



XIV Semana de Iniciação Científica

28 e 29 de setembro

REEDUCAÇÃO ALIMENTAR: PROBLEMA OU SOLUÇÃO?

¹Késia de Oliveira Araújo

²Ana Raquel da Silva Melo

RESUMO

A alimentação é a base para uma vida saudável e duradoura, necessitamos de uma boa alimentação, pois, nos alimentos é encontrado aquilo que o corpo precisa para obter energia e nutrientes que irão contribuir e promover o fortalecimento de células e do corpo como um todo. Durante a infância é muito importante que a família, os educadores e todos os que estão ao redor da criança possam compartilhar com ela informações sobre as suas escolhas alimentares, caso isso não ocorra e a criança venha a obter e se acostumar com maus hábitos os pais podem optar por inserir na vida de seus filhos o processo de Reeducação Alimentar para que mais hábitos possam ser mudados e esses futuros adultos não tenham o desenvolvimento de problemas e doenças quando estiverem em sua fase de amadurecimento. No entanto, esse é um processo lento onde entre os diversos obstáculos encontrados pelos pais se caracteriza pela constante rejeição e estranheza das crianças por parte de novos hábitos que agora estão sendo impostos pelos seus responsáveis. Os obstáculos que são encontrados pelos pais nesse desafio são muitas vezes resultados de suas próprias ações, como por exemplo o fato de acelerarem o processo que é lento, não tendo paciência e tempo para cumprimento dele. Todas as afirmativas e dados inseridos no texto tem objetivo de esclarecer sobre os mais diversos problemas encontrados pelos pais no processo de reeducação alimentar de seus filhos, baseado em pesquisas Bibliográficas, voltadas para dados do Google acadêmico e biblioteca virtual.

Palavras-chave: Alimentação. Família. Reeducação. Saúde. Criança.

¹ Graduando(a) em Nutrição- Christus Faculdade do Piauí. E-mail para correspondência: Kesiaoliver00@gmail.comGraduada

² Graduada em Serviço Social, especialista em projetos sociais e captação de recursos Faculdade Chrisfapi E-mai para correspondência: anarakelmelo@hotmail.com



XIV Semana de Iniciação Científica

28 e 29 de setembro

1 INTRODUÇÃO

Para ter uma vida saudável o ser humano necessita de uma alimentação correta que resultará em um bom funcionamento do organismo. Nesse contexto, relacionado principalmente a crianças em idade escolar, a prática de alimentação saudável é ainda mais necessária, visto que, elas estão em uma fase em que o gasto de energia é elevado e a demanda de alimentos nutritivos por parte do corpo aumenta.

Crianças em idade escolar precisam de um aparato maior em relação aos alimentos que estão ingerindo, pois estes podem estar ligados diretamente com o aprendizado e absorção de informações ao longo da vida. Além disso, é importante destacar que nessa fase as crianças são facilmente influenciadas e na escola isso não é diferente. “A influência de colegas e adultos significantes, tais como professores, treinadores e ídolos é aumentada, isso ocorre de forma geral e não é diferente na alimentação” (MAHAN, ESCOTT, 2005).

Outrossim, o que se percebe nos dias de hoje é que as práticas saudáveis estão sendo distorcidas. Muitas vezes, pela correria do dia a dia os pais ou responsáveis deixam a desejar na atenção que deveriam ter sobre a alimentação de seus filhos, e até lhes oferecem alimentos que são rápidos em seu preparo, porém com baixo teor nutritivo. A Família é fundamental no processo de alimentação da criança, pois, segundo o Ministério da Saúde (BRASIL, 2014), as crianças estão em processo de desenvolvimento e sozinhas ainda não conseguem compreender muitos dos elementos do mundo adulto.

Reeducação alimentar é a mudança permanente das escolhas dos alimentos ingeridos, priorizando opções mais saudáveis para o organismo (BRANDÃO, 2023). Essa decisão se dá quando a pessoa em questão está insatisfeita com sua forma de alimentação, nesse caso o que será abordado está voltado para os pais, que ao observarem a alimentação e comportamento de seus filhos frente aos alimentos saudáveis e não saudáveis ficam preocupados e insatisfeitos com a situação.

