

A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO NUTRICIONAL NA INFÂNCIA

Thainara Vanessa da Costa Lima Xavier

Graduanda em Nutrição,
Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

Juliana Ferreira

Doutora em Engenharia e Ciência de Alimentos – UNESP
Docente das Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

RESUMO

A educação nutricional ocupa um papel muito importante na infância, principalmente porque alimentação adequada, equilibrada, com diferentes fontes de nutrientes, refletirá de forma positiva na fase adulta, prevenindo determinadas doenças tanto na infância quanto na maturidade, promovendo qualidade de vida. O aleitamento materno é a primeira fonte nutritiva que o bebê recebe, rico em nutrientes, os quais favorecem o crescimento da criança, tal alimento é indispensável para o desenvolvimento e manutenção da saúde, pode prevenir mortes infantis e doenças, como diabetes, hipertensão, diarreias, entre outras. A partir do momento que a criança nasce tudo o que acontece ao redor dela pode influenciar na sua formação, principalmente as ações dos familiares. Famílias com hábitos alimentares ruins irão influenciar, negativamente, na alimentação infantil, por isso, os pais devem ser exemplos para seus filhos de forma positiva, participarem mais das refeições diárias juntamente com eles, dedicarem maior tempo à preparação dos alimentos e evitar a substituição dos alimentos naturais, com maior teor nutritivo, por alimentos prontos, industrializados. Crianças bem nutridas tendem a ser mais inteligentes e correspondem melhor aos estímulos ambientais. A escola é um ambiente onde as crianças passam a maior parte do tempo, logo, ela tem tanta importância quanto à família na orientação nutricional infantil, e essa orientação poderá ser através de exemplos teóricos e práticos, incentivo as lanchonetes a apresentarem alimentos mais saudáveis no cardápio, além de estimular o consumo de frutas no lanche. Portanto, crianças que se alimentam de forma correta e nutritiva com certeza serão adultos saudáveis, com maior perspectiva de vida.

PALAVRAS-CHAVE: Nutrição infantil; Aleitamento materno; educação nutricional infantil.

*e-mail: ju_ferreirams@hotmail.com

1 INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas houve uma grande preocupação com a avaliação de o consumo alimentar na infância, e a atenção voltada à saúde da criança aumentou, e ainda está crescendo muito, por conta da grande importância da alimentação na promoção da saúde e na prevenção de doenças (WOLFE et al., 1998).

A alimentação saudável, além de proporcionar prazer, fornece energia e os nutrientes que o corpo necessita para um adequado crescimento, desenvolvimento e manutenção da saúde. Por isso, para que o organismo receba todos os nutrientes necessários, deve-se consumir grande variedade de alimentos (EUCLYDES, 2000).

A educação nutricional tem o importante papel de auxiliar nas escolhas alimentares mais adequadas. Sendo assim, os profissionais de saúde que auxiliam crianças devem preocupar-se em transmitir orientações que ofereçam maior energia, boa disposição, física e mental, e conforto, os quais irão refletir na idade adulta (LEÃO, 2005). Com a preocupação de prevenir doenças crônicas, apontadas como a principal causa de morte na idade adulta, programas de educação alimentar e nutricional estão sendo criados em diversos países. Estes programas têm como objetivo beneficiar as crianças e favorecer a boa forma física, por meio de orientação sobre a adequada ingestão de energéticos e nutrientes, além da prática de exercícios físicos. Promovendo a redução dos riscos de doenças que se manifestariam na maturidade, pela mudança de determinados comportamentos na infância (BARANOWSKI et al., 2000).

Conforme a Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF), realizada em 2008-2009, a prevalência do excesso de peso e obesidade em crianças e adolescentes, tem aumentado de maneira significativa. A obesidade atingiu 16,6% do total de meninos e 11,8% das meninas de 05-09 anos. E um dado que chama a atenção é a prevalência da obesidade infantil ser mais frequente no meio urbano do que no rural (IBGE, 2010), isso é consequência dos novos hábitos adquiridos com a vida moderna. Os pais ou responsáveis não tem tempo para comprar e preparar alimentos mais saudáveis, a facilidade de obtenção de alimentos industrializados, e o elevado consumo de produtos açucarados são exemplos dos hábitos ruins das pessoas que vivem nas grandes cidades, além disso, as crianças têm realizado, cada vez menos, atividades físicas.

