



**FACULDADE UNIRB – PARNAÍBA**  
**CURSO LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**Nakia Karla dos Santos Mesquita**

**EDUCAÇÃO ALIMENTAR E A NECESSIDADE DE HÁBITOS SAUDÁVEIS PARA  
AS CRIANÇAS**

**PARNAÍBA-PI**

**2021**

**Nakia Karla dos Santos Mesquita**

**EDUCAÇÃO ALIMENTAR E A NECESSIDADE DE HÁBITOS SAUDÁVEIS PARA  
AS CRIANÇAS**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado na Faculdade UNIRB -  
Parnaíba como requisito parcial para a  
conclusão do Curso de Educação Física.

PARNAÍBA-PI

2021

Nakia Karla dos Santos Mesquita

**EDUCAÇÃO ALIMENTAR E A NECESSIDADE DE HÁBITOS SAUDÁVEIS PARA  
AS CRIANÇAS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado na Faculdade UNIRB - Parnaíba como requisito parcial para a conclusão do Curso de Licenciatura em Educação Física.

Aprovado em: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_.

---

Prof. Dr. Pedro Florencio Ribeiro (Orientador)  
Faculdade UNIRB - Parnaíba (UNIRB)

---

Profa. Especialista Ryana Pontes Rodrigues  
Professora Universitária

---

Prof. Dra. Thais Danyelle Santos Araújo  
Professora Universitária

A Deus.  
Aos meus pais

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus, por ter me dado forças para que eu nunca desistisse, Deus ajuda quando sonhamos e só depende de nosso querer para concluirmos a fase, pois sempre somos capazes de realizar e é com Deus que devemos nos apegar e juntamente com a própria vontade do fazer acontecer.

Agradeço também minha família por sempre está ao meu lado me apoiando, minha mãe um grande exemplo uma mulher guerreira, que sempre ajuda em até planos de aula rs., meu pai nem sei como agradecer ele, só sei que ele é meu herói, meu irmão mesmo não estando presente mais só de existir também me deu forças para continuar.

A minha namorada que foi a pessoa que sempre me ajudou em tudo e sempre segurou minha mão me dando forças.

Agradeço também aos meus professores, em especial o professor Pedro, um grande professor que sempre ajuda o aluno da melhor forma, um excelente profissional. Agradeço a todas as pessoas que diretamente ou indiretamente me ajudaram com o sucesso do meu trabalho.

Aos meus amigos, que sempre torceram por mim, enfim eu agradeço a todas as dificuldades que eu já enfrentei.

Uma vida saudável não se restringe apenas a uma boa alimentação e atividades físicas. Mas, sim na prática do conhecimento, da educação e atitudes sociáveis.

KLASH

## RESUMO

Os hábitos alimentares de uma pessoa não refletem exclusivamente na sua imagem, contudo nos pensamentos desenvolvidos com a alimentação. Desse modo, é significativo manter uma alimentação saudável e adequada em todas as fases do desenvolvimento humano. A pesquisa teve como objetivo geral abordar através de revisão bibliográfica a importância de uma boa alimentação para as crianças no seu dia a dia. E como objetivos específicos, integrar o conhecimento de que uma boa alimentação está relacionada com uma vida saudável, através dos alimentos consumidos; pesquisar a importância da escola em adotar hábitos de alimentação saudável para as crianças; mostra as consequências dos maus hábitos alimentares para as crianças; averiguar a importância das atividades físicas ligadas a hábitos alimentares para as crianças. Tratou-se de uma pesquisa caracterizada como revisão integrativa. Os textos utilizados neste estudo foram coletados nos meses de março a junho de 2021, sendo por intermédio de busca eletrônica em banca de dados de biblioteca científica. O instrumento para a coleta de dados foi composto pelas características de identificação dos artigos, as quais se citam: o título da obra, o ano da publicação, o periódico indexado, o número dos autores, a titulação do primeiro autor e os descritores. Salienta o uso de atividades interessantes na educação alimentar e nutricional infantil, que as crianças podem aprender melhor participando de muitas atividades envolvendo a temática. A família é o principal autor que afeta os padrões alimentares das crianças. Uma vez que os pais são responsáveis por fornecer os alimentos, a atitude deles em relação à comida na frente dos filhos prejudica os seus hábitos alimentares. Esse processo começa com a amamentação na relação mãe- filho e, em seguida, com a introdução dos alimentos.

**Palavras-chave:** Alimentação responsiva; Práticas alimentares parentais; Estilos parentais; Alimentação infantil.

## **ABSTRACT**

A person's eating habits do not only reflect their image, but also reflect the thoughts developed with food, so it is very important to maintain a healthy and adequate diet at all stages of human development. The research had as general objective to approach through a bibliographic review the importance of a good diet for children in their daily lives. And as specific objectives, to integrate the knowledge that good nutrition is related to a healthy life, through the foods consumed; researching the importance of school and adopting healthy eating habits for children; shows the consequences of bad eating habits for children; to investigate the importance of physical activities linked to eating habits for children. It was a research characterized as an integrative review. The texts used in this study were collected from March to June 2021, using an electronic search in a scientific library database. The instrument for data collection consisted of the identification characteristics of the articles, which include: the title of the work, the year of publication, the indexed journal, the number of authors, the title of the first author and the descriptors. It was noticed that the use of interesting activities in children's food and nutrition education. The family is the main factor that affects children's eating patterns. Since parents are responsible for providing food, their attitude towards food in front of their children will affect their eating habits. This process begins with breastfeeding in the mother-child relationship and then with the introduction of food.

**Keywords:** Responsive feeding; Parental eating practices; Parenting styles; infant feeding

## LISTA DE FIGURAS E QUADROS

Figura 01	16
Quadro 01	25

## **LISTA DE SIGLAS**

DCNT- Doenças crônicas não transmissíveis

## SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	12
2-	REVISÃO DE LEITURA	15
2.1	Alimentação saudável	15
2.2	Alimentos saudáveis para as crianças	18
2.3	A importância de hábitos saudáveis para as crianças	19
3	METODOLOGIA	22
3.1	Local e coleta dos artigos	22
3.2	Critérios de inclusão	23
3.4	Instrumento de coleta de dados	23
3.5	Coleta de dados	23
3.6	Análise e discussão dos dados	24
4	RESULTADOS E DISCUSSÃO	25
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	30
	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	31

## 1 INTRODUÇÃO

Os hábitos alimentares de uma pessoa não refletem exclusivamente na sua imagem, contudo nos pensamentos desenvolvidos com a alimentação. Desse modo, é significativo manter uma alimentação saudável e adequada em todas as fases do desenvolvimento humano, a comida tem a sua relevância nas diferentes fases da vida, no entanto, é essencial para todas as pessoas desde a infância, dado que todos têm suas próprias preferências alimentares. As famílias e as escolas devem incentivá-los a serem saudáveis, porque a genética e os fatores genéticos têm afetado amplamente esses hábitos (MAGALHÃES; PORTE, 2019).

