



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – UnICEUB**  
**FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE**  
**CURSO DE NUTRIÇÃO**

**NEOFOBIA ALIMENTAR EM CRIANÇAS E SUAS CONSEQUÊNCIAS**

**RENATA HADDAD JAWABIRI**  
**MARIA CLÁUDIA SILVA**

**Brasília, 2018**

## 1.INTRODUÇÃO

A neofobia alimentar pode caracterizar-se não só pela rejeição ou relutância, em provar alimentos novos (Pliner & Salvy, 2006; Birch & Fisher, 1998, Galloway, Lee & Birch, 2003, Knaapila et. al. 2007), como, segundo BIRCH 1998, significa o “medo do novo”. Pode também estar ligada com as expectativas que se criam em relação ao novo alimento (Birch et. al. 1998; Benton, 2004; Raudenbush & Frank, 1999). A neofobia é comum a todos os humanos e está presente em todos os grupos etários, havendo uma diferença na intensidade entre indivíduos (PLINER & SALVY, 2006).

Entre o primeiro e terceiro ano de vida é particularmente o período para a formação das preferências alimentares das crianças (Skinner et. al. 2002), durante a transição de uma alimentação exclusivamente baseada no leite para alimentos cada vez mais diversos e consumidos pelos outros membros da família (FOX, PAC, DEVANEY, JANKOWSKI, 2004). Entre os 2 e os 6 anos de idade, podem começar a aparecer comportamentos alimentares neofóbicos por parte das crianças (Addessi et. al 2005; Cooke, Carnell & Wardle, 2006; Falciglia, Couch, Pabst & Frank, 2000).

De um ponto de vista avançado, pode ser visto como uma dimensão protetora, na medida em que evitava que as crianças ingerissem alimentos considerados prejudiciais à sua saúde. No entanto, hoje é visto como um obstáculo para a prática de uma alimentação mais variada (Rozin, 1976; cit. por Tan & Holub, 2012; Benton, 2004; Pliner & Hobden, 1992) e, conseqüentemente, para a qualidade da mesma (Mustonen, Oerlamns & Tuorila, 2012; Knaapila et. al. 2007).

A quantidade de alimentos que uma criança prova influencia no nível de neofobia que a mesma apresenta (Cooke, Wardle & Gibson, 2003; Cooke, Carnell & Wardle, 2006; Cooke et. al. 2004). Para além da quantidade, também a qualidade parece estar comprometida. De acordo com o estudo de Russell & Worsley (2007), existe uma grande desigualdade no comportamento neofóbico em relação a grupos alimentares, sendo maior em grupos como vegetais e menores em alimentos considerados pouco nutritivos.

Dovey, Staples, Gibson & Halford (2008) sugerem que a opção entre aceitar ou recusar determinado alimento baseia-se, primeiramente, em um controle visual. Esta decisão estipula na criação, por parte da criança, de uma imagem do alimento, de como deve ser apresentado, como deve ser o cheiro, entre outros fatores. Se a imagem criada não corresponder à realidade então a probabilidade de vir a ser

provado é bastante baixa. Por sua vez, Raudenbush e Frank (1999) referem que a escolha parte de outras propriedades sensoriais, nomeadamente o paladar.

### **OBJETIVO GERAL**

Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica cujo objetivo é a investigação dos aspectos relevantes para o surgimento da Neofobia Alimentar em crianças.

## **METODOLOGIA**

Serão pesquisados, neste estudo de revisão bibliográfica, artigos científicos constantes, periódicos nacionais e internacionais nos idiomas português e inglês. Para isso, serão utilizadas publicações no período de 2008 a 2018. A busca será nas bases de dados como SCiELO, PUBMED, EBSCO e BIREME, onde os descritores DeSC pesquisados cadastrados serão: neofobia alimentar/neophobia food, recusa alimentar/food refusal, educação alimentar/nutrition education, comportamento alimentar/food behavior, medo da comida/fear of food, aversão à comida/aversion to food, utilizando os termos Or, And, And not.

## **ANÁLISE DE DADOS**

Serão analisados e inclusos, os artigos científicos coletados com os títulos voltados para o propósito da pesquisa que é a Neofobia Alimentar em crianças e suas consequências, resumos envolvendo todo o conteúdo necessário que seria a parte da Neofobia e suas causas e os critérios de exclusão serão os artigos não realizados com o público-alvo, como em crianças com necessidades especiais ou com alguma limitação específica. Em seguida, empreender-se uma leitura minuciosa e crítica dos manuscritos para identificação dos núcleos de sentido de cada texto e posterior agrupamento de subtemas que sintetizem as produções.