Nesse contexto, é importante destacar que ao decidir inserir na vida de seus filhos um processo de reeducação alimentar, muitas vezes os pais não têm resultados positivos. Isso acontece porque os responsáveis não tem tempo suficiente para atender de forma criativa a demanda que este processo de reabilitação apresenta. Para mudar um hábito é necessário inserir



XIV Semana de Iniciação Científica

28 e 29 de setembro

uma nova rotina (DUHIGG, 2012). Rotina leva tempo, e atualmente cada vez mais o que menos se tem é tempo de qualidade, quando se trata de crianças tempo de qualidade é essencial.

Em suma, objetiva-se através do presente artigo discorrer sobre os principais obstáculos que surgem ao decorrer do processo de reeducação alimentar em crianças, especificamente para aqueles inseridas no ensino fundamental I, e demonstrar os principais erros cometidos pelos pais nesse processo. Dessa forma, será sanada o recorrente questionamento: “Quais são os desafios e dificuldades mais constantes encontradas pelos pais no processo de Reeducação Alimentar aplicada a seus filhos? E como agir diante da situação?” com isso, o artigo trará contribuição informacional, enriquecendo também o meio científico e social, abordando essa temática tão importante e que está em crescente busca por parte dos pais, que cada vez mais almejam uma melhoria de vida para seus filhos.

2 OBJETIVO

- Buscar entender e conhecer sobre os mais diversos desafios e dificuldades encontrados pelos pais ao iniciarem o processo de reeducação alimentar de seus filhos em fase escolar.
- Demonstrar através de dados e pesquisas, frequentes erros cometidos pelos pais ao introduzirem novos alimentos no dia a dia de seus filhos.
- Descrever sobre as mais amplas maneiras de realizar uma reeducação alimentar em crianças inseridas em uma instituição de educação ativa.

3 METODOLOGIA

O presente trabalho é composto por dados com base bibliográfica, pesquisa elaborada com base em material já publicado (GIL; 2010). É qualificada também no âmbito de pesquisa qualitativa, esta se preocupa com o nível de realidade que não pode ser quantificado, ou seja, ela trabalha com o universo de significados, de motivações, aspirações, crenças, valores e atitudes (MINAYO, 2014).



XIV Semana de Iniciação Científica

28 e 29 de setembro

Dessa forma, tal pesquisa inclui material impresso como livros e revistas, assim como materiais online e não palpáveis, estes por sua vez encontrados em Sites, Google acadêmicos e bibliotecas online. As pesquisas e levantamentos de dados realizados foram feitos principalmente no Google através de seus portais e sites em bancos de dados como Google Acadêmico e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), estes portais disponibilizam assuntos diversos em forma de artigos científicos em PDF, reportagens, textos, entre outros.

As pesquisas realizadas nos mais diversos meios de informação buscam dá melhor forma garantir um maior entendimento sobre o processo de Reeducação Alimentar de crianças em idade escolar, os erros que os pais cometem ao apresentar alimentos não saudáveis muito cedo a estas crianças, assim como os principais obstáculos encontrados pelos mesmos no processo de reabilitação alimentar. Todos os objetivos serão alcançados por meio de pesquisas realizadas em meios científicos e acadêmicos, por meio das mais diversas ferramentas oferecidas pela internet como já mencionado anteriormente.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O CONSUMO ALIMENTAR INFANTIL E A NECESSIDADE DE MUDANÇA PELO PROCESSO DE REEDUCAÇÃO ALIMENTAR.

Ter uma alimentação saudável e balanceada é essencial. Precisamos de uma boa alimentação, pois, é nos alimentos que encontramos aquilo que o nosso corpo precisa para obter energia e nutrientes que irão contribuir e promover o fortalecimento de células e reparo de componentes celulares, assim como, regulação de funções, contribuindo também para prevenção contra doenças (GOWDAK, 2006, p.64).

A qualidade e quantidade de alimentos ingeridos têm efeito direto no estado nutricional do indivíduo (MONDINI et al., 2007). Se alimentar corretamente é essencial, principalmente para o bom funcionamento dos órgãos e para obtenção de energia necessária para o dia a dia.

