

O CONHECIMENTO DOS PAIS SOBRE A IMPORTÂNCIA DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA INFÂNCIA

Knowledge by parents on the importance of healthy food in children

Camile Da Cunha¹; Gabriela Pegoraro Zemolin²; Roseana Baggio Spinelli³; Vivian PolachiniSkzypek Zanardo⁴.

¹ Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões, URI Erechim.

² Docente do Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões, URI Erechim, Mestre em Engenharia de Alimentos pela URI Erechim.

³ Docente do Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões, URI Erechim, Mestre em Gerontologia Biomédica pelo Instituto de Geriatria e Gerontologia da PUCRS.

⁴ Docente do Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões, URI Erechim, Doutora em Gerontologia Biomédica pelo Instituto de Geriatria e Gerontologia da PUCRS. *E-mail*: vzanardo@uricer.edu.br

Data do recebimento: 02/11/2017 - Data do aceite: 22/03/2018

RESUMO: O objetivo do estudo foi verificar o conhecimento dos pais e/ou cuidadores sobre a importância de hábitos alimentares saudáveis na infância. Estudo de cunho transversal, com caráter quantitativo, participação de 30 pais e/ou cuidadores de crianças na faixa etária de 2 a 5 anos, frequentadores de uma escola pública, que responderam um questionário (dados sociodemográficos, conhecimento nutricional da alimentação infantil), e Questionário de Frequência Alimentar (QFA). Os dados foram analisados por estatística descritiva, percentual média e desvio padrão. Participaram da pesquisa 30 responsáveis pelas crianças, com idade média de 20 a 40 anos. As mães (93,33%) foram responsáveis por responder a maioria dos questionamentos, demonstrando conhecimento adequado para o número de refeições, processamento dos alimentos, forma de preparo, nutrientes importantes na alimentação; entretanto inadequado para o consumo de frutas, feijão, e cereais. Analisando o QFA, os grupos dos cereais, verduras e legumes, carnes e ovos, e frutas apresentaram inadequações no consumo quando comparados ao Guia Alimentar para a População Brasileira, e adequado para leite, queijo e iogurte, açúcar, doces e salgados. Observou-se que os pais possuem conhecimento parcial em relação

aos questionamentos, e inadequado para o consumo de grupos alimentares relevantes para o crescimento e desenvolvimento das crianças.

Palavras-chave: Alimentação. Pré-escolar. Conhecimento.

ABSTRACT: The aim of this study was to verify the knowledge of parents and/or caregivers about the importance of healthy eating habits in childhood. A cross-sectional study with a quantitative character, involving 30 parents and/or caregivers of children aged between 2 to 5 years old, attending a public school, who answered a questionnaire (socio-demographic data, nutritional knowledge of infant feeding), and a Food Frequency Questionnaire (FFQ). The data were analyzed by descriptive statistics, mean percentage and standard deviation. 30 people responsible for the children took part in the research, with mean age between 20 to 40 years old. The mothers (93.33%) were responsible for answering most of the questions, demonstrating adequate knowledge of the number of meals, food processing, preparation, important nutrients in the diet; however unsuitable for consumption of fruits, beans, and cereals. Analyzing the FFA, the groups of cereals, vegetables, meat and eggs, fruit, presented inadequate consumption when compared to the Brazilian Food Guide for the population, and suitable for sweet and savory sugar, milk and cheese. It was observed that parents have partial knowledge regarding the questions, and inadequate for the consumption of food groups which are relevant for the children's growth and development.

Keywords: Feeding. Child. Preschool. Knowledge.

Introdução

A formação dos hábitos alimentares tem início na gestação e segue durante toda a infância, e principalmente entre os 2 a 3 anos de vida, vários fatores influenciam na alimentação da criança, tais como família, mídia, amigos, escola (BEAUCHAMP; MENNELLA, 2011; CHAIDEZ; TOWNSEND; KAISER, 2011; SAVAGE; FISHER; BIRCH, 2007; SILVA; COSTA; GIUGLIANI, 2016).