Quando uma criança começa a estudar, ela será fortemente influenciada de inúmeras maneiras, porque o contato com as pessoas, muitas vezes leva as imitarem o seu comportamento nos assuntos sociais, como acontece com os alimentos, isso pode ter efeitos positivos ou negativos (SILVA; COSTA; GIUGLIANI, 2019).

Embora alimentação adequada seja direitos humanos básicos e requisitos para a promoção e proteção da saúde, lamentavelmente não estão garantidos em nosso país. A promoção da alimentação saudável é considerada um eixo prioritário de ação para saúde, neste caso, o âmbito escolar é definido como espaço básico para a formulação de documentos e legislações nacionais (SILVA; COSTA; GIUGLIANI, 2019).

A educação em saúde deve começar na Pré-escolar até o Ensino Fundamental dos anos iniciais, eles têm uma forte capacidade receptiva, assim construindo novos hábitos. As crianças se tornam excelentes mensageiras e ativistas da saúde, para sua família e comunidade, sendo pertinente que a família ea escola unam-se e preocupem com alimentação e a saúde. A fim de que as doenças não apareçam precocemente, desse modo levando uma vida saudável (SILVA; COSTA; GIUGLIANI, 2019).

O número de crianças com doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) é alarmante, e os casos de obesidade infantil estão se expandindo. No passado, as doenças típicas dos adultos como: hipertensão, diabetes tipo 2 e colesterol, tornaram-se uma realidade na vida diária da maioria das crianças (MAGALHAES; CAVALCANTE, 2019).

Apesar dos problemas de saúde das crianças estarem tornando-se gradativamente graves, elas não têm um conhecimento de culinária, sobre alimentos naturais, detêm um domínio de alimentos industrializados. A escolha dos alimentos é sempre rica em gordura, em sal e açúcar, tal como alimentos industrializados, de modo a prejudicar os alimentos naturais e saudáveis (MAGALHÃES; CAVALCANTE, 2019).

Diabetes é outra consequência dessa prática, a obesidade, assim como as demais comorbidades, propicia risco à saúde de uma maneira em geral, identificada pelo acúmulo grande de gordura no tecido adiposo. O Coronavírus, além de averiguar as doenças crônicas, pelo delineamento que apresentam à saúde de modo geral, é imprescindível reforçar a consciência, já que essas comorbidades são aspectos de risco para o Covid-19 (MARREIRO; ZEMINIAN, 2019).

A escola é um dos ambientes propícios para a implementação de novos hábitos entre crianças e jovens. Visto que, durante a escola, as crianças têm tempo, espaço e frequência para receber novos aprendizados, para que possam absorver de forma eficaz. Dessa maneira, levantou a seguinte problemática, quais as consequências para as crianças que têm hábitos alimentares?

Apresentar às crianças exemplos práticos de alimentação apropriada, quantas refeições consumir ao dia. Quais alimentos saudáveis, enfatizar a pirâmide alimentar para estimular uma reflexão e aprender sobre os hábitos alimentares corretos. É essencial a realização de uma alimentação moderada para evitar danos à saúde, principalmente evitar doenças como diabetes e obesidade (BRITO et al., 2019).

Sugerir às crianças que, de acordo com a realidade vivida, levem para a escola os alimentos que consomem diariamente em casa e possam analisar quais alimentos são saudáveis ou não, de modo a estimular o interesse das pessoas em aprender hábitos alimentares corretos e uma vida saudável.

É necessário intervir na alimentação infantil, visto que os problemas de saúde infantil relacionados à má alimentação são progressivamente mais graves o que leva ao desenvolvimento precoce de doenças. É essencial acompanhar as crianças e orientar sobre alimentação adequada, além de compreender a importância dos bons hábitos alimentares para a sua saúde (COSTA; RIBEIRO; SANTOS, 2019).

Dessa maneira, as famílias precisam se envolver e compreender os riscos que a desnutrição pode trazer para as crianças, no entanto precisam incentivar alimentação saudável e evitar alimentos prejudiciais à saúde. Não proibir o filho de

consumir alimentos industrializados, entretanto, incentivar uma alimentação balanceada. Os membros da família também podem intervir nos hábitos alimentares da criança, principalmente nas refeições nos horários certos e estimulando a prática de atividade física, como por exemplo: andar de bicicleta, caminhada e natação.

É possível perceber os riscos da saúde infantil, como obesidade, diabetes, colesterol, tem sido exacerbado na sociedade. Ocorre devido a uma variedade de fatores, como a falta de informação sobre alimentação adequada. No início essas crianças tiverem uma educação alimentar, podem viver uma vida saudável.

É primordial refletir essas questões para execução de ações educativas com foco na alimentação e na saúde, de modo a proporcionar uma vida saudável aos alunos. Uma alimentação balanceada ajuda a promover o crescimento, o aprendizado, conseqüentemente no desempenho escolar, por outro lado, a insuficiência ou má alimentação está diretamente relacionada a muitas doenças e agravos à saúde, antes exclusivos da vida adulta (SANTOS; ENOHI, 2018).

Dessa maneira, a avaliação dos hábitos alimentares e a identificação de possíveis erros alimentares podem auxiliar no diagnóstico, reduzindo as doenças não transmissíveis. Nesse caso, por meio da realização de atividades no cotidiano e uma reeducação alimentar, podem ser combinadas e adotadas para melhorar a saúde das crianças. Provando que a alimentação pode e deve ser utilizada como ferramenta didática no currículo escolar, para melhoria dos hábitos alimentares e controle da precocidade de futuras doenças crônicas.

Seguindo esse pressuposto a pesquisa teve como objetivo geral abordar através de revisão bibliográfica a importância de uma boa alimentação para as crianças no seu dia a dia. E como objetivos específicos, integrar o conhecimento de que uma boa alimentação está relacionada com uma vida saudável, através dos alimentos consumidos; pesquisar a importância da escola adotar hábitos de alimentação saudável para as crianças; mostrar as conseqüências dos maus hábitos alimentares para as crianças; averiguar a importância das atividades físicas ligadas a hábitos alimentares para as crianças.