## **2. REVISÃO DA LITERATURA**

## 2.1 Contexto da Neofobia Alimentar

O Homem, enquanto consumidor, tem de diariamente fazer escolhas alimentares que estão, por um lado, dependentes da diversidade na oferta e do impulso de inovação e, por outro, de forma paralela, pela necessidade de ser cauteloso e desconfiar do desconhecido, uma vez que todo o alimento novo constitui um perigo (ALMEIDA, 2004). A procura de novos produtos e formas de se alimentar permite ao consumidor alcançar objetivos que vão desde a aceitação social tão valorizada, por exemplo a nível de aparência física, até a integração social. Segundo Tian *et al.* (2001), os produtos que podem ser especificados como sendo fora do normal podem servir de marcas perceptíveis de individualismo ou inclusão em determinado grupo.

Vários fatores desempenham um papel na resposta comportamental aos novos alimentos. Tuorila *et al.* (1994) consideram como mais importantes a qualidade sensorial, a informação disponível (ou a falta dela) e as variáveis de natureza pessoal, tais como a personalidade/atitudes dos potenciais consumidores. Segundo Karsaklian (2004), a personalidade pode ser considerada como a causa para que um indivíduo haja praticamente sempre da mesmo jeito em situações diferentes. Assim, e relacionado com o consumo, um indivíduo conservador tem tendência a comprar marcas conhecidas e consagradas, enquanto um não conservador será mais inovador, tendendo a experimentar as novidades. Resultando da variação do nível de vida, principalmente nos países com economia de mercado, verifica-se a perda de valores culturais próprios.

Segundo Schlosser (2002), o que as pessoas comem (ou não comem) tem sido desde sempre definido por um vínculo complexo de forças sociais, económicas e tecnológicas que são as principais responsáveis pelo fato de alguns setores da população, sobretudo nos meios urbanos, se mostrarem particularmente vulneráveis à adesão de novas referências de consumo. Este fato acontece devido à necessidade de realizar refeições fora de casa, ao despreparo da vida familiar e à desconexão urbana, o que acelera, facilita e aprofunda a aceitação de novos produtos (PERES, 1994). Este aspecto é reforçado por Bargh (2002), que refere existirem outras necessidades e pretensões no consumo além da motivação proveniente da informação e dos conteúdos publicitários ou escolhas deliberadas. Tais pretensões,

combinadas com o fato de se perceber frequentemente que os consumidores experimentam um certo cansaço ao consumir sempre o mesmo tipo de produto (os alimentos são um exemplo típico), levam a que a oferta de variedades estimule a sua curiosidade.

Se por um lado o hábito de consumir produtos cada vez mais industrializados pode ser considerado como uma marca da modernidade (BLEIL, 1998), não deixa de ser verdade que toda a necessidade procede de uma privação e da procura por satisfação. É essa procura que leva à pesquisa, desenvolvimento, produção e disponibilização de produtos que possam suprir com eficácia tal procura.

## **2.2 Causas e consequências da Neofobia Alimentar**

Segundo Visalberghi e Fragaszy (1995), a neofobia possui níveis de rejeição que podem alterar desde a completa rejeição em comer um novo alimento ou até a aceitação em somente ingerir porções pequenas do mesmo. A maior parte dos estudos encontrados na literatura se interessara em averiguar os fatores que provavelmente podem influenciar mais ou menos a ocorrência de neofobia em seres humanos. Tais investigações, em geral, preocuparam-se mais em considerar a diferença de comportamento em relação ao alimento novo quanto ao gênero, à idade, à renda, à escolaridade, aos ambientes participados, à cultura e aos aspectos sensoriais do produto (FERNÁNDEZ-RUIZ et al., 2013).

Em torno dos 2 anos – a “idade do não” – coincidindo com o normal comportamento de oposição, a criança está mais entregue à comportamentos neofóbicos, como aversão a novos alimentos. Em trabalhos com crianças de 2-5 anos, (BIRCH 1999), mostrou que a rejeição inicial pode levar à aceitação – experiências com paladares novos (sem consequências gastrintestinais negativas) levam ao aumento da preferência desse paladar.

