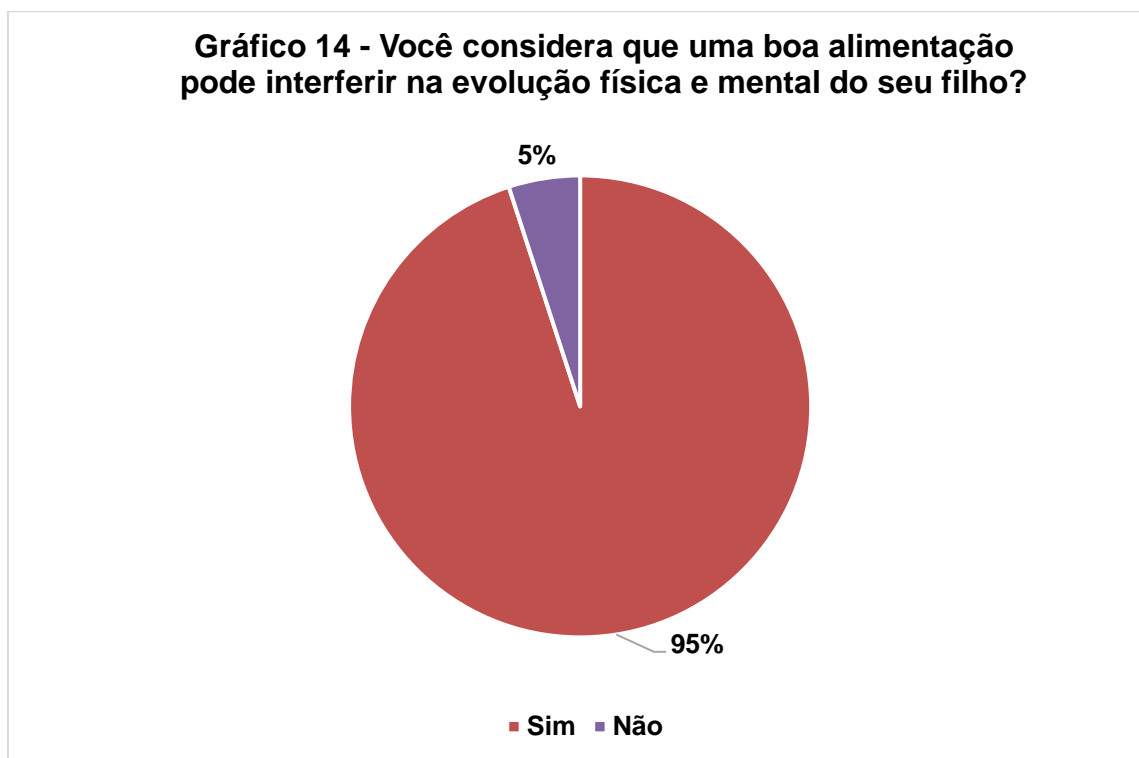
Foi perguntado aos pais qual a frequência semanal que eles ofertam ultraprocessados para suas crianças, 58,3% ofertam ultraprocessados de 1 a 2 vezes por semana, 18,3% não oferta, 16,7% de 3 a 6 vezes por semana, 6,7% oferta todos os dias da semana, Segundo BIELEMANN 2015, analisamos cuidadosamente o padrão de alimentação de crianças, tanto em casa quanto na unidade escola. Pesquisas parecidas mostram que o consumo de alimentos industrializados é bastante comum no dia das pessoas, como demonstrado por (BIELEMANN, et.al 2015).

De acordo com um estudo realizado pela Sociedade de Desenvolvimento da América do Sul (SADSJ), em 2016 foi feita uma avaliação sobre o consumo de alimentos ultraprocessados por crianças com menos de 10 anos. O estudo revelou que 35% dos entrevistados relataram ter um baixo consumo desse tipo de alimento, enquanto 30% mencionaram consumi-los com uma frequência média. Além disso, 22% admitiram nunca consumir alimentos ultraprocessados, 13% afirmaram que o consumo de alimentos industrializados é frequente em suas casas nos últimos seis meses.

Essa análise é crucial e fundamental, pois ajuda a identificar o grau de risco e fragilidade da população, destacando aspectos e sugerindo ações para promover a saúde e a qualidade de vida (SADSJ em 2016).