Uma alimentação saudável exerce papel fundamental sobre a saúde da criança, sendo duplamente benéfica, pois a introdução desta, de forma equilibrada, fornecendo os nutrientes adequados para esta faixa etária, pode

ser considerada determinante na formação de hábitos alimentares saudáveis, que deverão ser mantidos na vida adulta e durante o envelhecimento, colaborando na prevenção das doenças crônicas e na qualidade de vida (REGO et al., 2004).

Do ponto de vista da composição nutricional, não é recomendada a introdução na dieta da criança de alimentos com altos teores de sal e açúcar refinado, excesso de gorduras saturadas, além dos processados e ultraprocessados, os considerados supérfluos, pobres em nutrientes, o que inclui os doces e as guloseimas. Por outro lado, a introdução e a estimulação de frutas, legumes e verduras no primeiro ano de vida e durante toda a in-

fância contribui para os hábitos alimentares saudáveis (FOX et al., 2004; SPARRENBURGER et al., 2015).

Segundo Lopes, Catarino e Dixe (2010), os pais devem ser preparados para compreender e responder positivamente às necessidades fisiológicas e emocionais da criança. É importante que a família compreenda o significado do alimento saudável, do ato de comer à mesa, e de como oferecer este a criança, sendo criativo para atrair esta a ingerir determinados alimentos. Caso os pais não estejam dispostos a orientar as crianças em relação a hábitos alimentares adequados e equilibrados, elas poderão preferir alimentos sem valor nutricional, que poderão acarretar em complicações futuras de saúde.

Conforme Silva, Costa, Giugliani (2016), não só o que a criança come é importante, como também como, quando, onde e quem a alimenta, sendo relevante interação entre a pessoa que alimenta a criança e ela, devendo resultar na chamada alimentação responsiva, na qual cabe ao cuidador a responsabilidade de ser sensível aos sinais dela, e aliviar tensões durante a alimentação, assim como fazer das refeições momentos agradáveis, sendo papel da criança expressar os sinais de fome e saciedade com clareza e ser receptiva às tentativas de alimentação.

O Guia Alimentar para a População Brasileira, publicado em 2006, apresentou as primeiras diretrizes alimentares oficiais, promovendo a alimentação saudável, e descreve o número de porções que deveriam ser ingeridas pela população brasileira conforme cada grupo alimentar (BRASIL, 2006).

Em 2014, foi publicado o novo Guia Alimentar para a População Brasileira, que objetiva promover a saúde da sociedade brasileira como um todo, hoje e no futuro, configurando-se em um instrumento para apoiar ações de educação alimentar e nutricional, incentivando a alimentação saudável

no âmbito individual e coletivo. Este descreve recomendações gerais sobre a escolha de alimentos, orientações sobre como combinar alimentos na forma de refeições, sobre o ato de comer e a comensalidade, e examina fatores que podem ser obstáculos para a adesão das pessoas às recomendações deste guia (BRASIL, 2014).

Dentro deste contexto, o objetivo deste estudo foi verificar o conhecimento dos pais e/ou cuidadores sobre a importância de hábitos alimentares saudáveis na infância.

Material e Métodos

Estudo de cunho transversal, com caráter quantitativo. A pesquisa foi desenvolvida em uma Escola da rede Municipal da Região do Alto Uruguai. Participaram 30 pais e/ou cuidadores de crianças na faixa etária de 2 a 5 anos, de ambos os sexos, frequentadores dessa escola, que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Erechim, sob o número do CAAE 61384916.7.0000.5351 e parecer 1.888.536.

A Secretária da Educação do referido município, e a Diretora da escola, foram contatadas e informadas sobre o estudo e seus procedimentos, autorizando a realização do mesmo, sendo após agendada uma reunião com os pais e/ou cuidadores, dentro dessa faixa etária estudada, para esclarecimento e informações sobre este.

Os responsáveis que consentiram com a participação na pesquisa, responderam, individualmente, um questionário contendo questões sobre as características sociodemográficas e o conhecimento dos pais em relação aos aspectos nutricionais da alimen-

tação infantil; e um questionário qualitativo de frequência alimentar, com auxílio da pesquisadora.

