A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA INFÂNCIA

Autor(res)

Camilla Oliveira
Gabriella Oliveira Da Cruz Souza

Categoria do Trabalho

TCC

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Resumo

Este trabalho de conclusão de curso tem como finalidade mostrar a importância da formação de hábitos alimentares saudáveis na infância, foi exposto o que causa a má formação de hábitos alimentares na infância, os benefícios de uma alimentação saudável e se a má alimentação na infância faz com o que apareça a obesidade na adolescência .

O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística- IBGE (2022) diz que o número de crianças com obesidade mórbida no Brasil já ultrapassa de 160 mil e três milhões de crianças estão com sobrepeso dados esses que foram intensificados durante o período de pandemia em 2020 e 2021, podendo ser agravantes para os futuros adolescentes e adultos

Outrossim, o sobrepeso na infância gera pré-disponibilidade a obesidade na adolescência por ele ser nesta fase a formação dos hábitos alimentares, uma vez que se os hábitos alimentares da criança for mal desenvolvido o paladar fica receptivo aos mesmos gostos antes já experimentados como os das guloseimas dificultando assim a aderência da criança a seguir um tratamento.

O consumo exagerado de alimentos com autos teor de gordura e açucares é prejudicial a saúde, Portanto, a alimentação adequada está repleta de benefícios que agregam o desenvolvimento saudável do ser humano, principalmente, na infância, a qual ocorre maior necessidade de nutrientes e vitaminas por conta do estirão que é o nome utilizado no pico de crescimento infantil para a adolescência