Cooke et al. (2004), constataram que altos níveis de neofobia, em crianças de 2-6 anos, estão associados a baixa ingestão de vegetais e carne. Foi verificado que em crianças de 5-9 anos, as que aceitam paladares de intensidade ácida maior são bem menos neofóbicas e tendem a experimentar maior variedade de frutos, quando comparadas com as outras. Mostraram também que crianças em aleitamento materno

exclusivo até aos 6 meses tinham menos expectativa de desenvolver comportamentos neofóbicos, de seletividade alimentar e rejeição de alimentos.

Ao atrasar para introduzir alimentos mais elaborados, faz com que se dificulta um percurso alimentar normal. Crianças em que estes alimentos começaram após os 10 meses tiveram, aos 15 meses, maiores preocupações de aceitabilidade. Constataram também que, em crianças de 7 anos em que esse início ocorreu após os 10 meses, exibiam problemas na ingestão de quantidades adequadas de alimentos e seletividade alimentar. O gosto por determinado tipo de alimento vem de um processo de aprendizagem. Assim, as crianças aprendem a ter maior preferência pelos alimentos que são oferecidos habitualmente. Para facilitar a aceitação de uma alimentação diferente, a criança deve ser exposta, em tempo oportuno, aos diferentes tipos de alimentos ainda no primeiro ano de vida (SBP,2006).

É necessário chamar atenção que a prática de alimentar as crianças não se resume apenas ao administrar o alimento e garantir a refeição. Mesmo sendo o ato de comer algo natural e biológico, as práticas alimentares situam-se no campo dos sistemas simbólicos. É somado a isso o processo educativo, no qual a mãe transporta ao filho valores da própria família. O alimento é uma categoria na qual as sociedades constroem representações sobre si próprias, definindo sua identidade em relação a outras sociedades, das quais se diferenciam, também, por seus hábitos alimentares (ROMANELLI, 2006).

Assim, passar a comer o que o restante da família come, não se a família têm uma alimentação mais restrita, deveria ser um processo gradual de abertura do paladar e construção da identidade com autonomia. Porém, a indústria farmacêutica e seus medicamentos que aparecem para ajudar nessa necessidade, surge como intermediário que abrevia esse processo e compromete as relações da criança com a comida e com a própria família, além de ser, em si, um ato de alienação da vontade e submissão que acontece desde muito cedo (APARICI, 2007).

As doenças crônicas não transmissíveis - DCNTs, seriam como principais causas fatores modificáveis e a alimentação mal administrada é um deles. Existem diversas ações e políticas de saúde que buscam advertir e mostrar à população sobre os riscos da má alimentação. Portanto, muitos são voltados para a coletividade,

quando a criança já está na escola e recebeu educação alimentar de sua família que, muitas vezes, possuem comportamento alimentar inadequado (BRASIL, 2011).

Contudo, a orientação nutricional deve se voltar diretamente à família. É importante que transmitir informações nutricionais, mudar crenças direcionadas à alimentação é orientar adequadamente os pais sobre a importância da alimentação saudável (COELHO; PIRES, 2014).

Inúmeras causas podem originar a recusa alimentar como única manifestação clínica. Nos serviços de pediatria, os motivos mais comuns de a criança “não comer” são desmembrados em causa orgânicas e comportamentais, conforme descritos no quadro 1.

**Quadro 1. Possíveis causas dos problemas alimentares na infância.**

Causas orgânicas	Infecções – respiratórios Vômitos, diarreia, refluxo, intolerância e alergias Paratose intestinal Transtornos do SNC Transtornos metabólicos congênitos Deficiência nos minerais e vitaminas Desnutrição
Causas comportamentais psíquicas	Distúrbios na dinâmica familiar como alteração no vínculo mãe-filho, tensão familiar, dificuldade dos pais em colocar limites, mudanças de rotina, separação dos pais, falecimento na família ou até nascimento de um irmão. Distúrbios emocionais da criança como problema de ajustamento, negativismo, busca de atenção e satisfação de desejos. Desmame e/ou introdução alimentar inadequados.

Causas comportamentais dietéticas	Monitoria alimentar Papas liquidificadas Peculiaridades desagradáveis quanto ao sabor, à aparência, ao odor e à temperatura da comida.
Outras causas	Condições ambientais físicas desagradáveis. Excessiva dependência dos pais. Ausência de maturação dos movimentos da língua / medo de engasgar. Horários de sono, escolares e horário de alimentação todos em desordem.