Domingues et. al, 2014 na sua pesquisa com pré-escolares, observou que os industrializados tiveram um índice maior de consumo, destacando-se bolos, biscoitos recheados e guloseimas (Domingues et.al 2014).

Segundo Menegassi 2020, o conhecimento do Guia alimentação para a população a compreensão da qualidade da alimentação, inspirando um discernimento referente às escolhas alimentares de melhor qualidade e os efeitos negativos do padrão alimentar com base nos alimentos industrializados. (MENEGASSI B. et.al 2020)



Fonte - Google Forms.

Foi perguntado aos responsáveis se eles consideram que a boa alimentação pode interferir na evolução física e mental de seus filhos, onde 95% disseram que sim, e 5% que não.

De acordo com informações do Ministério da Saúde (BRASIL, 2009), a infância é um momento crucial para o desenvolvimento de diversas habilidades humanas. Os problemas que surgem durante essa fase podem acarretar graves consequências tanto para os indivíduos quanto para as comunidades.

Uma alimentação incorreta pode prejudicar as habilidades de uma pessoa para realizar tarefas diárias. Alimentar-se adequadamente estimula o cérebro e contribui para o bem-estar completo de uma criança. (MANHÃES ALVES, G.; DE OLIVEIRA CUNHA. 2020).

A fim de trazer informações mais claras e conscientizar os pais sobre os benefícios de uma alimentação completa e balanceada, criamos um informativo para orientá-los com pontos indispensáveis em uma alimentação equilibrada, para um desenvolvimento saudável.

6. CONCLUSÃO

Devido ao cotidiano a falta de tempo e disponibilidade dos pais e responsáveis, a preparação de refeições saudáveis e o hábito de compartilhar momentos à mesa estão cada vez mais complicado de conciliar horários. O que facilita o recurso das refeições rápidas, produtos industrializados, alimentos ultraprocessados e serviços de entrega de comida. As escolhas alimentares também estão ligadas à acessibilidade financeira dos alimentos ultraprocessados, causando baixo consumo de verduras, legumes e proteínas. Outros fatores que influenciam nos hábitos alimentares presença, de seletividade alimentar em crianças, podendo ser causada por: uma sensibilidade sensorial elevada em relação à cor, cheiro e textura dos alimentos, a influência do ambiente familiar nos hábitos alimentares ou até mesmo experiências desagradáveis, como intoxicações ou alergias.

A alimentação escolar está deixando de oferecer apenas o alimento, está investindo na qualidade dos alimentos e no nutrir também, hoje em dia, através de programas governamentais (PNAE) e possível observar o direcionamento e planejamento e avaliação sensorial. É claro que vale ressaltar que também que socioeconômicos das famílias, influencia na aceitabilidade das crianças e positiva e assim reflete nos pais e responsáveis, não havendo necessidade de envio de lanche para a unidade escolar.

As recomendações para o consumo proteico se baseiam na necessidade de nutrientes especialmente de proteínas que pode variar de 5 a 30% da energia total e dependendo da idade. A infância tem maior probabilidade de ingestão inadequada de proteínas, devido a vários fatores como: dietas da moda, multiplicas alergias alimentares e acesso limitado aos alimentos.

Assim sendo, é de suma importância sensibilizar os pais e responsáveis e a sociedade sobre a relevância da alimentação e do consumo de frutas, verduras e legumes, que constituem uma via alternativa de prevenção e tratamento. Cada vez mais cedo, crianças têm sido diagnosticadas com enfermidades decorrentes de uma dieta desequilibrada, gerando impactos negativos na vida das crianças, causando obesidade Infantil.

Ressaltando a importância de seguir uma dieta saudável e praticar atividades físicas contribuem para a promoção da saúde e a redução dos riscos de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT).

A fim de trazer informações mais claras e conscientizar os pais sobre os benefícios de uma alimentação completa e balanceada, criamos um informativo para orientá-los com pontos indispensáveis em uma alimentação equilibrada, para um desenvolvimento saudável.