O Questionário de frequência alimentar (QFA) aplicado, validado por Colucci, Philippi, Slater (2004), teve como objetivo verificar o consumo alimentar habitual das crianças (diário, semanal, eventual), abrangendo todos os grupo alimentares. Os resultados foram comparados com o Guia Alimentar da População Brasileira (BRASIL, 2005; BRASIL, 2014).

Os dados encontrados foram analisados por meio de estatística descritiva, percentual, média e desvio padrão e representados na forma de tabelas e quadros.

Resultados e Discussão

Participaram da pesquisa 30 responsáveis pelas crianças com faixa etária entre 2 a 5 anos, sendo a média de idade $4,1 \pm 0,99$ anos, predominando o gênero feminino 56,67% (N= 17).

As informações sobre o conhecimento dos alimentos e o QFA foram respondidas em sua maioria (93,33%; N=28) pelas mães dos participantes. As características sociodemográficas dos responsáveis e das crianças estão apresentadas na Tabela I.

A maior parte (96,67%; N=29) das crianças permaneciam 4 horas na escola. No momento em que permaneciam em casa, 66,67% (N=20) as crianças ficavam com as mães, 30% (N=9) com cuidadores e 3,33% (N=1) com o pai.

Em relação ao número de refeições por dia, 60% (N=12) dos participantes respondeu que devem ser realizadas 2 refeições principais e 3 lanches no decorrer do dia, e referente à escolha alimentar, 93,33% (N=28) dos pais responderam que o ideal seria oferecer alimentos *in natura* aos filhos (Tabela II).

Tabela I - Características sociodemográficas dos responsáveis e das crianças participantes da pesquisa.

Características	Feminino N (%)	Masculino N (%)
Responsáveis (pais)		
Idade (anos)		
20 a 30	08 (26,67)	01 (3,33)
31 a 40	22 (73,33)	29 (96,67)
Escolaridade		
Ensino Fundamental	01 (3,33)	08 (26,67)
Ensino médio	16 (53,33)	15 (50,0)
Pós-graduação	13 (43,34)	07 (23,33)
Crianças		
Idade (anos)		
2 a 5 anos	17(56,67)	13(43,33)
Escolaridade		
Maternal	02 (6,67)	0
Maternal I	01 (3,33)	01 (3,33)
Maternal II	0	03 (10,0)
Pré-Nível I	04 (13,33)	06 (20,0)
Pré-Nível II	06 (20,0)	07 (23,34)

Fonte: Dados da Pesquisa 2017.

Tabela II - Questões respondidas pelos pais sobre o conhecimento sobre alimentação para pré-escolares.

Variáveis	N	%
Quantas refeições devem ser realizadas durante o dia:		
3 refeições principais e 3 lanches	12	40
2 refeições principais e 3 lanches	18	60
Quando for escolher alimentos para oferecer para seu filho é mais indicado escolher o alimento:		
<i>In natura</i>	28	93,33
Semiprocessado	-	-
Processado	02	6,67
Ultraprocessado	-	-
Qual destas preparações é mais aconselhável fazer:		
Frituras	02	6,67
Cozidos e grelhados	26	86,66
Assados	02	6,67

Fonte: Dados da Pesquisa 2017.

Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014), é recomendado que as crianças realizem 3 refeições principais (café da manhã, almoço e jantar) e uma ou mais pequenas ao longo do dia, pois se encontram em fase de crescimento, sugerindo a inclusão de alimentos *in natura*, ou minimamente processados, limitando os processados e ultraprocessados.

Os alimentos *in natura* são obtidos diretamente de plantas ou de animais, tendem a se deteriorar muito rapidamente, e não sofrem qualquer alteração ao deixar a natureza; e os minimamente processados são os alimentos *in natura* que foram submetidos a processos de limpezas, remoção das partes não comestíveis ou não desejáveis, fracionamento, moagem, secagem, fermentação, pasteurização, refrigeração, congelamento e outros processos que envolvam agregação de sal, açúcar, óleos e gorduras aos alimentos originais. Estes alimentos deverão ser a base para uma alimentação balanceada em nutrientes, saborosa, variada, adequada à cultura dos indivíduos e ambientalmente sustentável (BRASIL, 2014).