2 OBJETIVOS

Esta pesquisa tem por objetivo enfatizar a importância da educação nutricional na vida de uma criança, desde o seu nascimento, ressaltando a importância do aleitamento materno. Promovendo assim qualidade vida, tanto na infância quanto na fase adulta.

3 MATERIAL E MÉTODOS

O trabalho foi desenvolvido com o auxílio de artigos científicos encontrados nas seguintes bases de dados: *Lilacs*, *SciELO*, Portal Periódicos CAPES e *Google*

Acadêmico. As palavras chaves utilizadas foram: nutrição infantil, aleitamento materno, educação nutricional. Além disso, foram usados livros relacionados à nutrição, nutrição pediátrica, educação alimentar e nutricional, nutrição e dietoterapia, os quais fornecem informações precisas do assunto tratado.

4 ALEITAMENTO MATERNO

A garantia da saúde da criança em países em desenvolvimento, como o Brasil, é uma das metas mais importantes da sociedade, onde a desnutrição e a obesidade infantil representam problemas de saúde pública (ABDALA, 2011).

A educação e alimentação saudável devem começar desde cedo e a principal fonte, que está sempre perto, do bebê é o leite materno. Além de estar sempre à mão, na temperatura certa, pode ser oferecido a qualquer hora e em qualquer lugar, o leite materno é um alimento forte e protege a criança contra diarreias, pneumonias e outras infecções. O leite materno tem o papel de prevenir determinadas doenças como, diabetes, asma, obesidade, infartos, problemas dentários e alguns tipos de tumores (WONG et al., 2016). É um alimento que atende plenamente aos aspectos nutricionais, imunológicos e psicológicos do bebê (ABDALA, 2011).

Determinados estudos têm demonstrado as vantagens da amamentação exclusiva para crianças até o sexto mês de vida, é a estratégia isolada que mais previne mortes infantis, além de promover a saúde física, mental e psíquica da criança e da mulher que amamenta (BRASIL, 2009). Para se ter uma ideia, o primeiro leite materno, o chamado de colostro, é a primeira vacina natural que a criança recebe, pois ele está cheio de anticorpos vindo da mãe que protegerão o recém-nascido. Com um alimento tão completo quanto esse não é preciso dar à criança chás, sucos, mingaus ou leites artificiais, pois ela já está adquirindo os nutrientes essenciais (WONG et al., 2016).

Para a mãe, a amamentação exclusiva contribui para a volta mais rápida da forma física, diminuindo sangramento, retorno mais rápido do útero para o tamanho normal e diminui a chance de anemia devido ao sangramento pós-parto (OLIVEIRA, 2011).

As crianças que recebem leite materno possuem melhor desenvolvimento e apresentam relativo aumento da inteligência em relação às crianças não

amamentadas no peito, além de prevenir problemas ortodônticos e de fala e redução da incidência de cáries (UNICEF, 2007).

A amamentação deve começar logo depois do nascimento, ainda na sala de parto e deve ser o único alimento do bebê até os 6 meses de vida (BEZUTTI; GIUSTINA, 2016). A partir do sétimo mês, o leite da mãe continua sendo muito importante e pode ser mantido como parte da alimentação até o segundo ano de vida ou mais. Além disso, nos primeiros seis meses, o leite da mãe ajuda no amadurecimento do sistema digestivo da criança, preparando-o para receber outros tipos de alimentos, como frutas e verduras, e com o tempo participar da alimentação costumeira da família (WONG et al., 2016).

A influência da alimentação da mãe sobre a saúde e o bom desenvolvimento da criança são bastante destacadas durante a gestação, e isso acaba exigindo delas uma adaptação alimentar. Estudos na área da saúde comprovam que mulheres desnutridas e com ingestão nutricional deficiente apresentam maior possibilidade de desenvolverem riscos fetais, como o baixo peso ao nascer (PADILHA, SAUNDERS, MACHADO et al., 2007).

Resultados de pesquisas restritas sobre padrões familiares comportamentais de sobrepeso revelam que as práticas alimentares de pais obesos influenciam no comportamento alimentar de crianças, podendo levar os filhos a desenvolverem a obesidade. Desta forma, os pais que possuem consciência sobre os riscos de seus filhos apresentarem sobrepeso deveriam adotar práticas de restrição alimentar qualitativa das crianças, na tentativa de prevenir o sobrepeso (BIRCH; DAVISON, 2001).