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARRUDA Gabriela. (2017). **ADEQUAÇÃO DE PROTEÍNAS :PREVALENCIA DE INADEQUAÇÃO DO CONSUMO HABITUAL DE PROTEÍNAS DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES DAS ZONAS LESTE E OESTE DO MUNICÍPIO DE JOÃO PESSOA/PBUNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA.CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO. Acesso em:14 abril 2024. Recuperado de <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/12356789/11253>**

AZEVEDO Luany, CARDOSO Maria, et al. (2021). **LEVANTAMENTO SOBRE INTRODUÇÃO DO PEIXE NA ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR DE CRIANÇA NOS PRIMEIROS DOIS ANOS DE VIDA.** congresso brasileiro de aquicultura e biologia aquática –aquacultura digital,9ª edição 09/2021 data acesso :23/03/2024

https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.researchgate.net/publication/355008919_LEVANTAMENTO_SOBRE_INTRODUCAO_DO_PEIXE_NA_ALIMENTACAO_COMPLEMENTAR_DE_CRIANCAS_NOS_PRIMEIROS_DOIS_ANOS_DE_VIDA&ved=2ahUKEwjd2uG96_2EAxUWqpUCHdU9DNg4ChAWegQIEBAB&usg=AOvVaw1Y-7iNRMkGReEVMGCTO-4H

BARBOSA, M. M. B. **Repercussões da seletividade alimentar na infância:** uma revisão integrativa. 2023. 30 f. Trabalho de conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Universidade Federal de Campina Grande, Cuité, 2023.5/Acesso: 23-03-2024 às 22h:09 https://scholar.google.com.br/scholar?hl=ptBR&as_sdt=0%2C5&q=+Repercuss%C3%B5es+da+seletividade+alimentar+na+inf%C3%A2ncia&btnG=#d=gs_qabs&t=1713488914785&u=%23p%3Doqrduj27ixwJ

BARBOZA, VIANA, LYRA **Influência da introdução alimentar precoce para o desenvolvimento da obesidade infantil: uma revisão de literatura.** **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 9, n. 8, p. e56984925, 2020. DOI: 10.33448/rsd-uv9i8.4925. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/4925>. Acesso em: 11 abr. 2024.

BASAGLIA, POLIANA. MARQUES, EA. BENATTI, LUANA. **Aceitação da merenda escolar entre alunos da rede estadual de ensino da cidade de Amparo -SP** REVISTA: Saúde em Foco, Edição nº: 07/Ano: 2015 Basaglia, Poliana Ariane S. M. Luana Benatti.

BASTOS Simone, BANDEIRA Derik, COSTA Camila. (2023) INFLUENCIA DAS MIDIAS E DAS CRIAÇAS NA DECISÃO DE COMPRA DE ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS A PERSONAGENS INFANTIS.RDC Revista de comunicação dialógica 10ª edição data acesso: 29/03/2024 <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.e=publicacoes.uerj.br/rcd/article/view/75251&ved=2ahUKEwi63uHwrvmEAxUIr5UCHS2MA2cQFnoECB0QAQ&usq=AOvVaw0KvR5ohW2fjBtVoGWldMBd>

Binde,E.O.,Pinheiro,D.F.,Rosa,P.A.da,Benincá,S.C.,E Schmitt,V.(2023).Influência da publicidade nas escolhas alimentares das crianças.RBONE-Revista Brasileira De Obesidade,Nutrição E Emagrecimento,17(111),687-697.Recuperado de<https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/2310> 2017-07-26 .Acesso em: 20 março 2024.

BONOTTO, Gabriel M. et al. **Adequação no consumo energético e de macronutrientes de crianças menores de seis anos...** Conflito de interesse: nada a declarar Recebido em: 5/3/2012 Aprovado em: 11/6/2012 Gabriel Missaggia Bonotto et al. Rev Paul Pediatría 2012;30(4):513-9. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpp/a/cFypQyntkGzgCbwsm3WVqwL/?lang=pt>. Acesso em: Data 30/09 às 21:51 Fonte: Google acadêmico Scielo.