Fonte: Adaptado de Kachani *et al.*, 2005.

Um fator que influencia a consolidação das preferências inatas, ou a aprendizagem de novas preferências alimentares, são as consequências fisiológicas associadas à ingestão desses alimentos. Após a ingestão dos alimentos, as crianças podem ter experiências positivas, como por exemplo, os sinais de prazer criados pelo sentimento de saciedade, o “sentir-se cheio” e o sabor agradável dos alimentos ou, o sabor desagradável dos alimentos como experiências negativas, o sentir náuseas ou vômitos. Se, à medida que os alimentos são ingeridos, se criam associações repetidas de sensações positivas, então dá-se a certeza ou a aprendizagem de preferências por esses alimentos. Se pelo contrário, se criam associações repetidas de sensações negativas, ocorre o desgosto das preferências ou a aprendizagem de aversão por esses alimentos, passando os mesmos a serem evitados (Capaldi, 1996, cit. por Viana, Santos e Guimarães, 2008; Garcia e Koelling, 1966 e Schafe e Bernstein, 1996, cit. por Birch, 1999).

Como consequência negativa, a predisposição neofóbica pode chegar num desajustamento da dieta alimentar, pois a variedade de alimentos consumidos pela criança fica bastante limitada, originando um déficit nutricional (Birch, 1999; Russel e Worsley, 2008). Porém, através das experiências e da aprendizagem de padrões alimentares, a rejeição de novos alimentos pode ser transformada em preferências por esses mesmos alimentos (Birch, 1999). Esta influência da experiência e da

aprendizagem na redução da neofobia inicia-se tão logo, e envolve inúmeras estratégias. Uma dessas estratégias seria à exposição aos alimentos (Birch, 2002). Tendo disponibilidade e acessibilidade desses alimentos, a criança terá oportunidades para consumir várias vezes esses mesmos alimentos, aumentando assim o número de chances que os ingere e proporcionando então um aumento de aceitação, tanto desses alimentos como de alimentos que sejam semelhantes (Benton, 2004; Birch e Marlin, 1982 e Birch e colegas, 1998, cit. por Birch, 1999).

A aprendizagem social exerce total influência sobre os gostos alimentares. É através de modelos que as crianças tendem a praticar comportamentos de consumo alimentar e a definir as suas preferências, sendo estes modelos as pessoas mais próximas e importantes para a criança (Benton, 2004; Birch, 1999).

Stanek, Abbott e Cramer (1990) realizaram um estudo com crianças entre os 2 e os 5 anos em que chegaram a conclusão de que, quando a criança partilha o momento da refeição com os pais, gera-se um ambiente emocional positivo ou negativo, onde os pais moldam o comportamento alimentar da criança, levando à definição da qualidade da dieta da criança. Se durante a refeição familiar o ambiente emocional for positivo, pode aumentar a tendência para escolher os alimentos que se encontram disponíveis. Ao contrário, se o ambiente emocional for negativo, pode aumentar a aversão da criança pelos alimentos que está a ingerir (Benton, 2004).

Vários estudos (Coon e colegas, 2001, Francis, Lee e Birch, 2003, Gallo, 1998 e Serra-Majem e colegas, 2002, cit. por Rossi, Moreira e Rauen, 2008) demonstraram que os alimentos que são vistos pelas crianças nos anúncios de televisão são aqueles que elas mais solicitam. Uma pesquisa de Serra-Majem e colegas, 2002 (cit. por Rossi, Moreira e Rauen, 2008) revelou que o fato de as crianças assistirem televisão durante as refeições leva a que exista uma maior probabilidade de o comportamento destas ser nutritivamente deficiente. Esta deficiência nutricional está relacionada com o fato de as crianças consumirem mais alimentos menos saudáveis, uma vez que estes são os alimentos anunciados mais frequentemente (Coon e colegas, 2001 e Gallo, 1998, cit. por Rossi, Moreira e Rauen, 2008).

A neofobia tem sido associada a traços de personalidade como a emotividade e a ansiedade, que têm forte substrato genético, sugerindo que a neofobia também pode ser hereditária (ALMEIDA, 2010).

Portanto deve-se percorrer um caminho de educação alimentar e nutricional em todos os aspectos necessários envolvendo as causas e consequências que levaram a uma Neofobia Alimentar.