4.1 Preferências alimentares são estabelecidas na infância.

Conforme Bellinaso, (2012, p. 202) As preferências alimentares são estabelecidas desde a infância pelas sensações que são apresentadas e vivenciadas pela criança, através do tato, sabor e odor especialmente. Essas preferências podem ser influenciadas pelo ambiente social



XIV Semana de Iniciação Científica

28 e 29 de setembro

em que vivem, mas sabe-se que as crianças não têm uma capacidade de escolha de alimentos em relação ao seu valor nutricional, pelo contrário, os seus hábitos são aprendidos a partir da experiência e da observação.

Com isso, é perceptível que ao experimentarem alimentos na infância as crianças têm a capacidade de perceberem o sabor e a textura, isso pode causar sensações de conforto ou não caracterizadas pelo ato de ingerir os diferentes alimentos, com o tempo estes podem se acostumar com o sabor e isso determina suas preferências ao longo da vida.

4.2 Família e o processo de escolha alimentar da criança

Nesse âmbito, os pais têm papel importantíssimo para influência positiva ou negativa na alimentação dos filhos. As principais influências na ingestão alimentar nos anos iniciais de desenvolvimento são provenientes de ambientes familiares (MAHAN, ESCOTT, 2005).

Para Oliveira (2017), durante a infância é muito importante que a família, os educadores e todos que estão ao seu redor possam compartilhar com a criança informações sobre as suas escolhas alimentares, pois nessa fase não são dotadas de conhecimento sobre os valores nutricionais dos alimentos. As crianças aprendem observando o seu meio de convivência e se adaptam aos costumes.

4.3 Alimentação e âmbito escolar

A alimentação desempenha um papel decisivo para o crescimento e o desenvolvimento físico da criança em idade escolar, época em que ela passa por um acelerado processo de maturação biológica, juntamente com o desenvolvimento socio psicomotor (CAVALCANTI et al. 2012, p. 6). Se a instituição educacional que a criança está inserida oferecer alimentos muito processados com índice alto em açúcar e conservantes será prejudicial e em vão as tentativas de mudança do estilo de alimentação por parte dos pais.

Segundo Freitas (2002), a alimentação influi em nossa disposição, em nosso estado emocional e até nossa inteligência. A má alimentação pode até mesmo prejudicar o interesse das crianças em aprender na escola, o mais comum é apresentar: baixo rendimento, irritabilidade, agitação, estresse, apatia dentre outros.

4.4 O processo de Reeducação Alimentar Infantil: Um processo lento



XIV Semana de Iniciação Científica

28 e 29 de setembro

O processo de reabilitação alimentar é bem complexo e as crianças podem ter diferentes comportamentos diante dele, pois, pode ser uma mudança grande para elas. A criança se acostuma com a rotina que é confortável, isso é a base dela para enfrentar outros desafios. Com uma mudança, ela pode perder esse chão (MONTANA 2018), dessa forma, é importante que esse processo seja realizado com calma. Forçar a criança a comer é um erro muito comum (GARCIA, 2020) erro esses que compromete todo o processo.

Nessa situação os pais devem iniciar com introduções leves. Dessa maneira, iram sendo criados hábitos diferentes nas crianças e aos poucos eles vão se adaptando a nova alimentação. As mudanças no estilo de alimentação podem ser difíceis no início, mas quando se transformam em hábitos ficam mais fáceis (PIMENTA, 2019). O que muito se percebe é que alguns obstáculos encontrados pelos pais são criados por eles mesmos por agirem de forma errada, caracterizada pela falta de paciência ao querer acelerar um processo que é lento.

4.5 Falta de tempo e criatividade gerando monotonia e desinteresse por parte da criança ao longo do desempenho da reeducação alimentar.

A falta de tempo é outro fator bem recorrente que gera desafios e problemas nesse processo. Segundo a psicóloga Fabíola Luciano (2015), tempo de qualidade é dedicação, crianças tem muitas necessidades que podem ser supridas através da atenção. Reeducação Alimentar é um processo totalmente ligado a atenção que se dá a criança, atenção gera cuidado, isso está voltado também para a questão da alimentação que está mudando durante esse processo de reabilitação alimentar.