BORGES, Ana Paula et al **INTRODUÇÃO PRECOCE DE ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS NA PRIMEIRA INFÂNCIA EARLY INTRODUCTION OF PROCESSED FOODS IN EARLY CHILDHOOD** Universidade Estadual de Montes Claros, Montes Claros, MG, Brasil. SCImago imagem Revista Ciência (In) Cena. On-line ISSN 2317-0816 Vol. 1 No. 15 Salvador. Bahia. 2022 https://scholar.google.com.br/scholar?hl=ptBR&as_sdt=0%2C5&q=INTRODU%C3%87%C3%83O+PRECOCE+DE+ALIMENTOS+INDUSTRIALIZADOS+NA+PRIMEIRA+INF+NCIA+EARLY+INTRODUCTION+OF+PROCESSED+FOODS+IN+EARLY+CHILDHOOD++&btnG=#d=gs_qabs&t=1712918958682&u=%23p%3DDO7er5SyZu8J_Acesso:20:12/04//2024

BRASIL. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Alimentação Escolar [acesso 5 maio 2014]. Disponível em: <http://www.fnde.gov.br>. Acesso:18/04 21:47

BRASIL. ministério da saúde. secretaria de atenção à saúde. departamento de atenção básica. Guia alimentar para a população brasileira / ministério da saúde, secretaria de atenção à saúde, departamento de atenção básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: ministério da saúde, 2014. 156 p.: il. isbn 978-85-334-2176-9 1. programas e políticas de nutrição e alimentação. 2. alimentação. 3. preparação de alimentos. i. título. cdu 612. acesso:16-04-2024 às 16h:42 Link: Guia alimentar para a população brasileira (www.gov.br)

BRASIL. Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) publicado em 02/02/2022 09h41 Atualizado em 02/02/2022 09h46 Acesso:18-04-2024 as 14h:36 Link: PNAE - home — Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (www.gov.br)

DA SILVA OLIVEIRA, AC. DE SOUZA, LMB. **Avaliação da frequência do consumo de alimentos ultraprocessados de crianças menores de 10 anos.** SADSJ - South American Development Society Journal Vol. 2 | Nº. 6 | Ano 2016 Palavras-chave: Alimentação infantil, Alimentos Ultraprocessados, Doenças Crônicas não Transmissíveis, Obesidade Infantil. Acesso: 29-03-2024 às 18:37 Link: [56-1-55-1-10-20170315 \(3\).pdf](#)

DE SOUZA LIMA, R., FERREIRA NETO, J. A., & PEREIRA FARIAS, R. DE C. (2015). **alimentação, comida e cultura: o exercício da comensalidade.** *demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde*, 10(3), 507–522. Palavras - chave: Comensalidade, práticas alimentares, cultura. acesso:17-03-2024 as: 22h:10 <https://doi.org/10.12957/demetra.2015.16072>

ECA, **Dia do estatuto da criança e do adolescente, Biblioteca Virtual da saúde**, livro Governo federal de São Paulo 2016 Acesso: 10/05/2024 7:18 <https://bvsmms.saude.gov.br/13-7-dia-do-estatuto-da-crianca-e-do-adolescente/>

FISBERG; Mauro. **A criança e a alimentação.** Fundação José Luiz Egydio Setúbal A CRIANÇA E A ALIMENTAÇÃO Publicação 2019 <https://institutopensi.org.br/a-crianca-e-a-alimentacao/> Visto em: 01/10/23 às 13:20

FREITAS Ana. **Adequação nutricional e fatores associados em crianças do 1º ciclo do ensino básico AIA Freitas – 2018** – repositorio-aberto.up.pt

(SESC,2003). <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/212953/1/CNPASA-2020-rci.pdf> 18/04/23 21:33

GOMES Amanda, SPINILLO Carla. (2019) A INFLUÊNCIA DOS APELOS VISUAIS EM EMBALAGENS ALIMENTÍCIAS PARA CRIANÇAS E A DECISÃO DE COMPRA DOS PAIS; CIDI2019BH data acesso: 02/04/2024 <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://pdf.blucher.com.br/designproceedings/9cidi/6.0036.pdf&ved=2ahUKEwie2LqQsPmEAXUoqJUCHQxqBsk4ChAWegQIGBAB&usg=AOvVaw0XYrlz-2BVXF09RDbeEFxzv>

GOMES, M.R.A.S et.al.,2019) Artigo: Instituto universitário de Lisboa - Departamento de sociologia. **O efeito do perfil socioeconômico das famílias nos hábitos alimentares das crianças**. Dissertação submetida como requisito parcial para obtenção do grau de mestre em educação e sociedade. Orientadora: Dr. Sandra Matheus, professora auxiliar convidada ISCTE-IUL outubro de 2019 Palavras-Chave: Educação, Hábitos alimentares, Crianças, Classe social Acesso:17-03-2024 às 19h:20 Link: repositorio.iscte-iul.pt/handle/10071/19850