### **2.3.Educação Nutricional e Alimentar para a Neofobia Alimentar**

No Brasil, a história da Educação Alimentar e Nutricional (EAN) era direcionada para a abordagem da fome e dos casos de desnutrição e subnutrição da população com baixo nível socioeconômico. Nessa época, suas primeiras dificuldades eram as escolhas alimentares das famílias que consumiam rotineiramente dietas de pouco valor nutritivo. Mais tarde, as atenções voltaram-se para outras metas: empenhar-se por um melhor estado de saúde ao longo da vida e, concomitantemente, por um menor risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, figuraram-se como os novos obstáculos. Posto isto, as ações educativas passaram a incorporar o indivíduo e a democratizar o saber, de modo que a cultura da sociedade fosse conservada (BRITO,2017).

Nesse enquadramento, crianças em idade pré-escolar tendem a ingerir prontamente o que gostam e a rejeitarem aquilo que não lhes agrada. A influência do contexto social enfatiza que uma refeição oferecida com diálogo positivo de algum adulto facilita a aceitação dos alimentos. No entanto, quando uma refeição acontece diante de uma situação de conflito é potencialmente rejeitada. A inserção de exercícios em EAN na infância – momento em que o comportamento alimentar é construído – colabora para a conquista de costumes saudáveis que podem ser duradouros. Com tal grupo etário, as ações lúdicas são as mais efetivas, pois, além de contribuírem para a construção do conhecimento de forma participativa e prazerosa, as crianças também se mostram resistentes não só às atividades excessivamente trabalhosas, como também as que exigem um longo período para serem utilizadas (BRITO,2017).

Agora, objetiva-se apresentar a experiência de (BRITO,2017) vivenciada com a aplicação de procedimentos lúdico-pedagógicos em EAN para pré-escolares de uma instituição de ensino.

O público-alvo foram 150 alunos entre 2 a 5 anos de idade, que estavam devidamente inscritos em 4 turmas: os Agrupamentos I, II, III e IV. Cada classe era

composta por 25 crianças e, por isso, no decorrer dos 16 meses letivos de acompanhamento foram incluídas 2 novas turmas de Agrupamento I.

Houve um planejamento de intervenção, onde a instituição sujeita aos procedimentos expostos neste trabalho empenhou-se, voluntariamente, a estabelecer uma parceria com o Departamento de Nutrição da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF). O intuito era aperfeiçoar os serviços prestados por ela, fortalecendo, assim, a estruturação de um ambiente saudável que fosse incorporado aos afazeres pedagógicos das crianças.

Primeiramente foram realizadas visitas à instituição para averiguar os devidos parâmetros: os horários pertinentes às atividades, a disponibilidade de espaço físico, a rotina local da Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN), bem como os cardápios planejados. Visando favorecer o entendimento dos temas que seriam explorados, efetuaram-se investigações bibliográficas, por meio de publicações científicas originais e de revisão de literatura que tratavam do tema.

Além disso, a nutricionista responsável pelo andamento da UAN e as educadoras/cuidadoras facilitaram o direcionamento dos assuntos que deveriam ser abordados com maior destaque – compartilhando suas noções práticas sobre a aceitação e a rejeição dos alimentos que eram oferecidos diariamente.

O catálogo de atividades foi composto por 8 dinâmicas e todas foram aplicadas às 6 classes. As diferenças restringiram-se ao número de repetições, dado que as variações ocorreram, de acordo com a inclusão de 2 novos Agrupamentos I e com a saída de outras 2 turmas de Agrupamento IV. Portanto, para algumas, os mesmos encontros foram conduzidos por 4 vezes e para as demais houve alterações.

Quadro 1 - Dinâmicas educativas aplicadas aos pré-escolares como estratégias de intervenção. Juiz de Fora, Minas Gerais.