## 2 REVISÃO DE LEITURA

### 2.1 Alimentação saudável

Apesar de que seja difícil definir as características da qualidade de vida, a importância da qualidade de vida em nosso cotidiano é extremamente necessária, pois o termo pode ter várias definições de acordo com a visão de todos, não há dúvida que uma alimentação de qualidade é essencial para garantir uma boa qualidade de vida (PIASETZKI; BOFF, 2018). Dessa maneira, esse processo começa desde o nascimento, bem no início da vida, alguns anos começaram a adotar o método de alimentação pelos pais, principalmente responsáveis por sua formação, bons hábitos alimentares podem manter o corpo saudável, isto significa, ossos e dentes fortes, de acordo com o tipo biológico do indivíduo, ele tem bom peso e altura, boa personalidade, resistência a doenças, vontade de trabalhar e capacidade recreativa, requer uma alimentação balanceada, que contenha maistipos de nutrientes funcionais (OLIVEIRA et al., 2018).

A nutrição é um fator importante na manutenção da saúde, por meio de uma alimentação balanceada. É um dos recursos utilizados pela medicina preventiva para determinar uma vida saudável e duradoura, pois esse conhecimento da alimentação é uma contribuição para a melhoria da qualidade de vida e um meio a promoção da saúde, portanto, a educação nutricional tornou-se uma necessidade atual (KROTH; 2018). A sociedade não precisa de moda, porém entender a importância de hábitos alimentares corretos, no entanto, no momento certo e através dessa regra alimentar. Fornecer a quantidade suficiente de alimentos para alcançar benefícios satisfatórios à saúde do corpo humano, dessa forma, ajuda a obter uma boa qualidade de vida (SANTOS; ENOHI, 2018).

Alimentação e nutrição adequadas são direitos humanos básicos, essas são as condições básicas para o alcance do desenvolvimento físico, emocional e intelectual satisfatório. Fatores decisivos para a qualidade de vida e o exercício da cidadania, com efeito, a frequente falta de recursos financeiros é o maior obstáculo à alimentação adequada, todavia também as ações de orientação e educação desempenham um papel importante no combate à desnutrição e à obesidade (OLIVEIRA et al., 2018).

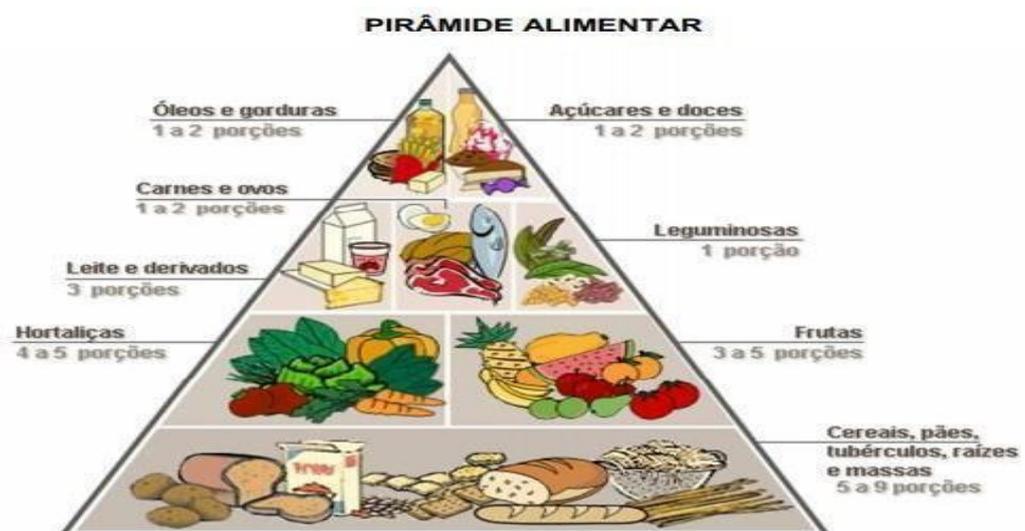
Sendo assim, ao despertar as crianças e jovens atentar para os benefícios de uma alimentação balanceada, a escola deu sua contribuição para o desenvolvimento saudável da comunidade, onde o comportamento alimentar das crianças se reflete em todos os aspectos do crescimento e do desenvolvimento, com atenção e cuidados adequados, a expectativa de vida dos futuros adultos pode ser aumentada.

É importante lembrar que a criança não deve ficar sem comida por muito tempo, pois seu crescimento depende da alimentação, ela deve estar atenta a uma alimentação balanceada. A alimentação saudável é essencial para uma vida abrangente e harmoniosa, no entanto, às vezes não conseguimos distinguir os alimentos saudáveis dos prejudiciais à saúde (LOPES; DAVI; 2016).

Uma alimentação equilibrada é essencial para uma vida abrangente e harmoniosa, no entanto, têm momentos que não consegue distinguir os alimentos saudáveis dos prejudiciais à saúde, uma dieta completa é aquela rica em alimentos naturais, de preferência pratos bem coloridos.

Como mencionado, os melhores alimentos devem ser ricos em antioxidantes e pobres em gorduras, especialmente as saturadas, sendo que uma dieta saudável deve significar prazer e saúde. Deste modo, nas refeições devem-se incluir alimentos variados, como carnes, verduras, legumes e cereais, apresentados na figura 1.

**Figura 1 – Pirâmide Alimentar**



Fonte: (FREITAS, 2002).

Dessa maneira, a pirâmide alimentar pode nos orientar a usar menos, à medida que seguirmos esse padrão, nossa qualidade de vida será melhor,

principalmente em crianças que precisam de orientação sobre esse assunto. Os alimentos são classificados em um grupo básico, na qual necessita de porções certas de cada um deles:

PROTEÍNAS – são alimentos construtores e reparadores. Eles renovam nossas células gastas e constroem novos tecidos [...]. CARBOIDRATOS – são energéticos, sendo a principal fonte de combustível do corpo. Fornecem as calorias que gastamos diariamente em nossas atividades. GORDURAS OU ÁCIDOS GRAXOS - também são energéticos e veiculadores de certas vitaminas. São também essenciais ao corpo. VITAMINAS – ou reguladores do funcionamento do corpo. Eles não fornecem energia, sua função é manter a máquina do organismo funcionando corretamente. MINERAIS - assim como as vitaminas, são reguladores. Exercem importante papel na manutenção da máquina viva. Estão presentes em toda parte do corpo interferindo no equilíbrio das funções vitais do sistema nervoso bem como de todo organismo (FREITAS, 2002, p.43).

