

ALESSANDRA THAÍS

DANIELE MIGUEL

RALYSSA MARIANNE

SINTIA MEDEIROS

HÁBITOS ALIMENTARES DA POPULAÇÃO INFANTIL – Industrializados versus Frutas

INTRODUÇÃO

Os brasileiros erroneamente compõem grande parte de sua alimentação com industrializados, e boa parte dessa população é composta por crianças no qual esses produtos alimentícios interferem no crescimento e desenvolvimento. Observa-se que as influências alimentares dos pais sobre seus filhos têm sido negligentes, pois mesmo possuindo conhecimento dos malefícios destes alimentos preferem ofertar industrializados devido à praticidade e comodidade. De acordo com o guia alimentar os alimentos industrializados devem ser evitados, por causa do alto teor de açúcar e sódio. Sendo permitido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) a ingestão de menos 2 (dois) gramas de sódio/dia para crianças de 2 (dois) a 15 (quinze) anos de idade e o consumo de menos de 50 (cinquenta) gramas/dia de açúcares. Uma dieta balanceada deve conter nutriente e vitaminas necessárias para suprir as necessidades nutricionais, a oferta de frutas são de suma importância para a fase de crescimento de uma criança, buscando ter o resultado de um adulto saudável. Conforme o guia alimentar para a população brasileira indica-se a ingestão de 3 ou mais porções de frutas/dia. Observa-se que são ofertadas grandes quantidades de alimentos industrializados e frituras, entre eles: refrigerante, coxinha, suco de caixinha, achocolatado, cachorro quente, hambúrguer, biscoito recheados, dentre outros. Com a abordagem deste tema é possível elevar o conhecimento das crianças e dos responsáveis sobre a importância das frutas e seus benefícios para o organismo e os malefícios do consumo excessivo dos alimentos industrializados. Foi verificado através de pesquisas que grande parte do consumo de produtos alimentícios são vendidos na escola sem restrição, partindo da liberação da direção da escola e seus responsáveis. Mediante a esta situação se faz necessário realizar um trabalho de conscientização através de diálogo com as direções das escolas e funcionários responsáveis pelas cantinas escolares, podendo ser desenvolvidas dinâmicas com as crianças sobre os alimentos em questão. Esta pesquisa teve como objetivo trabalhar com a conscientização das crianças e responsáveis sobre os malefícios que os industrializados causam a saúde e os benefícios das frutas para a saúde das crianças. Trazendo de forma simples ao conhecimento dos mesmos sobre o tema abordado: Industrializados versus Frutas.

MÉTODOS

Pesquisas com finalidade de conscientização sobre o tema, onde as bases de dados utilizadas foram artigos científicos e dados da Organização mundial da saúde (OMS).

Os critérios de Inclusão desta pesquisa foram: ser do público infantil e escolar e os critérios de exclusão foram não ser do público infantil. Os descritores utilizados na busca dos artigos foram: alimentação na infância, alimentos industrializados, consumo alimentar na infância.

Esta pesquisa constitui-se como exploratória e qualitativa, cujo objetivo é investigar sobre o tema proposto, buscando conhecimento através de pesquisas bibliográficas e revisões de literatura a fim de aprimorar os conhecimentos.

OBJETIVOS

O objetivo geral desta pesquisa foi trabalhar com a conscientização sobre os malefícios que os industrializados causam a saúde e os benefícios das frutas para a saúde das crianças.

O objetivo específico foi elevar o conhecimento das crianças e responsáveis através de artigos, frisando o excessivo consumo de açúcares e sódio.

RESULTADOS

De acordo com as revisões bibliográficas a maior parte da população estudada faz o consumo de produtos industrializados constantemente, como: bolos, suco de caixa, salgadinho, achocolatados, biscoitos, entre outros. De acordo com o guia alimentar esses produtos alimentícios apresentam alto teor de sódio, corante, açúcar e conservantes. Por isso devem ser evitados, principalmente entre a população infantil que se encontra em desenvolvimento. As frutas são consumidas regularmente, porém não de forma diversificada e nem na porção recomendada pelo guia alimentar da população brasileira, que são de no mínimo três porções diárias.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Espera-se que futuramente as crianças entendam a importância das frutas e os malefícios que os industrializados trazem para a saúde, onde prefiram consumir alimentos naturais e saudáveis evitando os alimentos ultra processados. Aonde os responsáveis venham ter consciência sobre a importância de uma alimentação saudável orientando suas crianças de forma sensata.

REFERÊNCIAS

De Farias AM, Ravazzani EDA. Avaliação do Consumo de legume e verdura em pré-escolares de um a seis anos de um Centro de Educação Infantil (CEI) do município de Pinhais-PR. Cadernos da Escola de Saúde, Curitiba, 5: 90-101 ISSN 1984-7041

De Freitas MCS, Minayo MCS, Ramos LB, Fontes GB, Santos LA, de Souza EC, dos Santos AC, Mota SE, de Paiva JB, Bernadelli TM, Demétrio F, Menezes I. Escola: lugar de estudar e de comer. Ciência & Saúde Coletiva, 18(4):979-985, 2013

De Souza RLV, Madruga SW, Gigante DP, Santos IS, Barros AJD, Assunção MCF. Padrões alimentares e fatores associados entre crianças de um a seis anos de um município do Sul do Brasil. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 29(12):2416-2426, dez, 2013

Fechine ADL, Machado MMT, Lindsay AC, Fechine VAL, Arruda CAM. PERCEPÇÃO DE PAIS E PROFESSORES SOBRE A INFLUÊNCIA DOS ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS NA SAÚDE INFANTIL. Rev Bras Promoç Saúde, Fortaleza, 28(1): 16-22, jan./mar., 2015

Juzwiak CR. Era uma vez... Um olhar sobre o uso dos contos de fada como ferramenta de educação alimentar e nutricional. COMUNICAÇÃO SAÚDE EDUCAÇÃO v.17, n.45, p.473-84, abr./jun. 2013

Lourenço M, Santos C, do Carmo I. Estado nutricional e hábitos alimentares em crianças de idade pré-escolar. Série IV - n.º 1 - Fev./Mar. 2014

Ramos FP, Santos LAS, Reis MBC. Food and nutrition education in school: a literature review. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 29(11):2147-2161, nov, 2013

Ribeiro ALP, Ceratti S, Broch DT. Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) e a participação da agricultura familiar em municípios do Rio Grande do Sul. REVISTA GESTÃO E DESENVOLVIMENTO EM CONTEXTO- GEDECON VOL.1, Nº. 01, 2013.

Teixeira PDS, Reis BZ, Viera DAS, da Costa D, Raposo OFF, Wartha ERSA, Netto RSM. Intervenção nutricional educativa como ferramenta eficaz para mudança de hábitos alimentares e peso corporal entre praticantes de atividade física. Ciência & Saúde Coletiva, 18(2):347-356, 2013