Atividade	Objetivo	Aplicação
Teatro de fantoches	Conhecer uma variedade de alimentos e incentivar o consumo de dietas saudáveis.	(a) As crianças são dispostas de frente para o palco; (b) são utilizadas histórias infantis que abordam o contexto da alimentação; (c) os alunos interagem com os

		fantoches; (d) os aplicadores estimulam um estilo de vida saudável.
Quebrando a cabeça	Conhecer uma variedade de alimentos e incentivar o consumo de dietas saudáveis.	(a) As crianças são reunidas em trios; (b) são utilizados jogos quebra-cabeça tradicionais, porém com fotografias de alimentos; (c) antes que as competições sejam iniciadas, os aplicadores comentam sobre os alimentos contidos nas atividades; (d) as peças são embaralhadas e os grupos são desafiados a reorganizarem as fotografias no menor tempo possível.
Histórias com música	Conhecer uma variedade de alimentos e incentivar o consumo de dietas saudáveis.	(a) As crianças são reunidas em círculo; (b) os aplicadores e as crianças leem histórias infantis que abordam temas associados à alimentação; (c) ao final, todos interagem ouvindo músicas divertidas sobre os alimentos.
Jogo da memória	Conhecer uma variedade de alimentos e incentivar o consumo de dietas saudáveis.	(a) As crianças são reunidas em trios; (b) são utilizados jogos da memória tradicionais,

		<p>porém com figuras de alimentos; (c) antes que as competições comecem, os aplicadores comentam sobre os alimentos contidos nas imagens; (d) as peças são embaralhadas, mostradas aos alunos e viradas ao contrário; (e) a cada nova jogada, as crianças são orientadas a encontrarem os pares.</p>
Jogo dos 7 erros	<p>Conhecer uma variedade de alimentos e incentivar o consumo de dietas saudáveis.</p>	<p>(a) Os alimentos contidos nas 2 ilustrações são apresentados às crianças; (b) em seguida, as figuras são fixadas no quadro-negro; (c) os alunos são orientados a apontarem as 7 diferenças entre as 2 imagens: uma delas possui atitudes saudáveis e a outra apresenta condutas não saudáveis.</p>
Colagem com a pirâmide alimentar	<p>Fixar as informações sobre a importância da ingestão de todos os grupos alimentares, de acordo com as porções recomendadas.</p>	<p>(a) As crianças são reunidas em trios; (b) os aplicadores apresentam a pirâmide alimentar; (c) uma nova pirâmide em branco é fixada no quadro-negro; (d) cada grupo recebe várias figuras</p>

		coloridas de alimentos; (e) a cada jogada uma equipe escolhe 3 ilustrações e indica os locais adequados da pirâmide para serem coladas.
Jogo de tabuleiro	Refletir sobre as escolhas alimentares e estimular um estilo de vida saudável.	(a) Reunir os alunos em dois grupos; (b) iniciar a competição lançando dados sobre o tabuleiro; (c) a cada jogada os oponentes são desafiados com perguntas sobre hábitos saudáveis.
Montando uma cesta de compras saudáveis	Conhecer uma variedade de alimentos e incentivar a aquisição de alimentos saudáveis.	(a) Figuras coloridas de alimentos in natura e preparações culinárias presentes no cardápio da instituição são mostradas para a turma; (b) os alunos são separados em trios; (c) cada grupo recebe uma cesta de compras e todos são instruídos a adquirirem alimentos naturais e frescos, preenchendo suas cestas com as figuras de preparações saudáveis.

Fonte: Rev. APS. 2016 abr/jun; 19(2): 321 - 327.

Os encontros foram aceitos com animação e interesse, de forma geral. Em todos os encontros observou-se que os alunos manifestaram grande interesse em expressar suas vontades, hábitos, gostos pessoais e preferências alimentares, interagindo espontaneamente, por meio das exposições de suas vivências e de

questionamentos frequentes. Tinham preferência pelos jogos e colagens, comentavam entusiasmados o que haviam aprendido, exibiam os desenhos produzidos e aguardavam curiosos pelas demais dinâmicas.

As associações das atividades com histórias, desenhos e figuras possibilitaram a construção do saber e subsidiaram experiências de aprendizado que podem ser duradouras. Segundo falas das educadoras/ cuidadoras, as atividades tiveram um ótimo impacto sobre a aceitação dos alimentos e foram abordadas em conjunto com os temas trabalhados. As crianças também passaram a se portar mais calmamente diante das refeições.

As constatações da atual experiência demonstraram que o público-alvo assimilou a proposta favoravelmente e adquiriu saberes relevantes. Com o término da presença dos acadêmicos da UFJF, a instituição prosseguiu com as atividades sob a orientação de uma nova nutricionista contratada pelo local. Desse modo, considera-se que o trabalho descrito agradou a direção, as educadoras/ cuidadoras e, especialmente, os próprios alunos.