As proteínas são chamadas de fabricantes de alimentos e têm a função de auxiliar a formar pequenas partes que se combinam para constituir o corpo, é um composto químico que contém carbono, hidrogênio e oxigênio, tendo como elemento essencial o nitrogênio, que responde por 16% da proteína (VASCONCELOS et al., 2018).

Este elemento combina com outros para formar aminoácidos, que podem ser encontrados em alimentos de origem animal e vegetal, desta forma, a proteína tem como principal função o crescimento, regeneração e troca de diferentes tecidos humanos (como ossos e músculos) na produção de glóbulos vermelhos, tecido conjuntivo e paredes de órgãos (XAVIER; FERREIRA, 2018).

A Proteína completa refere-se com todos os aminoácidos, portanto eles têm um alto valor biológico, quando consumido juntos, a comida é completa (como arroz integral e feijão), o feijão é rico em proteínas, contudo não é completa e quando combinada com o arroz, integra os aminoácidos básicos, tornando-o um excelente alimento (OLIVEIRA; OLIVEIRA; 2019).

Nunca esquecer a água, de fato é o nutriente necessário para o funcionamento dos organismos. Altamente recomendável consumir pelo menos dois litros por dia, visto que desempenha um papel fundamental na regulação de muitas funções importantes do corpo, incluindo a regulação da temperatura, fornecimento de nutrientes e eliminação de substâncias tóxicas (XAVIER; FERREIRA, 2018).

Dessa maneira, é recomendado beber de seis a oito copos de água por dia.

O incentivo a hábitos alimentares saudáveis deve-se concentrar em salvar os alimentos locais, sejam naturais ou minimamente avaliados, culturalmente referenciados, produzidos localmente e altamente nutritivos (como vegetais frutas e vegetais). (VASCONCELOS et al., 2018).

No primeiro ano de vida até e a velhice, a proteção à saúde é considerada relevante, portanto, oferecer uma boa alimentação a criança, sem dúvida fundamental, uma vez que é essencial variar a alimentação para que o organismo receba todos os tipos de nutrientes, vitaminas proteínas, carboidratos, dentre outros, e possa assim desenvolver-se durante seu crescimento para a vida adulta com o máximo de qualidade (XAVIER; FERREIRA, 2018).

## **2.2 Alimentos saudáveis para as crianças**

As necessidades nutricionais de uma criança refletem na interação da taxa de crescimento, energia gasta pela atividade, demandas metabólicas e nutrientes consumidos. Para crianças menores de três anos, há uma ingestão mínima de certos nutrientes. O leite materno é considerado o melhor alimento para as crianças, seus ingredientes fornecem a energia e os nutrientes necessários. Apresenta vantagens nutricionais, como: composição adequada, facilidade de digestão e melhor biodisponibilidade de nutrientes (ATAIDES; et al.,2020).

A introdução de outros alimentos além do leite de vaca para as crianças requer cautela, pois as escolhas alimentares devem ser feitas para atender às suas necessidades nutricionais e garantir o desenvolvimento adequado, os alimentos recomendado são: grãos, legumes e frutas, coados ou em cubos, creme e purê, sem adição de açúcar ou sal. Quando as crianças recebem um aumento na quantidade e variedade de alimentos sólidos, elas mostram receptividade a novos alimentos. Mais tarde, à medida que a mastigação se desenvolve, eles podem ser inseridos.

Alimentos com texturas e sabores diferentes devem ser oferecidos, pois as crianças acostumadas a comer uma variedade de alimentos, dificilmente limitam suas opções no futuro. Os pais devem considerar o tipo, a quantidade e o ambiente da alimentação, para evitar a ingestão forçada. A alimentação infantil precisa ser tratada com cautela, pois desempenha um papel importante no fortalecimento da saúde infantil. Nessa fase, o exagero ou a falta de certos nutrientes podem criar doenças que atrapalham o desenvolvimento da criança (ALVES; et al., 2020).

O consumo de carne pode ser feito bem diversificado, claro, de acordo com as preferências de cada indivíduo. Em geral, as carnes têm perfis nutricionais semelhantes, mas cada tipo de carne pode proporcionar mais benefícios que o outro. As frutas quanto os vegetais precisam estar na lista do consumo, sem exceção.

É certamente um dos mais populares e seus benefícios para a saúde das crianças são variados. Os brócolis, um vegetal que não pode ser excluído desta lista. Esse alimento costuma encontrar maior resistência das crianças (ATAIDES; et al.,2020).

A principal contribuição dos ovos para o progresso de uma criança é a presença de uma substância chamada colina. Isso ocorre porque esse nutriente desempenha um papel importante no desenvolvimento do cérebro. Assim como o feijão, é o alimento número um da lista e com certeza estará nos pratos das crianças todos os dias.

### **2.3 A importância de hábitos saudáveis para as crianças**

A qualidade de vida das crianças está intimamente relacionada ao seu cotidiano e organização, em que é necessário refletir sobre os hábitos alimentares para o alcance de uma vida saudável. É necessária uma avaliação na alimentação escolar e adotar estratégias para promover a promoção da nutrição adequada (MAGALHÃES; PORTE, 2019).

Deve ser voltada basicamente para as necessidades humanas, que não são únicas e estão em constante mudança, pode-se concluir que a qualidade de vida é diferente em todos os lugares, contudo, depende do ambiente em que está inserido e inclui muitos elementos, como: satisfação com a vida, felicidade, saúde, trabalho, lazer e autoestima.

Os pais passam mais do que genes para seus filhos, as crianças desenvolvem hábitos saudáveis, como os adultos, seja pais biológicos ou não. O problema é que, assim como as crianças desenvolvem hábitos saudáveis, também desenvolvem maus hábitos, isso significa que a qualidade de vida depende das necessidades do ser humano, e a qualidade de vida depende da realidade social, para obter uma vida com qualidade e saudável é necessária a satisfação pessoal (SILVA; COSTA; GIUGLIANI,2019).