GONZÁLEZ, F. H. D.; SILVA, S. C. **Introdução à bioquímica clínica veterinária. ePub rev., atual. e ampl.** Porto Alegre: [s.n.], 2022. ISBN 978-65-00-43160-5. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10183/237269>. Acesso:10/05/24 7:28

GONZÁLEZ, et al UFRGS/FAVET/LACVET ano da publicação:2023 **Conceitos básicos das proteínas** Visto em: <https://www.ufrgs.br/lacvet/ensino/aulas/conceitos-basicos-das-proteinas/> Data de acesso: 01/10/2023 Hora: 11:30

GUIMARÃES, Cabrini et.al ,2018 "**O ato de comer e a comensalidade como estratégia de promoção da alimentação adequada e saudável.** " I MOSTRA

DE EXPERIÊNCIAS PROMOTORAS DE SAÚDE. 2018. BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA. 2 Ed BRASÍLIA: MINISTÉRIO DA SAÚDE 2014 Acesso: 17-03-2024 às 15h:17 Link: [Cabrini \(unb.br\) https://bvsms.saude.gov.br/13-7-dia-do-estatuto-da-crianca-e-do-adolescente/](https://bvsms.saude.gov.br/13-7-dia-do-estatuto-da-crianca-e-do-adolescente/) Acesso em: 25/09/2023 <https://educacaopublica.cecierj.edu.br/artigos/22/5/as-concepcoes-de-infancia-e-o-papel-da-familia-e-da-escola-no-processo-de-ensino-aprendizagem>

GUIOTI Mariana, MORGADO Jéssica, et al. (2021). **PROTEÍNA NA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR :FONTES E RECOMENDAÇÕES DE ACORDO COM A FNDE.XXX CIC-CONGRESSO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA** Recuperado em: [dehttps://guaiaca.ufpel.edu.br/bitstream/handle/prefix/12002/PROTE%C3%8D NA%20NA%20ALIMENTA%C3%87%C3%83O%20ESCOLAR.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://guaiaca.ufpel.edu.br/bitstream/handle/prefix/12002/PROTE%C3%8D NA%20NA%20ALIMENTA%C3%87%C3%83O%20ESCOLAR.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Acesso em: 20 março 2024

LAUTHER Poliana., CABREIRA Lucimaira, SAVARIS Carin. **Programa de formação continuada e permanente dos trabalhadores da rede de proteção social básica do município de Cascavel**. Paraná. Março de 2017 Editora: Prefeitura de Cascavel. Data de acesso: 1 setembro de 2023. Disponível em: http://www.cascavel.pr.gov.br/arquivos/03032017_modulo_01_finalizado.pdf

LIMA, Ana, LIRA **Influência da introdução alimentar precoce para o desenvolvimento da obesidade infantil: uma revisão de literatura brasileira**. (2018) Guia alimentar para crianças menores de 2 anos. Versão para consulta pública. Brasília. Ministério da saúde https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=Influ%C3%A4ncia+da+introdu%C3%A7%C3%A3o+alimentar+precoce+para+o+desenvolvimento+da+obesidade+infantil%3A+uma+revis%C3%A3o+de+literatura+brasileira&btnG=#d=gs_qabs&t=1712919050699&u=%23p%3DyzNKAeut8O0J Acesso 11/04 às 20:39

LIMA, Daniela et al., **Alimentação Na Primeira Infância No Brasil**. Minas Gerais v 15 n. 3 p.336-344. Jul 2012 Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/aps/article/view/14436/7788> Acesso em 01 de outubro de 2023

MACEDO, C. N. A., FEITOSA, J. M. et al **A Importância dos micronutrientes no desenvolvimento neurológico da Gestação na infância**. Revista Uningá, 56(4), 145–155. <https://doi.org/10.46311/2318-0579.56.eUJ298> Fomatos de Citação.Publicado em :2019 Visto em: 29/09 2023 às 22:48

MANHÃES ALVES, G.; DE OLIVEIRA CUNHA, T. C. **A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA O DESENVOLVIMENTO HUMANO**. Humanas Sociais e Aplicadas, v. 10, n. 27, p. 46-62, 21 fev. 2020. Disponível em: https://ojs3.perspectivasonline.com.br/humanas_sociais_e_aplicadas/article/view/1966. Acesso em: 6 set. 2023.

