**INTRODUÇÃO**

Alimentação é um ato individual de se nutrir, que envolve aspectos fisiológicos, socioeconômicos e culturais de um povo, isso acontece porque essa questão está diretamente ligada as raízes e tradições que se diversificam com o tempo, através das conexões entre gerações e costumes distintos. Já o alimento é uma porção que engloba macronutrientes (proteínas, lipídios, carboidratos) e micronutrientes (água, vitaminas, sais minerais, fibras) com o objetivo de manter as funções orgânicas dos seres vivos. É interessante entender, ainda, que os nutrientes estão relacionados diretamente com altura, idade, peso e sexo, isso tem principal importância na fase da infância, pois é o período de desenvolvimento e conhecimento das crianças.

Segundo o Ministério da saúde (2014), a ingestão de nutrientes, propiciada pela alimentação, é essencial para a boa saúde. Igualmente importantes para a saúde são os alimentos específicos que fornecem os nutrientes, as inúmeras possíveis combinações entre eles e suas formas de preparo, as características do modo de comer e as dimensões sociais e culturais das práticas alimentares.

Outro ponto muito importante para a compreensão dos alimentos são os tipos de processamento em cada grupo alimentício, segundo Philippi (2006), alimentos in natura são os de origem animal ou vegetal, que podem ser consumidos de imediato, descartando apenas as partes não comestíveis do alimento. Estão inclusos nessa classificação os cereais, leguminosas, tubérculos, raízes, legumes, frutas e entre outros. Já os alimentos ultraprocessados são formulações industriais feitas inteiramente ou majoritariamente de substâncias extraídas de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido, proteínas), derivadas de constituintes de alimentos (gorduras hidrogenadas, amido modificado) ou sintetizadas em laboratório. Em que abordam técnicas de manufatura que incluem extrusão, moldagem, e pré-processamento por fritura ou cozimento, segundo o Ministério da saúde (2014).

Com base nesse contexto, cabe analisar o tipo de alimentação consumida por crianças de 1 a 10 anos de idade, tomando como apoio os alimentos in natura e o tipo de processamento sofrido no alimento. E assim entender a base nutricional, que caminha junto com cada família que participou do questionário.

**MATERIAIS E MÉTODOS**

Os dados analisados nesse estudo procedem de um questionário, realizado no mês de agosto de 2017 a partir de um formulário do Google, que tinha como temática o consumo de alimentos in natura e ultraprocessados por crianças, foi disponibilizado em redes sociais no período de uma semana. É imprescindível informar, ainda, que a análise foi direcionada para o Recife e Região metropolitana.

Primeiramente, é válido entender que a pesquisa foi destinada a pais ou responsáveis das crianças de 1 a 10 anos idade, em que configuram dois grupos de abordagem nutricional, o primeiro compreende a fase pré-escolar que vai de 1 a 6 anos e o segundo grupo é fase escolar que vai de 7 a 10 anos.  Dessa forma o questionário continha 14 perguntas, em que foram divididos em duas seções, sendo a primeira composta por quatro questões relacionadas a dados pessoais da criança, enquanto a segunda seção possuía 10 questões vinculadas com o tipo de alimentação no qual a criança consumia.

**RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Como resultados foram obtidas 119 respostas no questionário destinado aos pais/responsáveis das crianças. Com isso, a pesquisa revelou que 52,1% das crianças relacionada a pesquisa eram do sexo masculino e 47,9% do sexo feminino. Dentre elas, as crianças de 6 anos representavam a maior parte, correspondendo a cerca de 16,8%, sendo as crianças de 9 anos a menor porcentagem, resultando em 5% do número total de sua idade. Vale ressaltar, que 60,5% dos pré-escolares e escolares residem na Região Metropolitana, já 39,5% moram no Recife. Nessa parte do estudo foi questionado se a escola que a criança frequenta apresenta educação alimentar, 47,1 % dos entrevistados afirmaram que a escola não possui 31,1% disseram que sim e 21,8 % não souberam informar o questionamento.