Os hábitos alimentares são essenciais em todas as fases da vida humana, portanto, para as crianças a alimentação é essencial para o crescimento e o desenvolvimento saudável, elas gastam energia brincando, pulando, aprendendo e outras atividades. A energia necessária pode ser encontrada numa dieta balanceada contendo proteínas, vitaminas e minerais. Quando se fala em alimentação, é importante enfatizar a alimentação diária, onde o equilíbrio é fundamental.

Nas escolas, é necessário melhorar a qualidade de vida dos alunos com base em hábitos alimentares saudáveis, os alunos e seus familiares muitas vezes não sabem corretamente. A escola é responsável por promover uma vida mais saudável por meio da prática de atividades físicas semanais e da educação alimentar, com foco na redução do sobrepeso e na conscientização sobre hábitos alimentares saudáveis entre alunos, professores, pais e comunidade escolar (MAGALHAES; CAVALCANTE, 2019).

Segundo estudo do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2008), um terço das crianças menores de nove anos é obesas, isso se deve a hábitos alimentares inadequados, preferem alimentos processados. Uma dieta alimentar adequada é suficiente para manter a função nutricional do corpo humano, os alimentos podem ser usados como remédio natural para prevenir e tratar doenças existe inúmeros tipos que ajudam o corpo a funcionar normalmente e previnem doenças, por exemplo, a fibra insolúvel dos vegetais ajuda a constipação.

Os bons hábitos alimentares auxiliam a saúde, por isso é importante desenvolver hábitos alimentares corretos, uma vida saudável e a prevenção de doenças, de modo a manter uma alimentação diária equilibrada. É fundamental uma alimentação variada, saborosa e atividade física regular (MARREIRO; ZEMINIAN, 2019).

Os pais precisam se preocupar mais com a saúde de seus filhos e perceber a importância de desenvolver hábitos alimentares para que possam viver com qualidade e saúde, as famílias devem prestar atenção às questões relacionadas ao peso das crianças, a quantidade de alimentos ingeridos nas refeições na hora certa. As crianças precisam aprender hábitos alimentares corretos, é necessário estar atento a esses problemas alimentares na escola para evitar possíveis doenças (BRITO et al., 2019).

Não há dúvidas de que a escola é um espaço de aprendizagem, portanto, o ambiente educacional também deve estar comprometido com a alimentação e a

qualidade de vida dos alunos, envolvendo famílias, alunos e todos os funcionários da escola. Os hábitos alimentares podem ser desenvolvidos por meio de planos de incentivos e estratégias educacionais.

A implementação de jogos lúdicos no âmbito escolar tem mostrado uma oportunidade no processo de ensino, desta forma, a ideia de aprender brincando é gerada ao mesmo tempo, dinâmica e divertida. Auxiliando na cognição dos alunos, desenvolvimento emocional, social, a capacidade de estimular o interesse e a curiosidade (COSTA; RIBEIRO; SANTOS, 2019).

Crianças desnutridas correm risco maior de morte, com morbidade e cegueira, quase não há pesquisas sobre as consequências em crianças e adolescentes em idade escolar. Muitas vezes ao notar mudanças na alimentação relacionadas ao preparo da lancheira, crianças que não consumiam sucos naturais passam a consumir. É necessário que a nutricionista responsável pela alimentação escolar estimule e realize novas atividades para que a ação apareça em sala de aula como conteúdo programático a cada ano (SANTOS; ENOHI, 2018).

### **3 METODOLOGIA**

#### **3.1 Tipos de pesquisa**

Tratou-se de uma pesquisa caracterizada como revisão integrativa que tem como finalidade reunir e sintetizar os estudos realizados sobre um determinado assunto, construindo uma conclusão, a partir dos resultados evidenciados em cada estudo, mas que investiguem problemas idênticos ou similares (MENDES, SILVEIRA, GALVÃO, 2008).

Para que fosse realizada de forma eficaz e fidedigna, tal pesquisa foi operacionalizada da seguinte maneira: definição do tema; formulação do objetivo e da questão norteadora; estabelecimento dos critérios para inclusão de estudos; busca na literatura; definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados; avaliação dos estudos incluídos; interpretação dos resultados; apresentação da revisão/síntese do conhecimento (MENDES, SILVEIRA, GALVÃO, 2008).

#### **3.1 Local e coleta dos artigos**

Os textos utilizados neste estudo foram coletados nos meses de março a junho de 2021, sendo por intermédio de busca eletrônica em banca de dados de biblioteca científica. As bases de dados foram Scientific Electronic Library Online Brasil (Scielo) Academic Search Premier – ASP (EBSCO), SPORTDiscus with FullText (EBSCO) RBEFE (revista brasileira de educação física e esporte) e revistas científicas de Educação Física. Para efetivar a busca de dados nas bases citadas serão utilizados os seguintes descritores, segundo os DECS: alimentação responsiva; Práticas alimentares parentais; estilos parentais; alimentação infantil.

### **3.2 Critérios de inclusão**

Os critérios aplicados para a inclusão da amostra foram trabalhos científicos que eram de cunho de campo, experimental e relato de experiência, entre os anos de 2016 a 2020. Artigos científicos que abordaram a temática proposta, que continham texto completo disponível, os que apareceram em mais de uma base de dados foram contabilizados apenas uma vez, assim como o idioma em português.

### **3.3 Critérios de exclusão**

Para a exclusão, os critérios foram artigos bibliográficos e duplicados em bases de dados que fugissem dos critérios de seleção, assim como os que foram publicados fora do período de estudo, antes de 2015 e com idioma em inglês.