MAXIMINO, P. SOUZA BARBOSA, A. PORTELA et al. **Crianças com dificuldades alimentares apresentam consumo excessivo de bebidas açucaradas**. *Arquivos Ciências da Saúde*, [S. l.], v. 2, pág. 111–115, 2019. DOI: 10.17696/2318-3691.26.2.2019.1465. Disponível em: <https://ahs.famerp.br/index.php/ahs/article/view/109>. Acesso em: 5 abr. 2024.

Ministério da Saúde. Dia do Estatuto da Criança e do Adolescente. São Paulo. Biblioteca Virtual em Saúde 1990. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/13-7-dia-do-estatuto-da-crianca-e-do-adolescente/> Acesso em: 25/09/2023

Nelma Palheta de Vilhena, Ellis Regina de Sousa Maciel, extensão em Revista - edição especial **Cuidado e educação sensibilidade para uma alimentação saudável, às crianças na educação infantil** N.4(2019)

https://scholar.google.com.br/scholar?hl=ptBR&as_sdt=0%2C5&q=Cuidado+e+educa%C3%A7%C3%A3o+sensibilidade++para+uma+alimenta%C3%A7%C3%A3o+saud%C3%A1vel%2C+%C3%A0s+crian%C3%A7as+na+educa%C3%A7%C3%A3o+infantil&btnG=#d=gs_qabs&t=1712919283491&u=%23p%3DSsO9cupxBlkJ_Acesso 22:30 20/03/2024

OLIVEIRA Taciane, POLL Fabiana.(2017).**A INFLUÊNCIA DA PUBLICIDADE NA ALIMENTAÇÃO DE ESCOLARES E SUA RELAÇÃO COM O EXCESSO DE PESO.**CIPPUS-Revista de Iniciação Científica Recuperado de <https://revistas.unilasalle.edu.br/index.php/Cippus/article/view/2334>. Acesso em: março 2024.

PEREIRA Deon ,2022 Editora, **A Família e a Escola no processo de ensino e aprendizagem**: Revista Educação Pública, Rio de Janeiro, v. 22, nº 5 Ano da publicação:8 de fevereiro de 2022. Disponível em:

PERES, K. K.; MENEZES, R. C. R.; BOSCO, S. M. D. **Consumo de ultraprocessados: Percepção dos responsáveis de crianças em idade escolar.** BRAZ J. HEA revista, Curitiba, v.3, n.6 nov. Dez 2020. Acesso: 29-03-2024 às 16h:52 DOI: <https://doi.org/10.34119/bjhrv3n6-270>

RM DA SILVA FARIAS, EN DE FARIAS FILHO. Cadernos da Pedagogia, v. 16, n. 35, p. 135-148, maio-agosto/2022 ISSN 1982-4440 | Artigo: **lanche escolar na educação infantil: critérios que orientam os pais na escolha dos alimentos das crianças.** Palavras-chave: Lanche; Educação alimentar; Educação Infantil. Cadernos da Pedagogia, 2022 Acesso: 23-03-2024 às 15h:19 <https://cadernosdapedagogia.ufscar.br>

SANTOS Adelcio, ESQUIAVAN Adriana O PAPEL DOS PAIS NA ALIMENTAÇÃO INFANTIL. REVISTA FOCO. VOL16. Nº1(2023) data acesso: 23/03/2024

https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.conhecer.org.br/enciclop/2021C/influencia.pdf&ved=2ahUKEwjUjNSInfmEAXVgl7kGHbEODHMQFnoECBwQAQ&usg=AOvVaw0RZ4clcNRDoT79_9jvBor-

SANTOS Bruna, RIOS Thamires, NAGOSHI Vanessa. (2016) **COMPORTAMENTO ALIMENTAR INFANTIL**. CRNUTRI; data acesso: 28/03/2024

<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.fsp.usp.br/crnutri/index.php/2016/02/29/comportamento-alimentar-infantil/&ved=2ahUKEwim4tnbrfmEAXUTIJUCHdTGDIc4ChAWegQIBhAB&usg=AOvVaw00qQ5xaKCoaBFi8US8NNq6>

