DESENVOLVIMENTO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS NA PRIMEIRA INFÂNCIA

Autor(res)

Ana Flávia Gomes De Britto Neves
Ellen Cristina Da Silva Santos
Kellen Gomes Carvalho
Thalyta Kethleen Silva
Rodrigo Felipe Marques Alvarenga

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Introdução

A recusa alimentar ou seletividade alimentar é um comportamento comum na primeira infância, pois neste momento ocorre a descoberta de novos alimentos, influenciados tanto pelos pais, como também, pelo convívio com outras crianças. O desenvolvimento de uma alimentação saudável na infância é decorrente de hábitos dos familiares, da disponibilidade de alimentos e das estratégias utilizadas para o aprimoramento dos comportamentos alimentares da criança.

Os pais têm papel fundamental na apresentação e introdução de alimentos saudáveis na primeira infância, auxiliando as crianças no desenvolvimento e aprimoramentos dos hábitos alimentares (AMARAL, 2008). A alimentação é fator de importante na contribuição e melhorias da qualidade de vida melhor, sendo fundamental o incentivo a promoção da saúde por meio da educação nutricional.

Objetivo

Sendo assim o objetivo desta pesquisa é investigar na literatura os fatores que interferem no desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis na primeira infância.

Material e Métodos

O presente estudo trata-se de uma revisão narrativa da literatura de artigos científicos indexados em GOOGLE Acadêmico e SciELO com ênfase nos últimos dez anos, no idioma Português utilizando os descritores: educação alimentar, alimentação infantil, hábitos alimentares, primeira infância.
Os seguintes critérios de inclusão foram utilizados artigo publicado que continham pelo menos um dos descritores selecionados e que relatavam fatores de risco para o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis na primeira infância. Os artigos foram lidos e analisados criticamente para construção dos resultados deste estudo.

Resultados e Discussão

A criança começa a definir suas preferências alimentares na mesma proporção em que cresce, e com isso é necessário estimular uma alimentação variada de forma saudável, conforme as necessidades nutricionais de cada idade (SILVA et al., 2016).

A introdução na primeira infância é importante e a ausência e alimentos saudáveis colocam em risco o crescimento e o desenvolvimento da criança, podendo desencadear a desnutrição e outros problemas graves de saúde, pois nessa fase de desenvolvimento da criança, as necessidades nutricionais estão aumentadas e precisa de maior atenção (MATOS et al., 2014).

A escola influencia na formação de crianças e é um ambiente favorável para o desenvolvimento de ações para promoção da saúde e hábitos alimentares saudáveis. A nutrição deve ser considerada no ambiente escolar repercutindo em escolhas futuras, sobretudo na adolescência (CUNHA, 2014). Ações de promoção e educação de saúde nutricional é fundamental para melhoraria e qualidade de vida.

Conclusão

A alimentação e nutrição adequadas são requisitos essenciais para o crescimento e desenvolvimento do ser humano, desde antes do nascimento até o fim de sua vida. Este aprendizado alimentar será à base das escolhas futuras, sobretudo na adolescência, quando se inicia o processo de maior independência. A educação em saúde e a promoção de hábitos alimentares saudáveis são fundamentais para garantia da saúde desde a primeira infância até sua vida adulta.

Referências

Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | Curso de Nutrição. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/7153/1/21115622.pdf>. Acesso em: 8 maio. 2023.

SILVA, G. A. P.; COSTA, K. A. O.; GIUGLIANI, E. R. J. Infant feeding: beyond the nutritional aspects. Jornal de Pediatria (Versão em Português), v. 92, n. 3, p. S2–S7, 2016.

FRANCIELI, L.; CUNHA, D. A. A IMPORTÂNCIA DE UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA NA EDUCAÇÃO INFANTIL. Disponível em: <http://repositorio.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/21702/2/MD_ENSCIE_IV_2014_57.pdf>. Acesso em: 8 maio. 2023.

INFANTIL, N. SAÚDE DA CRIANÇA: Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_crianca_nutricao_aleitamento_alimentacao.pdf>. Acesso em: 9 may. 2023.