Por fim, espera-se que este relato contribua para a ampliação das informações sobre EAN, uma vez que a escassez de materiais bibliográficos a respeito desta temática sugere um vasto campo para pesquisas. Deve-se propor novos conhecimentos na área durante toda a fase de crescimento da criança orientando pais e educadores para solucionar o mais rápido as consequências da Neofobia Alimentar. Geralmente se vê o começo nas escolas e isso revertendo para começar em casa o processo de melhora seria bem mais rápido.

O segundo trabalho teve como objetivo primário realizar uma atividade de EAN sobre seletividade alimentar com crianças do segundo período da educação infantil.

Os materiais e métodos utilizados foram 30 crianças do segundo período de uma escola de rede pública de educação infantil do Distrito Federal (DF), e trata-se de um estudo experimental de intervenção do tipo antes e depois.

Para a realização deste estudo foi utilizada a metodologia do Arco do Maguerez (COLOMBO & BETEL, 2007; PRADO et al., 2012) que possui 5 etapas (observação da realidade, pontos-chave, teorização, hipóteses de solução e aplicação à realidade).

Participaram desse estudo 15 das 30 crianças convidadas. Foi enviado para os pais das crianças um questionário perguntando "qual fruta o seu filho recusa aceitar?", porém apenas alguns pais responderam, com isso foi realizado um self service com banana, mamão, abacaxi, melão, melancia, manga, laranja e maçã para identificar as

frutas menos aceitas. Nesse trabalho, constatou-se que os alimentos menos aceitos foram a banana, o melão e o abacaxi totalizando 53,3% de aceitabilidade. As frutas mais aceitas foram melancia, maçã, mamão, laranja e manga com o total de (73,3%) de aceitabilidade. Foi possível constatar que a maioria das crianças não conhecia o melão e que muitas das frutas eles nunca tinham provado. Dessa observação selecionou-se a banana, o melão e o abacaxi para serem trabalhadas na atividade de EAN.

No decorrer das atividades desenvolvidas, todas as crianças estavam bastante motivadas e participativas. Foi percebido que eles não conheciam a árvore de origem de algumas das frutas. Na atividade do quebra-cabeça houve muita cooperação, onde todos se ajudaram para finalizar a tarefa. Em seguida, no jogo da memória, foi percebido um grande envolvimento por parte das crianças que estavam bastante motivadas e alegres em poder ajudar um ao outro, e quando pegavam a peça que o par era o benefício da fruta, eles paravam e olhavam uns para os outros demonstrando reflexão. Nessa etapa foi possível perceber que eles realmente entenderam o benefício de cada fruta trabalhada e sua respectiva árvore de origem.

Essa pesquisa revelou que 46,7% das crianças tiveram rejeição por alguma das oito frutas oferecidas. Existe alguns fatores que colaboram para a seletividade alimentar, um desses é a mídia. As crianças estão vivendo em um mundo muito virtual, onde passam a maior parte do tempo na frente da televisão ou assistindo vídeos na internet. De acordo com Carneiro e Araújo (2011), a mídia influencia no consumo de alimentos, principalmente, no consumo de alimentos ricos em gordura e açúcares. Isso faz com que as crianças não tenham o hábito de ir a fazendas conhecer plantações e de até mesmo criar uma horta com seus responsáveis para acompanhar o crescimento de um alimento in natura.

Como a infância é o período de formação dos hábitos alimentares, justifica-se a importância da educação alimentar e nutricional (LANES et al., 2012). Foram identificados no estudo resultados que mostram que as atividades desenvolvidas foram satisfatórias, pois eliminou a seletividade alimentar da grande maioria das crianças que tinham dificuldades de aceitar algumas frutas. Segundo Oliveira, Sampaio e Costa (2014) as atividades lúdico-educativas proporcionaram às crianças uma forma fácil e prazerosa de aprender sobre alimentação sadia. Nesse estudo foram envolvidos os sentidos visão, olfato, tato e paladar nas atividades com a

intenção de que a criança perdesse o medo das frutas e aumentem sua intimidade com as mesmas, para que não tenham resistência no momento de experimentar.

Alguns princípios do Guia alimentar para a população brasileira (BRASIL, 2014) e do Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para políticas públicas (BRASIL, 2012) foram utilizados no planejamento das atividades de EAN dessa pesquisa.