Mães com desordens alimentares contribuem mais para aumentar as taxas de problemas alimentares em crianças do que mães sem desordens alimentares. Mães com problemas alimentares são menos prováveis de amamentarem seus filhos no peito, cozinhareem regularmente, alimentarem junto a eles e são mais propícias a usarem comidas não nutritivas e expressarem comentários negativos sobre as refeições de seus filhos. Atitudes negativas dos pais durante a administração das refeições são fortes preditores de problemas alimentares, principalmente a recusa da alimentação durante a infância (COULTHARD, BLISSET; HARRIS, 2003).

4.1 Importância da família na educação alimentar da criança

A família é a grande responsável pelo desenvolvimento de hábitos saudáveis na infância, já que as crianças imitam os pais e os irmãos mais velhos. Se todo mundo tiver uma alimentação equilibrada, a criança também irá aprender a alimentar-se bem, crescendo com saúde e qualidade de vida (WONG et al., 2016).

Refeições com a família estão cada vez menos comuns, em parte devidos aos horários de seus membros, à maior quantidade de tempo comendo em frente à televisão e à quantidade decrescente de tempo dedicado ao planejamento e preparação de refeições familiares. As crianças em idade escolar e os adolescentes que participam mais das refeições com as suas famílias consomem mais frutas e vegetais, menos refrigerante e alimentos fritos do que aqueles que raramente se reúnem com seus familiares (LARSON et al., 2007).

4.2 Hábitos saudáveis na infância

É na infância que ocorre o período de formação dos hábitos alimentares. O entendimento dos fatores determinantes possibilita a elaboração de processos educativos, que são efetivos para mudanças no padrão alimentar das crianças (RAMOS; STEIN, 2000). Tais mudanças contribuem no comportamento alimentar na vida adulta (BISSOLI; LANZILLOTTI, 1997).

Na infância, as refeições devem ser ricas em legumes e vegetais, e os alimentos devem ser cozidos no vapor para manter suas propriedades nutritivas. Uma boa ideia é servir os alimentos com variedades de cores, eles estimulam o paladar, quebram a monotonia e garantem quantidades adequadas de ferro, vitaminas e sais minerais, necessários ao desenvolvimento da criança. É preciso abrir o olho para o consumo excessivo de carboidratos, como pães e massas, depois da digestão, eles se transformam em açúcares e fazem o indivíduo engordar, em certos casos esse excesso leva ao desenvolvimento da obesidade, que pode começar inclusive na infância. Outros vilões são os alimentos industrializados, como refrigerantes, salgadinhos, iogurtes e bolachas. Eles são ricos em calorias e pobres em nutrientes, e também podem conter corantes prejudiciais à saúde (WONG et al., 2016). Segundo Mahan, Escott-Stump e Raymond (2012), crianças saudáveis e bem nutridas são capazes de responder e aprender com os estímulos ambientais e de interagir com seus pais e cuidadores de maneira a fortalecer o vínculo e afeição.

Os maus hábitos alimentares, especialmente aqueles que acarretam a obesidade infantil, produzem problemas de saúde imediatos e também em longo prazo, visto que cerca de 60% de crianças obesas sofrem de hipertensão, hiperlipidemias e hiperinsulemia (ALMEIDA et al., 2002).

O Departamento de Pediatria da Universidade Federal de São Paulo, ao analisar o conteúdo das campanhas publicitárias de alimentos voltados ao público infantil, nos intervalos de programas destinados a essa faixa etária, concluiu que a cada 10 minutos de exibição, 1 tem como objetivo estimular o consumo de alimentos com alto teor de gordura saturada e açúcar refinado. A Organização Mundial de Saúde afirma que 30 segundos de propaganda já exerceriam forte influência sobre as escolhas alimentares das crianças (PASSOS, 2006).

4.3 O papel da escola na formação dos hábitos alimentares

A escola tem o papel fundamental na formação dos hábitos de vida e da personalidade da criança, uma vez que ocupa praticamente um terço da vida ativa infantil nos dias da semana e cerca de 200 dias ao ano. A escola possibilita o desenvolvimento físico, psicológico, intelectual e social da criança, ou seja, o desenvolvimento integral. Então podemos afirmar que a escola é um ambiente favorável à formação de hábitos saudáveis e ao aprendizado de práticas relacionadas com a alimentação (LOPEZ; JÚNIOR, 2011).

Crianças que comem umas com as outras em um ambiente apropriado, frequentemente, comem de forma mais nutritiva e experimentam maior variedade de alimentos do que quando comem sozinhas (MAHAN; ESCOTT-STUMP; RAYMOND, 2012).