Para Aikawa, (2014) “Entendemos que o incentivo da curiosidade e a prática da descoberta pela criança em ambiente diversificados e estimuladores contribuem para a formação humana e ampliação dos conhecimentos e saberes da criança”. Ter criatividade na hora do preparo dos alimentos da criança é incentivar a curiosidades delas por terem interesse em descobrir o diferente. O brincar e o ensinar conforme Reis e Prado (2017, p.98), estão relacionados, não dá para separar a hora do brincar e a hora do aprender, pois o lúdico precisa está presente no cotidiano das crianças. Um erro comum é oferecer o alimento sempre na mesma forma de preparo.



XIV Semana de Iniciação Científica

28 e 29 de setembro

4.6 Possíveis formas de agir corretamente durante do processo de Reeducação Alimentar Infantil.

O aconselhável é que se tenha paciência e não desista do processo, pois este pode ser demorado, mas trará resultados positivos ao final. Na primeira recusa da criança, muitos pais param de oferecer. Nem todo alimento será aceito na 1ª experiência, para melhor percepção da criança sobre os alimentos é preciso criar uma rotina para adaptação de novas fazes, a alimentação e a rotina precisam estar juntas porque transmitem segurança e conforto para a criança comer e aceitar bem os novos alimentos. A criança precisa de rotina e organização, ela tem que saber qual vai ser a próxima refeição que ela vai fazer (GARCIA, 2020).

Além disso é importante destacar que a inovação pode ser o melhor caminho para tornar o processo menos dificultoso. Quando se faz um preparo diferente dos alimentos cria-se uma possibilidade de a criança experimentar, e quem sabe gostar do alimento antes recusado (GARCIA, 2020). Contudo, os pais e familiares também devem dar exemplo, as crianças observam o seu meio e aprendem com ele. O comportamento alimentar parental inadequado possibilita que as crianças ao criarem suas percepções alimentares tentem a reproduzir o erro dos pais (COSTA, et al., 2022), nesse momento a influência dos pais principalmente é indispensável, é importante que estes estejam inseridos totalmente no processo juntamente com seus filhos.

5 CONCLUSÕES/ CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do que foi exposto pode-se concluir que a alimentação está inteiramente ligada a vida ativa das crianças. Quando essa não é estimulada de forma correta e saudável desde o início de vida do indivíduo, este pode ter problemas no futuro. O que se percebe, no entanto, é que muitas vezes os responsáveis observam o comportamento de seus filhos e decidem optar por uma reeducação alimentar frente a situação revoltante em que estão vivendo.

O processo de reeducação alimentar não é fácil e os pais comentem diversos erros, os mais frequentes segundo o que foi apresentando, e desde já comprovando as hipóteses e atendendo a necessidades dos principais objetivos destacados estão voltadas para: A falta de tempo dos responsáveis, o ato de inserir alimentos com rigidez e sem utilizar de práticas



XIV Semana de Iniciação Científica

28 e 29 de setembro

criativas, assim como a necessidade crescente de obtenção de resultados caracteriza pela falta de paciência no processo.

Dessa forma, tais ações tornam a situação muito mais complicada. O correto nesse momento tão específico e delicado é agir de forma sábia e lenta, entendendo também a criança e a ajudando, influenciando-a a fazer escolhas mais conscientes e saudáveis. Espera-se, que através deste, pais possam se preparar melhor para esse processo, assim como o meio acadêmico deve estar mais ativo a temáticas como esta, visando sempre o enriquecimento de conhecimentos diversos.

REFERÊNCIAS

AIKAWA, Monica Silva. **Educação em ciências nas práticas pedagógicas de educação Infantil**. Universidade do Estado do Amazonas Pró-reitoria de Pós-graduação e Pesquisa Mestrado em educação em Ciências na Amazônia. Manaus/Am. Aprovado em 15 de dezembro de 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. Ed., 1. Brasília: Ministério Da Saúde, 2014. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar.pdf. Acesso em: 16 Maio. 2023.