Em relação à ingestão diária a longo prazo de alimentos industrializados, bolachas recheadas e salgadinhos 93,33% (N=28), os participantes da pesquisa responderam que o consumo destes alimentos poderá estar relacionado a futuros problemas de saúde.

Os alimentos ultraprocessados são ricos em gorduras e açúcares, contêm alto teor de sódio, por conta da grande quantidade de sal adicionada, necessária para aumentar o tempo de prateleira e intensificar o sabor, ou até mesmo para encobrir sabores indesejáveis oriundos de aditivos ou de substâncias geradas pelas técnicas usadas no ultraprocessamento. Esses alimentos tendem a ser pobres em fibras, que são essenciais para prevenir doenças do coração, diabetes, e vários tipos de câncer. A ausência de fibras decorre da presença ou ausência limitada de alimentos

in natura ou minimamente processados nesses produtos, condições que fazem com que os alimentos ultraprocessados sejam pobres em vitaminas, minerais e outras substâncias com atividade biológica que estão naturalmente presentes em alimentos *in natura* ou alimentos minimamente processados (BRASIL, 2014).

A forma de preparo dos alimentos mais aconselhável a ser realizada é cozinhar e grelhar, na percepção de 83,66% (N=26) dos pais participantes da pesquisa (Tabela II), corroborando com a indicação no Guia Alimentar para a População Brasileira, que orienta evitar frituras (BRASIL, 2006). Os óleos e gorduras são importantes na alimentação, pois fornecem energia, ácidos graxos essenciais, e são veículos de vitaminas lipossolúveis e antioxidantes (SANTOS; AQUINO, 2008). Entretanto, deverão ser utilizados com moderação nas preparações culinárias, a fim de evitar futuros problemas de saúde, pois possuem elevadas quantidades de calorias por grama (BRASIL, 2014).

Tabela III - Conhecimento alimentar dos pais sobre nutrientes na alimentação de pré-escolares.

Variáveis	N	%
A melhor fonte de vitaminas, minerais e fibras são:		
Frutas e hortaliças	27	90,0
Carnes e derivados	02	6,67
Doces e bebidas açucaradas	0	0
Leite, queijo e iogurte	0	0
No grupo dos alimentos qual é a fonte rica em cálcio:		
Cereais e derivados	0	0
Hortaliças	0	0
Frutas	0	0
Laticínios	30	100,0
Qual destas combinações de alimentos é mais rica em proteínas:		
Feijão, couve e alface	03	10,0
Queijo, carne e peixe	19	63,33
Pão, frutas e carnes	01	3,33
Massa, arroz e batata	04	13,33

Fonte: Dados da Pesquisa 2017.

Em relação aos grupos alimentares que representam as fontes de vitaminas, minerais, fibras, cálcio e proteínas, os pais apresentaram adequado conhecimento referente a estes questionamentos (Tabela III).

As frutas e hortaliças fazem parte da categoria de alimentos *in natura* ou minimamente processados, são alimentos saudáveis, fontes de fibras, vitaminas, minerais, e de vários compostos importantes na prevenção de doenças (BRASIL, 2014).

O leite e iogurtes naturais são fontes de proteínas, vitaminas, especialmente vitamina A, e cálcio. Os queijos, que também pertencem ao grupo dos laticínios, possuem estes nutrientes, entretanto são produtos com alta densidade de energia e alta concentração de sódio, devendo ser consumidos em pequenas quantidades. As bebidas lácteas, e os produtos adoçados e adicionados de corantes e saborizantes são alimentos ultraprocessados e devem ser evitados (BRASIL, 2014).

Em relação à ingestão de água, 60% (N=18) referiram que o indicado seria consumir de 4 a 6 copos por dia.

A recomendação para ingestão total de água (água pura, bebidas, água presente nos alimentos) segundo *Dietary Reference Intake* (DRI), varia de 1,3 litro por dia para crianças de 1 a 3 anos, e 1,7 litros por dia de 4 a 8 anos (IOM, 2004). A ingestão adequada de água é relevante para o bom funcionamento do organismo, pois ela evita constipação intestinal, juntamente com adequado consumo de fibras; e também para prevenir doenças crônicas não transmissíveis como a obesidade, pois quanto maior a quantidade de água nos alimentos como frutas, verduras, legumes e cereais integrais, menor a densidade energética (PATERNEZ; AQUINO, 2008).

