
Alimentação infantil em tempos de pandemia ¹

Natália MURAD²

Talita SPINELI³

Bruna ALMEIDA⁴

Faculdade Laboro, DF

RESUMO

Estudos recentes mostram que o isolamento social provocado pela pandemia de COVID-19 pode elevar o risco de sobrepeso e obesidade em crianças devido ao aumento do consumo de alimentos com elevada densidade energética. O objetivo desse trabalho foi desenvolver e-book com orientações nutricionais, e receitas que auxiliará as famílias na alimentação saudável de crianças nesse período e desta forma, auxiliar no combate à obesidade infantil e comorbidades relacionadas.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentação infantil, obesidade infantil, comportamento alimentar, Pandemia, covid 19.

Com a pandemia global causada pelo vírus SARS-COV-2, famílias entraram em isolamento social, escolas foram fechadas, e pais se tornaram responsáveis e assumiram a grande missão de educar e conviver com as crianças, que passavam maior parte do tempo com babás, creches ou escola em período integral, onde toda a alimentação era gerenciada pelos responsáveis escolhidos pela família.

O grande desafio enfrentado por pais nesse período de confinamento tem sido assumir esses papéis, preparando as refeições da casa ou pedindo diariamente comida por aplicativos de entrega, orientando e educando seus filhos em casa em período integral, lidando com a ansiedade, tempo de sobra, impacto psicológico, sem atividades de ocupação, o que tem sobrecarregado as tarefas diárias. Diante desse quadro, o consumo

¹Trabalho apresentado para a disciplina de Produção e Inovação Científica da Faculdade Laboro realizada em junho de 2020.

² Aluno do Curso de Nutrição, e-mail: nataliafurtado.nutricao@gmail.com / talitaspineli@gmail.com

³ Orientadora do trabalho. Professora da Faculdade Laboro. Mestre em Comunicação. e-mail: professorabruna.almeida@gmail.com

⁴ Orientadora do trabalho. Professora da Faculdade Laboro. Mestre em Comunicação. e-mail: professorabruna.almeida@gmail.com

de alimentos ultraprocessados tem aumentado devido a praticidade, o cansaço, a ansiedade e a ociosidade dentro de casa.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, a prevalência de obesidade infantil tem crescido em torno de 10 a 40% na maioria dos países europeus nos últimos 10 anos. A obesidade ocorre mais constantemente no primeiro ano de vida, entre 5 e 6 anos e na adolescência (Dietz WH, 2001 e Ebbeling CB. Et al, 2002).

Vários fatores influenciam o comportamento alimentar, entre eles fatores externos (ambiente familiar, valores sociais e culturais, mídia, alimentos rápidos, conhecimentos de nutrição e vícios alimentares) e fatores internos (questões psicológicas, imagem corporal, valores e experiências pessoais, auto-estima, preferências alimentares e saúde).

Os pais exercem uma forte influência sobre a ingestão de alimentos pelas crianças. Porém, quanto mais os pais insistem no consumo de determinados alimentos, menor a probabilidade de que elas os consumam. Em contrapartida, a restrição por parte dos pais pode ter efeito negativo. Na primeira infância, recomenda-se que os pais forneçam às crianças refeições e lanches saudáveis, equilibrados, nutritivos e que permitam às crianças escolher a qualidade e a quantidade que elas desejam comer desses alimentos saudáveis (American Academy of Pediatrics, 1998 e Oliveria AS et al, 1992).

Pensando em controlar o aumento da obesidade infantil e auxiliando na rotina de refeições das crianças durante a pandemia de coronavírus, e em como, ao longo dos dias, a criatividade dos pais no preparo dos alimentos pode reduzir e até acabar, criamos um e-book com receitas fáceis, saudáveis, práticas e saborosas. As famílias poderão preparar receitas equilibradas, criando novas opções para a mesa, direcionadas para crianças e adolescentes. Há alternativas para café da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar. O material será disponibilizado em PDF via *e-mail*. É um bom momento para incentivar hábitos alimentares saudáveis. Fazer receitas inclusive com o auxílio dos pequenos e realizar as refeições com toda a família pode ser além de saudável, divertido e ocupar o tempo livre.

A obesidade infantil é um sério problema de saúde pública, que vem aumentando em todas as camadas sociais da população brasileira. É um agravante para a saúde atual e futura dos indivíduos. Prevenir a obesidade infantil significa diminuir, de uma forma racional e menos onerosa, a incidência de doenças crônico-degenerativas.

REFERÊNCIAS

Dietz WH. The obesity epidemic in young children. *BMJ*. 2001;322(7282):313-4.

Ebbeling CB, Pawlak DB, Ludwig DS. Childhood obesity: public-health crisis, common sense cure. *Lancet*. 2002;360(9331):473-82.

American Academy of Pediatrics. Obesity in Children. *Pediatric Nutrition Handbook*. Illinois: AAP; 1998. p. 423-58.

Oliveria SA, Ellison RC, Moore LL, Gillman MW, Garrahe EJ, Singer MR. Parent-child relationships in nutrient intake: the Framingham Children's Study. *Am J Clin Nutr*. 1992;56(3):593-8.