BRANDÃO, Rui. Saúde e bem-estar. **Reeducação alimentar: o que é e como Fazer**. Portugal. 2023. Disponível em: <https://zenklub.com.br/blog/saude-e-bem-estar/reeducacao-alimenta>. Acesso em 16 Maio. 2023

BELLINASSO, Julia S., et al. **Educação alimentar com pré-escolares na promoção de hábitos saudáveis**. *Disciplinarum Scientia*. Série: Ciências da Saúde, Santa Maria, v. 13, n. 2, p. 201-215, 2012.

COSTA MD, et al. **Untreated early childhood caries: the role of parental eating behavior**. *Brazilian Oral Research*, 2022; 36: e010. Acesso em: 13 Jun. 2023.

CAVALCANTI, L. A. et al. **Efeitos de uma intervenção em escolares do ensino Fundamental I, para a promoção de hábitos alimentares saudáveis**. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 20, p. 5-13, 2012. Disponível em:



XIV Semana de Iniciação Científica

28 e 29 de setembro

<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/2408/2247>. Acesso em: 16 Maio 2023.

DUHIGG, Charles. **O poder do Hábito**. Ed. Objetiva Ltda. Rio de Janeiro. 2012.

GARCIA, Camila. **Top 8 Erros Mais Cometidos Na Alimentação Infantil**.

2020. Disponível em: <https://nutrinfantil.com.br/top-8-erros-mais-cometidos-na-alimentacao-infantil/>. Acesso em: 13 de jun. 2023.

GOMES, Freitas. T. Trabalho de Conclusão de Curso. **Alimentação Escolar Saudável**.

Universidade de Brasília – UnB, Brasília, 2017. Disponível em:

http://www.bdm.unb.br/bitstream/10483/16720/1/2016_WednaTeixeira: Acesso em: 16 maio 2023.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. Ed. São Paulo: Atlas, 2010.

GOWDAK, Demétrio; MARTINS, Eduardo. **Ciência: novo pensar**. Edição Renovada. 7ª série/8º ano. 2ª ed. São Paulo: FTP, 2006.

LUCIANO, Fabíola. **A importância de dedicar tempo para os filhos**. 2015.

Disponível em: <https://psicologafabiola.com.br/tempo-para-os-filhos/>. Acesso em: 12 de Jun. 2023.

MAHAN, Kathleen. ESCOTT, Sylvia. **Alimentação, Nutrição e Dietoterapia**. São Paulo: Editora Roca. Ed. 11 p. 260. 2005.

MINAYO, M. C. de S. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em Saúde**. 14ª ed. Rio de Janeiro: Hucitec, 2014. P. 408.

MONDINI L, Monteiro. **A coleta da altura de Alunos ingressantes nas Escolas de primeiro grau Em um sistema de vigilância nutricional**. Análise Dos dados antropométricos. J Pediatr. Rio de Janeiro. 2007

MONTANA, Fernanda. **Como ajudar a criança a lidar com as mudanças**.

2018. Disponível em: <https://revistacrescer.globo.com/Familia/noticia/2018>. Acesso em: 10 de jun. 2023.

OLIVEIRA, B. S. **Influência da alimentação no desempenho escolar de**

Crianças e Adolescentes. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição). União Metropolitana de Educação e Cultura- (UNIME). 2017.

Disponível em: <https://repositorio.pgskroton.com.br/bitstream0>. Acesso em: 16. Maio. 2023.



XIV Semana de Iniciação Científica

28 e 29 de setembro

PIMENTA, Tatiana. **Reeducação alimentar: a importância de adotar hábitos Saudáveis.** Califórnia 2019. Disponível em: <https://www.vittude.com/blog/reeducacaoalimentar/amp>. Acesso em: 17 Maio. 2023.

REIS, Maria Lúcia Serique; PRADO, Helane Mary de Oliveira. **O lúdico e a Matemática na educação** Revista eletrônica **Mutações**. Educomunicação e Linguagem. 2ª ed, vol.9, nº 16- Manaus. 2017, p. 97-101.