A água é um componente fundamental para o bom funcionamento do nosso organismo, ajudando no processo de digestão, absorção e excreção, atuando também na

estrutura e função do sistema circulatório, sendo meio de transporte para nutrientes e todas as substâncias do nosso corpo. A perda de 20% de água corporal pode levar a desidratação, causando a morte; a perda de 10% pode levar a sérios danos nos sistemas essenciais do nosso organismo. Adultos saudáveis podem viver até 10 dias sem água, enquanto crianças podem sobreviver até 5 dias, sendo que podemos viver várias semanas sem nos alimentar (CHARNEY, 2012).

Em relação ao grupo das frutas, a maioria dos pais 56,67% (N= 17) responderam que as crianças consomem 2 porções diárias (Tabela IV), e o recomendado pelo Guia Alimentar da População Brasileira para pré-escolares é 3 porções por dia (BRASIL, 2006). O consumo regular de uma variedade de frutas oferece garantia contra a deficiência da maior parte de vitaminas e minerais, isoladamente ou em conjunto, aumentando a resistência às infecções (BRASIL, 2014).

Tabela IV- Conhecimento dos pais referente à ingestão de frutas, feijão e cereais dos pré-escolares

Variáveis	N	%
Quantas porções de frutas as crianças devem consumir ao longo do dia:		
1 porção	01	3,33
2 porções	17	56,67
3 a 4 porções	03	10,0
5 porções	08	26,67
Quantas porções de feijão devem ser consumidas por semana:		
1 a 2 porções	02	6,66
2 a 3 porções	11	36,67
3 a 4 porções	11	36,67
4 a 5 porções	06	20,0
Quantas porções de cereais são indicadas para a criança consumir em um dia:		
1 a 2 porções	19	63,33
2 a 4 porções	09	30,0
Mais de 4 porções	01	3,33

Fonte: Dados da Pesquisa 2017.

Deve-se consumir todos os dias uma porção de feijão (BRASIL, 2006), pois contém carboidratos complexos (amido) e são ricos em fibras alimentares, vitaminas do complexo B, cálcio, ferro outros minerais, bem como em compostos bioativos (BRASIL, 2014); entretanto observamos, na Tabela IV, que os pais desconhecem o recomendado que deveria ser consumido.

No grupo dos cereais são recomendadas 6 porções diárias (BRASIL, 2006), sendo verificado um consumo abaixo deste pelos pré-escolares conforme respondido pelos pais (Tabela IV). Este grupo abrange alimentos como arroz, milho, farinhas, macarrão, pães, aveia, centeio, que são fundamentais na alimentação, principalmente nas versões integrais, pois possuem como função a produção de energia (BRASIL, 2014).

O açúcar mascavo foi selecionado pelos pais como o que deveria ser mais utilizado pelas crianças por 96,33 (N=28) dentre as opções açúcar branco e refinado.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o consumo de açúcar livre deverá ser até 10% do total das calorias ingeridas diariamente, esse tipo de açúcar inclui monossacarídeos e dissacarídeos adicionados aos alimentos e bebidas (WHO, 2015).

O consumo de açúcar na alimentação deverá ser controlado, pois em excesso está relacionado com o aumento de risco de obesidade e outras doenças crônicas não transmissíveis, além das cáries dentárias (PHILIPPI, SILVA e PIMENTEL, 2008).

Referente às gramas de sal indicadas para serem adicionadas nas preparações, almoço e jantar, 60% (N=18) responderam que o recomendado seria 3 gramas, 26,67% (N=8) 4 gramas, 3,33% (N=1) 5 gramas, e 3,33% (N=1) 6 gramas, e dois entrevistados não responderam a questão.

A OMS recomenda uma redução na ingestão de sódio com objetivo de controlar a

pressão sanguínea nas crianças, sendo a quantidade máxima recomendada para adultos 2g por dia, devendo ser ajustado e reduzido conforme as necessidades energéticas das crianças (WHO, 2012). A recomendação para ingestão média diária de sódio, segundo (DRI), varia de 1g por dia para crianças de 1 a 3 anos, e 1,2 grama por dia de 4 a 8 anos (IOM,2004).