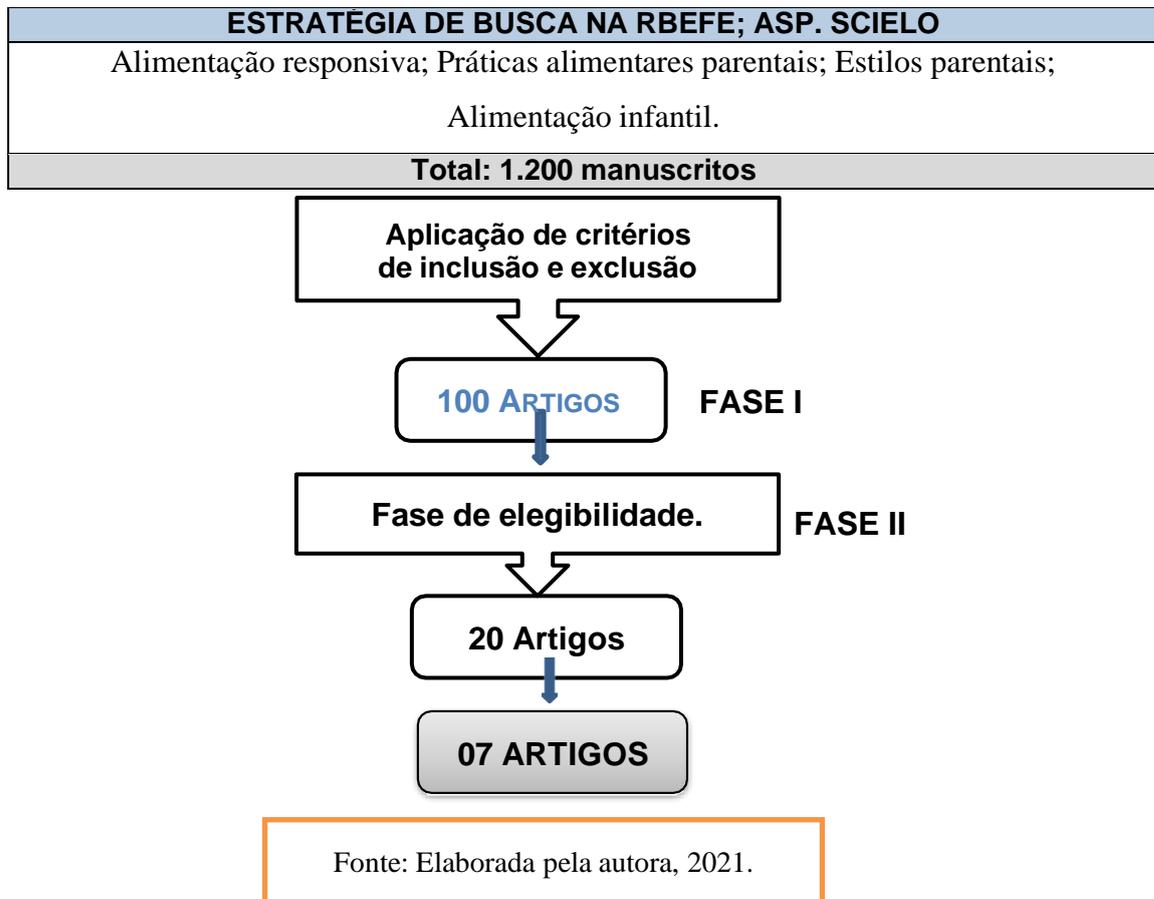
### **3.4 Instrumento de coleta de dados**

O instrumento para a coleta de dados foi composto pelas características de identificação dos artigos, as quais se citam: o título da obra, o ano da publicação, o periódico indexado, o número dos autores, a titulação do primeiro autor e os descritores.

### **3.5 Coleta de dados**

A coleta dos dados ocorreu nos meses de março a junho de 2021, buscando por publicações nas bibliotecas virtuais, com o intuito de capturar um número expressivo de estudos que baseassem/embasassem o trabalho.

### Levantamento de dados e seleção de artigos



### 3.6 Análise e discussão dos dados

Obteve uma análise temática dos artigos selecionados, em que consistiu na descoberta de relevâncias para o objeto estudado. Após a conferência e leitura dos artigos selecionados que se refere à Alimentação responsiva; Práticas alimentares parentais; Estilos parentais; Alimentação infantil.

#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Apresenta-se no quadro um a compilação dos artigos que fizeram partedeeste estudo. Tratando-se da produção científica relacionada educação alimentar e a necessidade de hábitos saudáveis para as crianças

**.Quadro 1 -** Compilação dos artigos analisados.

ARTIGO	TÍTULO	AUTORES	OBJETIVOS	REVISTA / ANO	TIPO DE ESTUDO / TÉCNICA
<b>Artigo 01</b>	Metodologias lúdicas e educação alimentar e nutricional para promover o consumo de Pescado em escolares.	BRITO et al.,	Relatar ações extensionistas direcionadas à Educação Alimentar e Nutricional com uso de metodologia lúdica, para promover o consumo de pescado em escolares	R. Eletr. de Extensão, ISSN 1807-0221 Florianópolis, v. 16, n. 34, p. 126-142, 2019.	Relato de experiência
<b>Artigo 02</b>	Educação alimentar e nutricional para crianças, adolescentes e familiares em uma escola pública de Salvador, Bahia.	KROTH; K.B	Estimular o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis em escolares e seus familiares, por meio de uma intervenção de educação alimentar e nutricional em uma escola pública da rede municipal de Salvador, Bahia.	RASBRAN - Revista da Associação Brasileira de Nutrição. São Paulo, SP, Ano 9, n. 2, p. 3-8 Jul-Dez. 2018 - ISSN 2357-7894 (online).	Relato de Experiência
<b>Artigo 03</b>	Educação alimentar e nutricional em creches/escolas em uma cidade do recôncavo baiano: uma atividade de extensão	MELO; et al.,	Promover a adesão de práticas alimentares saudáveis em crianças com idade pré-escolar e escolar, demonstrando a importância da manutenção dos hábitos de higiene,	UEFS, 2018	Atividade de extensão

			por meio de atividades lúdicas em creches/escolas, de um município do Recôncavo da Bahia.		
<b>Artigo 04</b>	Hábitos alimentares na escola infantil	CARVALHO ; et al.,	Identificar como os alunos se adaptam na alimentação oferecida na escola, seus benefícios, com a prática de atividades físicas e a importância dos pais neste acompanhamento.	Revista Científica Interdisciplinar, 2016.	Estudo de caso Entrevist a
<b>Artigo 05</b>	Intervenções de educação alimentar e nutricional para crianças de uma fundação pública em vitória da conquista ba: construindo novos hábitos alimentares	SANTANA et al.,	Promover atividades que Ajudem nas Mudanças de comportamento relacionado à Alimentação e nutrição de crianças cadastradas em uma Instituição sem fins lucrativos.	Revista Extendere, 2016	Estudo de caso qualitativo.
<b>Artigo 06</b>	Atividades lúdicas sobre educação nutricional como incentivo à alimentação saudável	VALE; L.R.OLIV EIRA; M.F.A.	Apresentar atividades diversificadas para escolares sobre alimentação saudável com base na ludicidade	REVISTA PRÁXIS, v. 8, n. 1 (Sup): Ludicidade no Ensino de Ciências, dez., 2016.	Dissertação