Silvia, Giselia Costa, et al Autonomia alimentar infantil (2022) Piracanjuba healter e nutritio data acesso: 28/03/2024

<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.piracanjubaexcellence.com.br/artigos-nutricao/autonomia-alimentar-infantil-voce-sabe-o-que-e&ved=2ahUKEwjyz6byrYCFAXU-qJUCHRavCIsQFnoECBgQAQ&usg=AOvVaw0DxQpFeljbbfbH0aLASg72>

UFRGS/FAVET/LACVET ano da publicação: 2023 Visto em: <https://www.ufrgs.br/lacvet/ensino/aulas/conceitos-basicos-das-proteinas/> Data de acesso **Conceitos básicos das proteínas**: 01/10/2023 Hora: 11:30 citações da JUSTIFICATIVA 14/08/2019 - 17:58

VIEIRA, Victor et al. **Desenvolvimento da fala e alimentação infantil: possíveis implicações** Universidade Federal de Pernambuco (UFPE),

Recife, Pernambuco, Brasil. Fonte de Auxílio: CNPq Conflito de interesses: inexistente.

[https://www.scielo.br/j/rcefac/a/MBDbdqYWMS9GyFZb6tSbbZC/?lang=pt#:~:text=1.%20Minist%C3%A9rio%20da%20Sa%C3%BAde.%20II%20Pesquisa%20de%20preval%C3%Aancia%20de%20aleitamento%20materno%20nas%20capitais%20brasileiras%20e%20distrito%20federal,.%20Bras%C3%ADlia%3A%20MS%3B%202009. Acesso:12/04 7:19\(2024\)](https://www.scielo.br/j/rcefac/a/MBDbdqYWMS9GyFZb6tSbbZC/?lang=pt#:~:text=1.%20Minist%C3%A9rio%20da%20Sa%C3%BAde.%20II%20Pesquisa%20de%20preval%C3%Aancia%20de%20aleitamento%20materno%20nas%20capitais%20brasileiras%20e%20distrito%20federal,.%20Bras%C3%ADlia%3A%20MS%3B%202009. Acesso:12/04 7:19(2024))

Wanessa Casteluber Lopesa, *, Fúlvia Karine Santos Marquesb, Camila Ferreira de Oliveira, Jéssica Alkmim Rodrigues, Marise Fagundes Silveirab, Antônio Prates Caldeira, Lucinéia de Pinho **Alimentação para criança nos dois primeiros anos de vida** apr Jun 2018 , Universidade Estadual de Montes Claros, Montes Claros, MG, Brasil. SCImago image <https://www.scielo.br/j/rpp/a/r8tJMQJJZxCP7n6q4zTwMWx/?lang=pt> Acesso 12/04(2024). 7:34

8. ANEXOS

QUESTIONÁRIO

Qual é a idade da criança?

- 0 a 2 anos
- 2 anos a 6 anos
- 6 anos a 12 anos

1.Quais foram os primeiros alimentos ofertados na introdução alimentar da criança?

- Água
- Legumes e verduras (cozidos, amassados, papa sopa)
- Frutas (papa, pedaços, cozidas ou em suco)
- Leite e derivados (mingaus, vitaminas, iogurte)
- Proteínas animal (cozidas)
- Papa prontas industrializadas
- Doces (açúcares, chocolate, balas, sorvetes.)

2.Quantas refeições sua criança faz diariamente?

- 1 a 3
- 3 a 5
- 5 a 7

3. Quais desses alimentos você oferta com frequência para a criança?

- Legumes e verduras
- Leguminosas (feijão, lentilha, grão de soja, grão de bico e ervilha)
- Proteína animal (carne bovina, frango, peixe, suína e ovos)
- Frutas (vitaminas, sucos, pedaços, cozidos e inteiras)

4. Com que frequência semanal você oferece proteína animal (carnes, leite e ovos) para o seu filho?

- 1 a 3 vezes
- 3 a 5 vezes
- 5 a 7 vezes
- Não oferto

5. Quais os tipos de líquidos seu filho consome durante o dia?

- Água
- Suco artificiais
- Suco natural e/ou polpa
- Refrigerantes
- Leite (caixinha, saquinho, em pó)
- Chás de ervas

6. Existe algum alimento que você não consome, que você não oferta para seu filho?

Não, mesmo eu não consumindo permaneço ofertando ao meu filho(a)

Sim, especifique abaixo

Outro:

7.Você costuma montar um prato exclusivo para a criança, ou ela come no mesmo prato que você?