Com relação à alimentação disponível no ambiente escolar, alguns entes federados já estabeleceram normas jurídicas no intuito de tornar mais saudável o que é consumido na escola. Florianópolis, em 2001, foi pioneira na promulgação de uma lei nesse sentido, posteriormente, o Rio de Janeiro, Belo Horizonte, Paraná e Distrito Federal também criaram legislações para o lanche escolar (PASSOS, 2006). Algumas dessas simplesmente estabeleceram uma lista de proibições com alimentos calóricos com baixo teor nutricional; outras foram mais além e criaram programas de incentivo à alimentação saudável, não só normatizando o que deve ou não ser consumido, e sim possibilitando uma escolha consciente para uma vida mais saudável.

As mudanças propostas para as crianças podem repercutir também na família e comunidade. A escola, além de promover hábitos alimentares saudáveis tem o papel de auxiliar na continuidade desses convencendo as crianças de que a alimentação é importante para o seu crescimento e desenvolvimento (SOUSA, 2006).

Ainda que a escola seja considerada o melhor espaço para a realização das atividades de orientação alimentar, essas ações também podem ser aplicadas em outros espaços, como: parques, clubes, teatros, praias, praças, livrarias, academias, brinquedotecas, espaços culturais, consultórios e hospitais (MOTTA et al., 1984).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A alimentação nos primeiros anos de vida é considerada fator primordial para o crescimento e o desenvolvimento adequados da criança e, também, para prevenir o aparecimento de doenças relacionadas à má nutrição. O aleitamento materno é um aspecto fundamental para o desenvolvimento nutricional da criança, sendo fonte enriquecedora de nutrientes, considerado um alimento completo e ideal para a criança e fundamental para o seu crescimento.

Com base nos estudos através de artigos científicos, conclui-se que a educação nutricional é de suma importância na fase da infância e que deve ser realizada não somente nas escolas e sim em outros espaços: como parques, clubes, teatros, praias, brinquedotecas, hospitais, cinemas e, principalmente, dentro de casa, junto aos familiares. Os hábitos saudáveis devem ser iniciados na infância, para que a criança tenha um desenvolvimento saudável, o que vai garantir que esse adulto tenha qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

ABDALA, M. A. P. Aleitamento Materno como programa de ações de saúde preventiva no Programa de Saúde da Família. 2011. 57 f. Monografia (Especialista em Atenção básica em saúde da Família) – Universidade Federal de Minas Gerais, Uberaba.

ACCIOLY, E. et al. Nutrição em Obstetrícia e Pediatria. 2. ed. Rio de Janeiro: Cultura Médica, 2009.

ALMEIDA, S. S., NASCIMENTO, P. C. B. D., QUAIOTI, T. C. B. Quantidade e qualidade de produtos alimentícios anunciados na televisão brasileira. Revista de Saúde Pública, São Paulo, v.36, n.3, jun., 2002.

BARANOWSKI, T. et al. Physical activity and nutrition in children and youth: an overview of obesity prevention. Preventive Medicine, v. 31, n. 2, p. S1-S10, ago., 2000.

BEZUTTI, S.; GIUSTINA, A. P. D. A importância do aleitamento materno exclusivo até os seis meses de idade. Disponível em: <<http://www.uniedu.sed.sc.gov.br/wp-content/uploads/2016/10/SANDRA-BEZUTTI.pdf>>. Acesso em: 14 set. 2017.

BIRCH, L. L.; DAVISON, K. K. Family environmental factors influencing the developing behavioral controls of food intake and childhood overweight. Pediatric Clinics of North America, v. 48, n.4, p. 893-907, 2001.

BISSOLI, M. C.; LANZILLOTTI, H. S. Educação nutricional como forma de intervenção: avaliação de uma proposta para pré-escolares. Revista de Nutrição da Puccamp, Campinas, v.10, n.2, p.107–113, 1997.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas. II Pesquisa de Prevalência de Aleitamento Materno nas Capitais Brasileiras e Distrito Federal / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2009.

BRASIL. Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009, Antropometria estado nutricional no Brasil. Brasília (DF).

BUENO, K. C. A importância do aleitamento materno exclusivo até os seis meses de idade para a promoção de saúde da mãe e do bebê. Disponível em: <<https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/4276.pdf>>. Acesso: 12 jul. 2017.