Todas as crianças ingerem alimentos do grupo dos cereais em frequências diferentes, sendo observado que 60% (N=18) ingerem arroz 2 a 4 vezes por semana e o pão francês/forma/ bisnaguinha diariamente por 36,67% (N= 11) (Quadro I).

Segundo Zveibrücker e Miraglia (2012), foram avaliadas 174 crianças na faixa etária de 2 a 5 anos, frequentadoras das Escolas Municipais de Educação Infantil do município de Nova Santa Rita, RS, concluindo que no grupo dos cereais, encontrou-se alta frequência de consumo para arroz (85,10%) e pão francês/forma/bisnaguinha (65,60%); acima dos valores encontrados em nossa pesquisa.

Quatro crianças (13,33%) consomem 1 vez por dia alface, sendo que a maioria delas não consomem verduras e legumes conforme o recomendado pelo Guia Alimentar da População Brasileira (BRASIL, 2004), que orienta a ingestão de 3 porções diárias desse grupo alimentar (Quadro II).

De acordo com Silva et al. (2017), foram avaliados 21 pacientes, atendidos em um Centro de Referências em Obesidade Infantojuvenil, do Hospital Universitário BettinaFerro de Souza em Belém, Pará, Brasil, com média de idade de 7,3 anos, e observaram que apenas 1 indivíduo consumiu o adequado de 3 porções diárias de verduras e legumes; sendo que no presente estudo este grupo apresenta uma variação de consumo de 3,33% a 13,33%, o que difere do estudo apresentado.

Observando o consumo do grupo das carnes, apenas 3 crianças consomem carne cozida 2 a 4 vezes por semana, e 3,33% (N=1) consomem ovo, frango e bife (Quadro III), sendo

recomendado o consumo diário de 1 porção de carnes, peixes ou ovos (BRASIL, 2005).

Segundo Lourenço, Santos e Carmo (2014), foi analisado o consumo alimentar

Quadro I - Descrição da frequência de consumo alimentar pelos pré-escolares do grupo dos cereais

Alimentos	N (%)						
	Mês			Semana		Dia	
Cereais	Nunca	Menos de 1 vez	1 a 3 vezes	1 vez	2 a 4 vezes	1 vez	2 ou mais vezes
Arroz cozido (3 colheres de sopa)	01(3,33)	0	03(10,0)	02(6,67)	18(60,0)	05(16,67)	01(3,33)
Batata cozida/purê (1 colher de servir)	03(10,0)	03(10,0)	02(6,67)	14(46,67)	07(23,33)	01(3,33)	0
Batata frita (1 escumadeira)	02(6,67)	08(26,66)	11(36,67)	09(30,0)	0	0	0
Biscoito sem recheio (3 a 4 unidades)	01(3,33)	03(10,0)	02(6,67)	07(23,33)	10(33,33)	03(10,0)	04(13,34)
Biscoito com recheio (3 a 4 unidades)	02(6,67)	06(20,0)	06(20,0)	11(36,67)	05(16,66)	0	0
Cereal matinal (1 xícara)	16(53,33)	07(23,33)	02(6,67)	0	05(16,67)	0	0
Macarrão cozido ao sugo (1 escumadeira)	0	01(3,33)	03(10,0)	15(50,0)	10(33,34)	01(3,33)	0
Macarrão instantâneo tipo miojo(1/3 do pacote)	17(56,67)	07(23,34)	01(3,33)	03(10,0)	01(3,33)	01(3,33)	0
Pão francês/ forma/ bisnaguinha(1/2 unidade/1 fatia/ 1 unidade)	02(6,67)	03(10,0)	0	01(3,33)	10(33,33)	11(36,67)	03(10,0)
Espessantes (1 ou 2 colheres de sopa)	19(63,34)	08(26,67)	01(3,33)	0	01(3,33)	0	01(3,33)

Fonte: Dados da Pesquisa 2017.

