

Neofobia alimentar Infantil

Rejane NEIVA¹
Bruna ALMEIDA²
Faculdade Laboro, DF

RESUMO

A neofobia alimentar infantil é caracterizada pela rejeição, relutância e medo de experimentar novos alimentos, gerando uma menor diversidade dos mesmos e consequentemente distúrbios alimentares ou nutricionais.

PALAVRAS-CHAVE: Neofobia Alimentar; Neofobia Alimentar Infantil; Preferências alimentares.

A maioria dos hábitos alimentares se desenvolvem durante a infância, fase de descoberta do sabor, odor, cor e textura dos alimentos, gerando preferências ou rejeições, juntamente com os costumes e valores dos familiares, formando o perfil alimentar (Viveiros et al.,2012).

Segundo Ramos & Stein et al., (2000) a neofobia alimentar pode diminuir por métodos de aprendizagem na alimentação, permitindo que a criança aprenda sobre fome e saciedade, substâncias comestíveis, sabor e quantidade de alimentos que necessita ser consumida.

Desde o nascimento as preferências alimentares têm influência genética, porém o gosto peculiar pelos sabores doce e salgado, não sendo complementados e modificados, especialmente os mais precoces (Ramalho et al.,2016).

Frente a indagação levantada sobre a neofobia alimentar infantil: Como esse comportamento alimentar pode ser minimizado com a contribuição dos Pais e/ou cuidadores?

¹ Trabalho apresentado à Disciplina de Produção e Inovação Científica realizada no dia 26/09/2020 na unidade Laboro em Brasília

² Rejane Morais Neiva. Nutrição Clínica funcional e Fitoterápica. e-mail: reacsa@yahoo.com.br

³ Orientadora do trabalho. Professora Mestranda da Faculdade Laboro. e-mail: brunaalmeida87@gmail.com

De acordo com Filipe et al.,(2011), as crenças e conhecimentos dos Pais sobre alimentação, influenciam as atitudes, comportamentos alimentares, preferências e padrões alimentares das crianças, principalmente por parte das Mães, que regulam o comportamento alimentar das crianças, tendo um papel de reconhecimento adequado na qualidade alimentar dos filhos.

A preferência por alguns alimentos é iniciada no útero e continuada durante a amamentação e durante a vida. Possui fatores genéticos, mas pode ser influenciada por sequências de exposições precoces aos novos sabores, modulando o paladar e diminuindo doenças como a obesidade infantil. O consumo de novos alimentos combinados com pratos conhecidos, faz com que a aceitação seja mais provável pelas crianças do que de forma isolada, quanto maior a mistura de sabores, maior será a quantidade consumida dos novos alimentos (Silva & Teles et al., 2013).

O ambiente emocional durante as refeições, pode ser determinante nas atitudes da criança em relação aos alimentos. Um ambiente positivo na hora das refeições faz com que a criança tenha interesse em consumir alimentos de diferentes grupos (Staneck, Abbot & Cramer et al.,1990).

Uma introdução alimentar adequada, variedade e disponibilidade, ambiente alimentar agradável desde o primeiro ano de vida, faz com que a criança dê início as suas preferências alimentares e defina seu padrão alimentar.

Diante dos fatos pesquisados, podemos ressaltar que a neofobia alimentar infantil pode ser minimizada e corrigida através de ações dos Pais e/ou cuidadores, incentivando a criança a experimentar novos alimentos, incrementando esses alimentos a pratos conhecidos pelas crianças. A alimentação das crianças em ambiente positivo faz com que elas sintam interesse em consumir diferentes grupos de alimentos.

Desde o primeiro ano de vida, é fundamental a participação dos Pais e/ou cuidadores como educadores nutricionais, interagindo com a criança, e adequando a introdução de novos alimentos.

¹ Trabalho apresentado à Disciplina de Produção e Inovação Científica realizada no dia 26/09/2020 na unidade Laboro em Brasília

² Rejane Morais Neiva. Nutrição Clínica funcional e Fitoterápica. e-mail: reacsa@yahoo.com.br

³ Orientadora do trabalho. Professora Mestranda da Faculdade Laboro. e-mail: brunaalmeida87@gmail.com

REFERÊNCIAS

FILIPE, A.P.P.S.P. **Neofobia alimentar e hábitos alimentares em crianças pré-escolares e conhecimentos nutricionais parentais**. Lisboa: Universidade de Lisboa, 2011. Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica: Núcleo de Psicologia da Saúde e da Doença, Lisboa, 2011.

RAMALHO, Cátia et al . **Neofobia Alimentar em Crianças do 1.º Ciclo e seus Cuidadores**. Acta Port Nutr, Porto , n. 7, p. 10-13, dez. 2016 .

RAMOS, M.; STEIN, L. M. **Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil**. Jornal de Pediatria. 76(Supl.3). 2000

SILVA, Ana Isabel; TELES, Andreia. **Neofobias Alimentares: importância na prática clínica**. Nascer e Crescer, Porto , v. 22, n. 3, p. 167-170, set. 2013 .

Stanek K, Abbott D, Cramer S. **Diet quality and the eating environment of preschool children**. J Am Diet Assoc. 1990 Nov;90(11):1582-4. PMID: 2229855.

VIVEIROS, C.C.O. **Estudo do comportamento alimentar, preferências alimentares e neofobia alimentar em crianças pré-escolares e da eficácia de um programa de promoção de comportamentos alimentares saudáveis em contexto escolar. Um estudo exploratório**. Lisboa: Universidade de Lisboa, 2012. Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica: Núcleo de Psicologia da Saúde e da Doença, Lisboa, 2012.

¹ Trabalho apresentado à Disciplina de Produção e Inovação Científica realizada no dia 26/09/2020 na unidade Laboro em Brasília

² Rejane Moraes Neiva. Nutrição Clínica funcional e Fitoterápica. e-mail: reacsa@yahoo.com.br

³ Orientadora do trabalho. Professora Mestranda da Faculdade Laboro. e-mail: brunaalmeida87@gmail.com