Recomenda-se, portanto, que essas ações integrem o currículo escolar e sejam planejadas por uma equipe multiprofissional, incluindo o nutricionista. Portanto, há a necessidade de capacitar professores, merendeiras, dirigentes escolares, donos de cantinas e de outros profissionais da escola, a fim de ampliar a realização dessas atividades, pois conversas informais e atitudes simples também constituem estratégias de educação alimentar e nutricional (PRADO et al., 2016).

### **3. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Diversos fatores contribuem para a formação do comportamento alimentar das crianças e hoje em dia. As experiências nos primeiros anos de vida são primordiais para o aprendizado das crianças no desenvolvimento de suas preferências alimentares tornando a família, a principal influência nesta fase. Hábitos alimentares saudáveis previnem o desenvolvimento de doenças, portanto devem ser estimulados desde os primeiros anos de vida.

A educação permanente é uma estratégia importante para a qualidade de vida, para que a criança venha a ter o crescimento adequado junto com o

desenvolvimento saudável, evitando o sobrepeso, obesidade e desnutrição. Por isso faz-se importante a realização de atividades de EAN nas escolas e com os pais em casa, em conjunto a um aprendizado eficiente e eficaz de forma contínua e duradouras para promover a formação de hábitos alimentares saudáveis e melhorar a qualidade de vida das crianças. Além disso, é preciso maior empenho e dedicação dos pais, pois estes precisam continuar estimulando as crianças a provarem novos sabores.

Sabendo que a cultura influencia muito na educação das crianças, para não haver prejuízos na saúde e futuras doenças ou até uma neofobia alimentar, pode-se organizar para ter uma frequência das visitas à uma nutricionista onde terá com toda certeza uma orientação nutricional de grande valor e de resultados válidos por toda a vida.

Neofobia alimentar não é uma doença, e sim, uma consequência de um não cuidado em sua educação alimentar. Se a criança tiver essa neofobia, pode-se trabalhar para superar essa fase e deixá-la sempre saudável se alimentando de tudo.

#### **4.REFERÊNCIAS**

APARÍCIO, G. Ajudar a desenvolver hábitos alimentares saudáveis na infância. **Centro de estudos em educação, tecnologias e saúde**, p. 283-298.

BRITO, A.L.S. Educação alimentar e nutricional com crianças do segundo período da educação infantil. **CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – UNICEUB, FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE CURSO DE NUTRIÇÃO**, Brasília,2017.

COSTA, MA; VIGÁRIO, A. Formação das preferências alimentares da crianças – Conhecimentos da grávida. 45 f. Dissertação. Mestrado em

nutrição clínica. **MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA Universidade do Porto**, Porto.março.2014.

GOULART, GS; LUCCHESI-CHEUNG, T. Alimentos inovadores: Comportamentos neofóbicos e desafios para as indústrias do setor. **Gestão de Produção**, São Carlos, v.21 n. 3 p. 491-502, fev./jul.2014.

LOPES et al. Comer ou não comer, eis a questão: diferenças de gênero na neofobia alimentar. **Psico-USF**, Natal, v.11 n.1 p.123-125, jan./jun.,2006.

PATACO, J.S.F. Estudo da relação entre temperamento, neofobia alimentar e preferências alimentares em crianças pré-escolares.65 f. Mestrado integrado em psicologia. **Universidade de Lisboa, Faculdade de Psicologia**, 2013.

PEREIRA, MM; LANG, R.M.F. Influência do ambiente familiar no desenvolvimento do comportamento alimentar. **Revista UNINGÁ**, Paraná. v.41 p.86-89, ago./out. 2014.

RAMALHO C. et al. Neofobia alimentar em crianças do 1º ciclo e seu cuidadores. **Acta portuguesa de nutrição**, Portugal, v.7 n.1 p.10-13, jul./dez.,2016.

SILVA, R. H. M.; NEVES, F. S.; NETTO, M. P. Saúde do pré-escolar: uma experiência de educação alimentar e nutricional como método de intervenção. **Revista Aps**, v.19, n.2, p.321-327, abr./jun., 2016.

TOMADA, I; FERREIRA, R.M; REGO, C. Diminuição do apetite de causa não orgânica na primeira infância. **Acta portuguesa de nutrição**, Portugal, v.1 p. 10-14, maio/jun.,2015.

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.55 f. Mestrado integrado em psicologia. **Universidade de Lisboa, Faculdade de Psicologia**, 2012.