Sim, monto o prato exclusivo para a criança

Não, come comigo

8.Você costuma comprar alimentos para a criança vistos em mídias com embalagens ilustrativas?

Sim

Não

9.Você costume comprar alimentos para a criança com promoção de brinquedos + alimentos?

Sim

Não

10.Quantas refeições por dia você costuma fazer com o seu filho?

1 a 2 refeições

3 a 5 refeições

6 refeições ou mais

11.No momento da refeição, você e sua família costumam sentar-se junto à mesa para realizar as refeições juntos a crianças?

Sim

Não

12.A criança costuma comer no refeitório da escola?

Sim

Não, envio os lanches e refeições na lancheira

13.Com qual frequência semanal você oferta alimentos ultraprocessados para sua criança (suco de caixinha, refrigerantes, salgadinhos, bolachas recheadas, miojos, nuggets, salsicha, embutidos como presunto, peito de peru, salame, mortadela, batata frita pronta, sucrilhos)?

1 a 2 vezes

3 a 6 vezes

Todos os dias

Não, oferta esses alimentos para a crianças

14.Você considera que uma boa alimentação pode interferir na evolução física e mental do seu filho?

Sim

Não

ANEXO 2

INFORMATIVO AOS PAIS E RESPONSÁVEIS

A fim de trazer informações mais claras e conscientizar os pais sobre os benefícios de uma alimentação completa e balanceada, criamos um informativo para orientá-los com pontos indispensáveis em uma alimentação equilibrada, para um desenvolvimento saudável.

ALÉM DE MAIS ATRATIVO AOS OLHOS, UM PRATO COLORIDO PERMITE UMA BOA DIVERSIFICAÇÃO DE NUTRIENTES.



BONS HÁBITOS ALIMENTARES COMEÇAM NA INFÂNCIA



Cálcio (ex: leite), ferro (ex: carnes vermelhas) fósforo (ex: frango e peixes), vitaminas (ex: frutas e vegetais) e demais nutrientes. Esses elementos são essenciais para o crescimento, desenvolvimento e maturação do sistema imunológico da criança.

IMPORTÂNCIA DAS PROTEÍNAS:
Fazem parte da estrutura de órgãos importantes, e contribuem para a construção do cérebro, músculos e do corpo. As principais fontes de proteínas são carnes, ovos, leite e leguminosas (feijão, ervilha, grão de bico)...





UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA CONTRIBUI PARA UM DESENVOLVIMENTO SAUDÁVEL

VOCÊ SABE O QUE NÃO PODE FALTAR NA ALIMENTAÇÃO INFANTIL?

ETEC - Cidade Tiradentes
Alunos: Bianca, Bruno, Elisângela, Filipe, Valquíria e Winnie
1º semestre de 2024
Orientadoras: Jessica e Leticia

AMAMENTAÇÃO



O LEITE MATERNO, DEVE SER OFERTADO ATÉ OS 2 ANOS OU MAIS, SENDO OFERTA EXCLUSIVA ATÉ OS 6 MESES.

- A produção do seu leite materno é inteiramente adequada para seu bebê (nutrientes, vitaminas, anticorpos e todos os elementos essenciais);
- Benéfico à saúde e ao crescimento;
- Benéfico à saúde da mulher;
- Estabelece laço afetivo;

(BRASIL, 2021)

INTRODUÇÃO ALIMENTAR



A PARTIR DOS 6 MESES JUNTO COM A OFERTA DO LEITE MATERNO

Sempre ofertar alimentos saudáveis e para que haja boa aceitação alimentar, o alimento deve ser oferecido com ampla variedade (modo de preparo, texturas...)

(BRASIL, 2021)



APÓS INICIAR A ALIMENTAÇÃO, AS FRUTAS, VERDURAS, LEGUMES, GRÃOS, OVOS E CARNES COM POUCA GORDURA SÃO INGREDIENTES ESSENCIAIS PARA GARANTIR UM CARDÁPIO EQUILIBRADO.