

Nutrição

CRIANÇAS EM FASE PRÉ ESCOLAR: hábitos e preferência em relação ao consumo de frutas e hortaliças

Ana Luísa Bastos Trindade - 9º módulo de Nutrição - UFLA

Janaína de Cássia Souza Cruz - Mestranda em Nutrição e Saúde – UFLA

Lilian Gonçalves Teixeira - Docente do Departamento de Nutrição – UFLA

Sabrina Carvalho Bastos - Docente do Departamento de Nutrição – UFLA - Orientador(a)

Resumo

Hábitos e preferências alimentares são formados na infância. Sabe-se que uma alimentação equilibrada influencia no crescimento e também no desenvolvimento saudável. A organização mundial de saúde (OMS) enfatiza que o número de crianças com sobrepeso e obesidade tem aumentado significativamente, fato preocupante, pois a obesidade é fator de risco para muitas doenças. Estudos epidemiológicos relatam uma ingestão inadequada de frutas e hortaliças no público infantil. Com o intuito de conhecer o comportamento alimentar e posteriormente estabelecer estratégias de intervenção nutricional, o presente estudo teve como objetivo avaliar as preferências alimentares, por frutas e hortaliças, de crianças em idade pré-escolar. A pesquisa foi realizada com alunos de uma escola do município de Lavras, Minas Gerais, dentre os quais participaram 95 crianças com média de idade de 4,5 anos, juntamente com seus respectivos responsáveis. Estes últimos responderam um questionário contendo questões acerca do comportamento alimentar, incluindo as preferências alimentares dos filhos, com notas variando de 1 a 5 (“detesta”; “adora” o alimento). Os dados coletados foram analisados através do software R. Dentre as frutas apresentadas no questionário, as preferidas pelas crianças em estudo foram banana e laranja, com notas entre 4 e 5, apresentando mediana igual a 5. Por outro lado, o melão foi o que apresentou as menores notas, com mediana igual a 2. Em relação às hortaliças, o tomate foi o preferido pelas crianças, com mediana igual a 4. Em contrapartida, abóbora, abobrinha, chuchu, couve-flor e vagem apresentaram as menores notas, com mediana igual a 2. Conclui-se que as frutas e hortaliças preferidas pelas crianças foram banana, laranja e tomate, respectivamente. Ressalta-se que estas fazem parte do hábito alimentar das famílias no Brasil e certamente são apresentadas às crianças no período de introdução alimentar e possivelmente se concretizam como hábitos e preferências alimentares. Estes resultados enfatizam a necessidade de conhecer e intervir no hábito alimentar de crianças, com o intuito de incentivar o consumo diversificado de frutas e hortaliças.

Palavras-Chave: Preferências alimentares, frutas, hortaliças.

Link do pitch: https://youtu.be/PndRPbNli_w