COULTHARD, H.; BLISSET, J.; HARRIS, G. The relationship between parental eating problems and children's feeding behaviour: A selective review of the literature. Eating behaviors, v. 129, 2003.

EUCLYDES, M. P. Alimentação Complementar. Nutrição do lactente. 2. ed. Viçosa: editora UFV, 2000. cap. 6, p. 401–457b.

GALISA, M. et al. Educação Alimentar Nutricional. 1. ed. São Paulo: Roca, 2014.

HERCULANO, T. B et al. Alimentação saudável: o papel da escola na construção de novos hábitos. Disponível em: <http://www.inicepg.univap.br/cd/INIC_2010/anais/arquivos/0582_0698_01.pdf>. Acesso em: 15 jul. 2017.

LARSON, N.I.; NEUMARK-SZTAINER, D.; HANNAN, P.J.; STORY, M. Family meals during adolescent are associated with higher diet quality and healthful meal patterns during young adulthood. *Journal of the American Dietetic Association*, v. 107, n. 9, p. 1502-10, set., 2007.

LEÃO E. *Pediatria ambulatorial*. 4. ed. Belo Horizonte: Coopmed, 2005.

LIRA, C. et al. *Medicina Natural Vida e Saúde*. 1. ed. São Paulo: DCL, 2016.

LOPEZ F. A., JÚNIOR D.C. *filhos de 2 a 10 anos de idade*. Barueri: Manole; 2011.

MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S.; RAYMOND, J. L. Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia. 13. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2012.

MARIN, T. et al. Educação nutricional e alimentar: por uma correta formação dos hábitos alimentares. Disponível em: <http://fap.com.br/fapciencia/003/edicao_2009/007.pdf>. Acesso: 05 ago. 2017.

MOTTA, D. G.; BOOG, M. C.F. *Educação nutricional*. São Paulo: IBRASA, 1984.

OLIVEIRA, K. A. Aleitamento exclusivo até os seis meses de vida do bebê: benefícios, dificuldades, intervenções na atenção primária de saúde. Universidade Federal de Minas Gerais, 2011. 22 f. Monografia (Especialista em Atenção básica em saúde da Família) – Faculdade de Medicina, Universidade Federal de Minas Gerais, Conselheiro Lafaiete.

PADILHA, P.C.; SAUNDERS, C.; MACHADO, R.C.M.; SILVA, C.L.; BULL, A.; SALLY, E.O.F. Associação entre o estado nutricional pré-gestacional e a predição do risco de intercorrências gestacionais. *Rev. Bras. de Ginecologia e Obstetrícia*.

PASSOS, E. et al. Alimentação saudável nas escolas. *Revista de Informação Legislativa*, v. 43, n. 170, p. 323-328, abr./jun. 2006.

PONTES, A.O. A importância da educação alimentar e nutricional na prevenção da obesidade em escolares. Disponível em: <http://www.unifia.edu.br/revista_eletronica/revistas/saude_foco/artigos/ano2016/032_importancia_educacao_alimentar_nutricional.pdf>. Acesso em: 10 ago. 2017.

RAMOS, M.; STEIN, L. M. Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. *Jornal de Pediatria*, v. 76, supl.3, p.229–237, 2000.

SOUSA, P.M.O. de. Alimentação do pré-escolar e escolar e as estratégias de educação nutricional. Dissertação (Pós-graduação Latosensu). Universidade de Brasília, Brasília, 2006, p.1-62. Acesso em: 10 de ago. de 2017. Disponível em: <http://bdm.bce.unb.br/bitstream/10483/477/1/2006_PriscillaMariaOliveiraSousa.pdf>.

UNICEF. Promovendo o aleitamento materno_2007. Disponível em <<http://www.unicef.org/brazil/pdf/aleitamento/pdf>>. Acesso em: 15 de ago 2017.

VALLE, J. M; EUCLYDES, M. P. A formação dos hábitos alimentares na infância: uma revisão de alguns aspectos abordados na literatura nos últimos dez anos. Disponível em: <<https://www.ufjf.br/nates/files/2009/12/Hinfancia.pdf>>. Acesso: 20 jun. 2017.

WOLFE, W.S.; COWELL, C.; WALES, K.R.; RHONADES, S.J.; MELNIK, T.A. Food consumption patterns of elementary school children in New York City. *Journal of the American Dietetic Association*, v. 98, n. 2, 1998.

WONG. A. et al. *Medicina Natural Vida e Saúde*. 1. ed. São Paulo: DCL, 2016.