Na seção seguinte da pesquisa, os pais foram indagados sobre o consumo de frutas e vegetais. Os dados obtidos com relação ao consumo foram que 43,7% consumiam frutas 5 ou mais vezes na semana e 28,6% consumiam vegetais 5 ou mais vezes por semana. A fruta mais consumida foi a banana com 63% das respostas e a menos consumida foi o mamão com 38,7%, já o vegetal mais consumido ficou na primeira posição a batata com 40,3% e o menos consumido foi a abobrinha com 47,9%. Outro questionamento foi direcionado ao consumo de suco natural em que 83,2% das crianças costumam tomar.

Os alimentos ultraprocessados, que foram chamados de alimentos industrializados para facilitar a compreensão dos pais ou responsáveis no questionário. A primeira pergunta foi relacionada com a quantidade de vezes que a criança toma bebida industrializada, em que 33,6% ingerem 5 ou mais vez por semana, as bebidas industrializadas mais consumidas são o suco de caixinha e o leite fermentado ambos com 22,7% e o biscoito recheado é o mais ingerido com 31,1% das respostas.

A educação alimentar é a prática que visa ensinar aos indivíduos, como o tipo de alimentação influencia na qualidade da saúde tanto física quanto psicológica, esse assunto se torna de extrema importância na infância momento de descoberta de novos sabores, texturas e aromas. Com isso, seria ideal que todas as escolas apresentassem esse modelo de ensino, com a intenção de criar o hábito alimentar que é adquirido através de experiências positivas e negativas ao longo da infância, tendo como consequência a ingestão correta de nutrientes necessários para o crescimento adequado de cada indivíduo e faixa etária correspondente (VIOLITO, 2008).

A partir desse contexto, é de grande importância que os alimentos direcionados as crianças durante a formação do hábito alimentar sejam compostos por nutrientes que precisam estar presentes para o desenvolvimento correto. Com base nessa necessidade se destacam a Vitamina A, a Vitamina D, o Ácido fólico, o Cálcio, o Zinco e o Ferro (BUENO, 2007).

 Com o baixo consumo dos vegetais, que são saudáveis para as crianças, houve o aumento dos alimentos ultraprocessados, que geram as consequências a saúde como hipertensão, obesidade e doenças cardiovasculares (CONTE, 2016). Considerada como um dos principais problemas de Saúde Pública nos países desenvolvidos, sua prevalência vem aumentando de forma significante também naqueles em desenvolvimento, onde geralmente coexiste com a desnutrição. A obesidade não é um fenômeno recente na história da humanidade; entretanto nunca havia alcançado proporções epidêmicas como atualmente se observa. As causas para explicar esse aumento tão importante no número de obesos no mundo estão ligadas às mudanças no estilo de vida e nos hábitos alimentares. Nota-se a utilização cada vez mais frequente de alimentos industrializados, geralmente com alto teor calórico às custas de gordura saturada e colesterol, e os avanços tecnológicos proporcionaram maior sedentarismo, como se verifica entre as crianças que permanecem muitas horas sentadas em frente aos aparelhos de televisão, video-games e computadores (ESCRIVÃO et al., 2000).

**CONCLUSÃO**

Compreende-se, portanto, que a pesquisa traz um alerta para a dificuldade de certas crianças em consumirem algumas frutas e vegetais, como também a ingestão excessiva de alimentos ultraprocessados por crianças de 1 a 10 anos de idade, que desenvolve consequências para a saúde, assim como a falta de nutrientes no organismo.

**REFERENCIAL BIBLIOGRÁFICO**

PHILPPI, Sonia Tucunduda. **Nutrição e Técnica Dietética**.- 2. ed. Ver e atual. - Barueri, SP: Manole, 2006.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia alimentar para a população brasileira.** 2a. ed. Brasília (DF); 2014.

VIOLITO, Marcia Regina. **Nutrição:** da gestação ao envelhencimento. Rio de Janeiro: Rubio, 2008.

BUENO, Aline Lopes eat al. **Micronutrientes Envolvidos no Crescimento.** São Paulo, 2007.

CONTE, Franciéli Aline. **Efeito do consumo de aditivos químicos alimentares na saúde humana.**

ESCRIVÃO, Maria Arlete M S et al. **Obesidade exógena na infância e na adolescência.** Rio de Janeiro: Jornal da Pedriatia, 2000.