Quadro II - Descrição da frequência de consumo alimentar pelos pré-escolares do grupo das verduras e legumes.

Alimentos	N (%)						
	Mês			Semana		Dia	
Verduras e Legumes	Nunca	Menos de 1 vez	1 a 3 vezes	1 vez	2 a 4 vezes	1 vez	2 ou mais vezes
Abóbora (2 colheres de sopa)	10(33,33)	07(23,33)	09(30,0)	02(6,67)	0	0	0
Alface (2 folhas)	11(36,67)	03(10,0)	04(13,33)	01(3,33)	05(16,67)	04(13,33)	0
Acelga/repolho/couve (1 colher de sopa)	10(33,33)	06(20,0)	04(13,33)	06(20,0)	01(3,33)	02(6,67)	0
Tomate (3 fatias)	09(30,0)	01(3,33)	06(20)	06(20,0)	05(16,67)	01(3,33)	0
Molho de tomate (1 colher de sopa)	10(33,33)	03(10,0)	01(3,33)	04(13,33)	08(26,67)	02(6,67)	0
Cenoura (1/2 colher de servir)	02(6,67)	02(6,67)	07(23,33)	06(20,0)	09(30,0)	02(6,67)	0
Chuchu (1 colher de sopa)	15(50,0)	01(3,33)	05(16,67)	03(10,0)	03(10,0)	01(3,33)	0
Mandioquinha (1/2 colher de sopa)	11(36,67)	03(10,0)	06(20,0)	05(16,67)	03(10,0)	01(3,33)	0

Fonte: Dados da Pesquisa 2017.

de 154 crianças do gênero masculino, e 146 do gênero feminino, com idade de 3 a 4 anos, de um centro de Saúde do Conselho de Sintra, no âmbito do Programa de Saúde Escolar, obtendo como resultado 35,0 % para o consumo de carnes, peixes e ovos, para 2 a 4 vezes por semana ou mais. Em nosso estudo a frequência de consumo deste grupo alimentar variou de 20% a 50%, apresentando em média o mesmo consumo do estudo referido.

No grupo das frutas não foi apresentado ingestão diária destas para 2 ou mais vezes por dia, e 3,33 % (N=1) das crianças ingerem suco de frutas, nessa frequência; e para o consumo das frutas relacionado a 1 vez ao dia, a frequência variou de 3,33% mamão a 23,34% banana (Quadro IV), sendo o recomendado 3 porções por dia (BRASIL, 2005).

Conforme Silva et al. (2017), 61,9 % (N=13) tiveram consumo inadequado para este grupo, consumindo menos de 3 porções

Quadro III - Descrição da frequência de consumo alimentar pelos pré-escolares do grupo das carnes e ovos.

Alimentos	N (%)						
	Mês		Semana		Dia		
Carnes e Ovos	Nunca	Menos de 1 vez	1 a 3 vezes	1 vez	2 a 4 vezes	1 vez	2 ou mais vezes
Bife (1 unidade)	01(3,33)	02(6,67)	01(3,33)	09(30,0)	15(50,0)	01(3,33)	0
Carne cozida (panela/moída) (1/2 fatia/3 colheres de sopa)	01(3,33)	01(3,33)	02(6,67)	09(30,0)	13(43,33)	03(10,0)	0
Linguiça/salsicha (1/2goma/1 unidade)	01(3,33)	11(36,67)	12(40)	06(20,0)	0	0	0
Presunto/ mortadela (1 fatia)	06(20)	03(10,0)	03(10,0)	03(10,0)	11(36,67)	02(6,67)	01(3,33)
Bife de fígado de boi (1 unidade)	21(70,0)	06(20,0)	02(6,67)	01(3,33)	0	0	0
Frango (cozido, frito, grelhado, assado) (1 pedaço/ 1 unidade)	0	04(13,33)	03(10,0)	16(53,33)	06(20,0)	01(3,33)	0
Peixe (cozido, frito) (1/2 file/ 1/2 pedaços)	03(10,0)	13(43,33)	09(30,0)	05(16,67)	0	0	0
Ovo frito (cozido)							
Omelete com 1 ovo (1unidade/ 1 omelete)	01(3,33)	02(6,67)	03(10,0)	15(50,0)	07(23,33)	01(3,33)	0

Fonte: Dados da Pesquisa 2017.