<b>Artigo 07</b>	Alimentação saudável e reeducação alimentar na escola municipal “irmã iráides” na cidade de Sousa-pb	MAIA; G.L.; SOUTO; I.D. SOUSA; B.A.	Promover uma reeducação alimentar com o consumo de alimentos saudáveis, manter hábitos de higiene e a consciência de sua contribuição para a promoção da saúde de uma forma lúdica e educativa para alunos da Escola Municipal Irmã	Revista Práxis: saberes da extensão, João Pessoa, v. 6, n. 12, p. 54-63, maio/ago., 2018.	Estudo de caso qualitativo.
------------------	--	--	---	---	-----------------------------

**Fonte:** Elaborado pela autora, 2021.

Conforme Brito et al(2019) a alimentação adequada é um direito humano básico reconhecido por uma convenção internacional, sem ela não se pode discutir outros direitos, todavia não há alimentação suficiente em quantidade e qualidade, nem mesmo o direito à vida. O direito à alimentação começa com o combate à fome, ou seja, garantindo que todos os cidadãos tenham acesso a alimentos em quantidade e qualidade suficientes, todos os dias, para atender às necessidades nutricionais diárias necessárias à manutenção da saúde.

Para Kroth (2018) os alimentos desempenham um papel vital na vida das crianças em idade escolar, nesta fase, relativamente falando, o metabolismo das crianças é muito mais rápido do que o dos adultos, dado que sua frequência de atividade física e mental é muito alta, em vista disso precisam de necessidades energéticas de alto valor nutricional, portanto, para atender à demanda, é necessário ingerir quantidade e variedade suficientes de alimentos.

Melo et al., (2018) retrata que os hábitos alimentares são iniciados e ajustados pelos adultos, principalmente nas primeiras fases da vida, e são de grande valor na promoção do consumo de alimentos saudáveis. “Desde o nascimento até os primeiros anos, a alimentação infantil afetar a toda a vida, assim considerada um dos fatores mais importantes que prejudica a saúde das crianças”. Nesse sentido, os pais e demais familiares que, muitas vezes, convivem com os filhos nesta fase, têm grande responsabilidade em alimentá-los, no entanto, devem estimular o desenvolvimento prioritário de uma alimentação saudável.

Segundo Carvalho et al(2016) entende-se que promover uma alimentação saudável e ir além da sustentabilidade, é uma ação que envolve todos que têm

contato frequente com crianças. Demonstrar a importância dessa categoria de alimentação e fazer com que as crianças entendam a existência de alimentos prejudiciais.

Prevenir a saúde e o meio ambiente é uma tarefa contínua, construtiva e desafiadora. O importante é mostrar e estabelecer a relevância da alimentação, no que se refere ao que ela proporciona na vida social, econômica, ambiental e cultural, principalmente para os adultos, para poderem repassá-la às crianças.

Já para Santana et al., (2016) a alimentação é fundamental para o crescimento dos filhos, por isso devemos educá-los desde cedo para poderem se educar, contudo não é somente papel da escola, entretanto também dos pais, pois muitas vezes eles preparam lanches para seus filhos. Uma boa alimentação pode ajudar as crianças a terem uma vida saudável agora, para que no futuro não haja dúvidas que podem ter uma vida mais longa e com qualidade.

Conforme Vale e Oliveira (2016) frequentemente se encontram lancheiras de crianças cheias de doces, como sanduíches artificiais, biscoitos, balas, chocolates e uma série de alimentos que podem ter consequências graves no futuro. Uma alimentação saudável é importante para garantir uma boa saúde e prevenir doenças como anemia, obesidade e desnutrição (às vezes relacionada à fome oculta), reduzir o risco de infecção e garantir um bom desenvolvimento físico e mental.

Para Maia e Souto (2018) a educação nutricional pode ajudar a ajustar as escolhas alimentares e promover mudanças e melhorias em longo prazo nos hábitos alimentares. Este esforço deve envolver todos que influenciam as escolhas alimentares das crianças de alguma forma. Educadores de nutrição transformam teoria em prática e ciência em arte, com o objetivo principal de independência do aluno. Não se deve esquecer que a linguagem e a ação necessitam ser compatíveis com o público-alvo. Se esta regra básica não for seguida, o trabalho pode não ser bem sucedido.

Segundo Brito et al., (2019) os hábitos alimentares desenvolvidos na infância são importantes, pois é a introdução dos alimentos na primeira fase da vida, que pode determinar o padrão alimentar nos anos subsequentes. Existem fatores genéticos e ambientais / sociais na formação dos gostos das crianças, que podem afetar os padrões alimentares das crianças por muitos anos nos estágios iniciais. É necessário estimular o estabelecimento de hábitos alimentares saudáveis desde o início da vida do indivíduo.

Para Kroth (2018) os hábitos alimentares podem mudar muito durante o processo de crescimento, entretanto o registro e a importância da primeira aprendizagem e algumas formas sociais permanecem os mesmos ao longo do ciclo de vida. Isso verifica a relevância do trabalho de aconselhamento nutricional com pais de crianças pequenas, não apenas o trabalho direcionado às crianças.

Conforme Melo et al., (2018) retrata que o conhecimento único das necessidades nutricionais de cada criança, é importante ressaltar que crianças podem causar transtornos alimentares devido à ingestão contínua de substâncias não nutritivas que não favorecem o desenvolvimento infantil. Os transtornos alimentares na primeira infância começam antes dos seis anos, é uma dificuldade da criança em não conseguir comer normalmente, resultando em perda de peso ou incapacidade de ganhar peso normalmente.

Segundo Carvalho et al., (2016) os aspectos relacionados à nutrição e a saúde das crianças são diretamente afetados pelo ambiente que as crianças encontram ao longo de sua vida. Portanto, os pais ou responsáveis devem proporcionar à criança um bom ambiente de crescimento e desenvolverem bons hábitos nutricionais para poderem aperfeiçoar esses hábitos, pois são fontes de bons e maus exemplos para as crianças.

Para Maia e Souto (2018) as estratégias de mudanças de comportamentos não podem ser vistas como responsabilidade de um único departamento, os programas de educação nutricional devem ser multissetoriais, envolvendo a participação de familiares, equipes de educadores e de funcionários de instituições de ensino.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Salienta o uso de atividades interessantes na educação alimentar e nutricional infantil, que as crianças podem aprender melhor participando de muitas atividades envolvendo a temática. A família é o principal autor que afeta os padrões alimentares das crianças. Uma vez que os pais são responsáveis por fornecer os alimentos, a atitude deles em relação à comida na frente dos filhos prejudica os seus hábitos alimentares. Esse processo começa com a amamentação na relação mãe- filho e, em seguida, com a introdução dos alimentos.

