

INFLUÊNCIA DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DURANTE A INFÂNCIA

Paloma Vitória Almeida do Nascimento

Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

E-mail: vpaloma.almeida@gmail.com

Cristina Muller da Silva Oliveira

Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

E-mail: cristinamullertec.qui@gmail.com

Marêssa Barbosa Martins

Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

E-mail: maressamartins@unicatolicaquixada.edu.br

RESUMO

Introdução: A alimentação é direito humano básico do ser humano, devendo ser ofertada de modo adequado em todos os ciclos de vida, especialmente para a criança desde os seus primeiros anos de vida, posto que ela proporciona o seu crescimento e desenvolvimento adequado (BRASIL, 1988; ALVES; CUNHA, 2020). **Objetivo:** Investigar a influência de uma alimentação saudável durante a infância. **Método:** O presente estudo representa uma revisão bibliográfica, consultando os artigos do banco de dados do Google Acadêmico e Scielo. Foram utilizadas as seguintes palavras como descritores: alimentação saudável e nutrição da criança. **Critério de inclusão:** artigos, resoluções e portarias que apresentassem associação entre a alimentação saudável e a sua influência na infância. **Excluiu-se** trabalhos em comum nas bases de dados e não houve restrição quanto ao tempo de publicação. **Resultados:** A infância é uma fase marcada por um intenso desenvolvimento físico, intelectual, psicológico, além de ganho de peso e altura (FERREIRA, 2018). É nesse período que os hábitos alimentares começam a se formar, devendo os pais fazer escolhas saudáveis, uma vez que as crianças são incapazes de selecionar os alimentos tendo como base o seu valor nutricional ou seus benefícios. Ao contrário, elas conseguirão hábitos através do comportamento alimentar dos pais (MARLIN; BERTON; SANTO, 2009). Estudos mostram que crianças obesas filhas de pais obesos têm maiores chances de tornarem-se adultos obesos, já que o ambiente familiar compartilhado e a influência dos pais nos padrões de estilo de vida dos filhos indicam o importante papel da família em relação ao ganho de peso infantil (SANTOS, 2015). A tecnologia que, na atualidade, está largamente disponível e proporciona certa comodidade física ao indivíduo, gerou mudanças no perfil da prática de atividade física pelas crianças, que eram mais estimuladas através de brincadeiras ao ar livre, algo que prevenia naturalmente a obesidade e os seus problemas associados (CHAVES et al., 2011). Segundo o Ministério da Saúde (2015), os distúrbios que incidem durante a infância são responsáveis por graves consequências para indivíduos e comunidades. Nesse sentido, a deficiência de micronutrientes está relacionada com uma série de efeitos deletérios na infância, com consequente aumento das taxas de morbimortalidade, dentre outros agravos à saúde. O zinco, o ferro e a vitamina A destacam-se, pois são os nutrientes que mais limitam o crescimento e desenvolvimento infantil, representam os estados deficitários mais comuns e apresentam importantes inter-relações metabólicas (PEDRAZA; QUEIROZ, 2011). A qualidade e a oferta adequada dos alimentos são fundamentais, pois a carência de micronutrientes ainda representa um problema recorrente que afeta cerca de dois milhões de indivíduos (COZZOLINO, 2007). **Conclusão:** De acordo com os artigos analisados percebeu-se que a alimentação ofertada inadequadamente acarretará prejuízos à saúde, uma vez que dificulta a realização de atividades cotidianas das crianças. Assim, para que as crianças se tornem adultos saudáveis e capazes de fazer boas escolhas alimentares, faz-se necessário ações de educação alimentar e nutricional na educação infantil, onde serão apresentadas a novos alimentos, além de diferentes formas de preparo (ALVES; CUNHA, 2020).

Palavras-chave: Alimentação Saudável. Nutrição Infantil. Infância.