Os hábitos alimentares são estabelecidos durante um a dois anos de vida, não mudam muito ao longo da vida. É por isso que é importante manter uma dieta tão diversa quanto possível desde os estágios iniciais, tornando os pratos sempre coloridos, equilibrados e diversos, com todos os nutrientes necessários, nomeadamente vegetais, feijão, hidratos de carbono e proteínas.

Uma alimentação saudável e balanceada favorece o consumo de frutas, verduras e alimentos ricos em nutrientes. Desde o momento em que a criança começa a se alimentar, desenvolve hábitos saudáveis que pode durar a vida toda. Portanto, é importante estar atento e encorajar os pais a este respeito. Desse modo, prevenirá adultos obesos e pessoas com problemas de saúde, como hipertensão e diabetes, para que não seja mais um grande problema de saúde pública.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ATAIDES; N.U.F.C. DINIZ; A.A. FILHO; A.A. FILHO; A.S.B.O.DIAS; N.S. NOLETO; M.N. MESQUITA; F.O. **Educação alimentar e nutricional: Um estudo de caso em escola municipal de educação infantil de Balsas- MA.** Braz. J. of Develop., Curitiba, v. 6, n. 7, p. 51578-51590 jul. 2020.
- ALVES; H.G.C. FERREIRA; W.O. FREITAS; W.R.BORGES; G.F.RAMOS; A.C. **Promoção de hábitos alimentares saudáveis para crianças da educação infantil.** Rev.Ciênc. Ext. v.16, p.433-442, 2020.
- ALVES; BRITO; L.F.S. CAMARGO; J.G. SANTOS; V.F. PIRES; C.R.F. SOUSA; D.N. KATO; H.C.A. **Metodologias lúdicas e educação alimentar e nutricional para promover o consumo de pescado em escolares. Extensio:** R. Eletr. de Extensão, ISSN 1807- 0221 Florianópolis, v. 16, n. 34, p. 126-142, 2019.
- COSTA; R.A.O.S. RIBEIRO; J.L.O. SANTOS; M.R. **A contribuição da educação infantil para a formação de bons hábitos alimentares na criança de 0 a 6 anos.** Revista Eletrônica de Ciências da Saúde Centro Universitário Planalto do Distrito Federal UNIPLAN Águas Claras/DF, V1, N. 1, (2019).
- FREITAS, P. G. **Saúde um estilo de vida: baseado no equilíbrio de quatro pilares.** São Paulo: IBRASA, 2002.
- IBGE. **Antropometria e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil.** Rio de Janeiro, 2010. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv45419.pdf>. Acesso em 10 de novembro de 2020.
- KROTH; K.B. **Educação alimentar e nutricional para crianças, adolescentes e familiares em uma escola pública de Salvador, Bahia.** RASBRAN - Revista da Associação Brasileira de Nutrição. São Paulo, SP, Ano 9, n. 2, p. 3-8, Jul-Dez. 2018 - ISSN 2357-7894 (online).
- LOPES; F.M. DAVI; T.N. **Inclusão de hábitos alimentares saudáveis na educação infantil com alunos de 4 e 5 anos.** Cadernos da Fucamp, v.15, n.24, p.105-126/2016.
- MAGALHÃES; H.H.S.R. PORTE; L.H.M. **Percepção de educadores infantis sobre educação alimentar e nutricional.** Ciênc. Educ., Bauru, v. 25, n. 1, p. 131-144, 2019.
- MAGALHÃES; Q.V.B. CAVALCANTE; J.L.P. **Educação alimentar e nutricional como intervenção em hábitos alimentares saudáveis no ambiente escolar.** SANARE, Sobral - V.18, n.01,p.59-67, Jan./Jun. – 2019.
- MARREIRO; N.A.M. ZEMINIAN; L.B. **A importância da educação alimentar e nutricional na primeira infância.** Revista Medicina e Saúde, Rio Claro, v. 2, n. 3, p. 127-142, jan./jun. 2019.

MENDES, KDS; SILVEIRA, RCCP; GALVÃO CM. **Revisão Integrativa: Método de Pesquisa para a incorporação de evidências na saúde.** Texto Contexto Enferm, Florianópolis, 2008 Out-Dez; 17(4): 758-64.

OLIVEIRA; F.A. OLIVEIRA; M.L. FERREIRA; A.R.O. MACHADO; M.F. **O papel da alimentação saudável no processo de desenvolvimento infantil e a responsabilidade do professor no quesito formação de hábitos saudáveis.** Revista de Humanidades, Tecnologia e Cultura volume 08 – número 01 – dezembro/2018.

OLIVEIRA; A.M. OLIVEIRA; D.S.S. **Influência parental na formação de hábitos alimentares na primeira infância – revisão da literatura.** Vol. 5 – Nº 2 - Dezembro, 2019.

PIASETZKI; C.T.R. BOFF; E.T.O. **Educação alimentar e nutricional e a formação de hábitos alimentares na infância.** Editora Unijuí • ISSN 2179-1309 • Ano 33 • nº 106 • Set./Dez. 2018.

SANTOS; A.S. ENOHI; R. T. E. **Hábitos alimentares e qualidade de vida de crianças em idade escolar. 2019.** Disponível em: <https://www.unaerp.br/documentos/3390-rci-habitos-alimentares-e-qualidade-de-vida-06-2019/filme> Acesso em 12 de novembro de 2020.

SILVA; G.A.P. COSTA; K.A.O. GIUGLIANI; E.R.J. **Alimentação infantil: além dos aspectos nutricionais.** J. Pediatr. (Rio J.) vol.92 no.3 supl.1 Porto Alegre May./ Junho de 2016.

VASCONCELOS; C.M.R. VASCONCELOS; E.M.R. VASCONCELOS; M.G.L. LINHARES; F.M.P. LEAL; L.P. ARAÚJO; E.C. VASCONCELOS; A.L.R. **Intervenções educativas na promoção da alimentação saudável em escolares.** Rev enferm UFPE on line., Recife, 12(10):2803-15, out., 2018.

XAVIER; T.V.C.L. FERREIRA; J. **A importância da educação nutricional na infância.** Rev. Conexão Eletrônica – Três Lagoas, MS - Volume 15 – Número 1 – Ano 2018.