Quadro IV - Descrição da frequência de consumo alimentar pelos pré-escolares do grupo das frutas.

Alimentos	N (%)						
	Mês		Semana		Dia		
Frutas	Nunca	Menos de 1 vez	1 a 3 vezes	1 vez	2 a 4 vezes	1 vez	2 ou mais vezes
Banana (1 unidade)	01(3,33)	03(10,0)	03(10,0)	04(13,33)	12(40,0)	07(23,34)	0
Maçã/pera (1 unidade)	02(6,67)	03(10,0)	02(6,66)	08(26,67)	11(36,67)	04(13,33)	0
Laranja (1 unidade)	04(13,33)	03(10,0)	02(6,67)	11(36,67)	09(30,0)	0	0
Suco de laranja (1/2 copo)	02(6,67)	02(6,67)	04(13,33)	09(30)	10(33,33)	03(10,0)	0
Suco de outras frutas (maracujá/abacaxi) (1/2 copo)	02(6,67)	02(6,67)	01(3,33)	04(13,33)	14(46,67)	05(16,67)	01(3,33)
Mamão (1 fatia)	09(30,0)	09(30,0)	03(10,0)	05(16,67)	03(10,0)	01(3,33)	0
Goiaba (1/2 unidade)	20(66,67)	08(26,67)	02(6,66)	0	0	0	0

Fonte: Dados da Pesquisa 2017.

diárias, corroborando com o nosso estudo referente à inadequação do consumo.

Segundo Bastos et al. (2016), foi analisado o consumo de leite em crianças na faixa etária de 4 meses a 3 anos, concluindo que na residência 88% das crianças consomem

leite, com regularidade, 9% o fazem esporadicamente e somente 3% não consomem o produto por motivos alérgicos ao alimento, consumindo fórmulas especiais e produtos à base de soja. Em nosso estudo a frequência de consumo regular de leite variou de 63,33%

Quadro V - Descrição da frequência de consumo alimentar pelos pré-escolares do grupo do leite, queijo e iogurte.

Alimentos	N (%)						
	Mês			Semana		Dia	
Leite, queijo, iogurte	Nunca	Menos de 1 vez	1 a 3 vezes	1 vez	2 a 4 vezes	1 vez	2 ou mais vezes
Leite fluido integral/ leite em pó diluído (1 xícara)	05(16,67)	0	0	0	02(6,67)	03(10,0)	19(63,33)
Iogurte de frutas (1 pote)	01(3,33)	0	03(10,0)	04(13,33)	09(30,0)	10(33,33)	03(10,0)
Danoninho (1 pote)	07(23,33)	08(26,67)	03(10,0)	30(10,0)	04(13,33)	05(16,67)	0
Leite fermentado (1 porte)	26(86,67)	03(10,0)	0	0	01(3,33)	0	0
Margarina/ manteiga (1 colher de chá)	13(43,33)	05(16,67)	0	05(16,67)	03(10,0)	04(13,33)	0
Queijo prato muçarela (1 fatia)	07(23,33)	03(10,0)	02(6,67)	02(6,67)	10(33,33)	03(10,0)	03(10,0)
Requeijão (1 colher de sobremesa)	23(76,67)	03(10,0)	01(3,33)	01(3,33)	01(3,33)	0	01(3,33)

Fonte: Dados da Pesquisa 2017.

Quadro VI - Descrição da frequência de consumo alimentar pelos pré-escolares dos açúcares, doces e salgados.

Alimentos	N (%)						
	Mês			Semana		Dia	
Açúcar, doces e salgados	Nunca	Menos de 1 vez	1 a 3 vezes	1 vez	2 a 4 vezes	1 vez	2 ou mais vezes
Açúcar (1 1/2 de sobremesa)	01(3,33)	0	03(10,0)	04(13,33)	04(13,33)	13(43,33)	03(10,0)
Achocolatado em pó (1 1/2 de sobremesa)	06(20,0)	03(10,0)	04(13,33)	02(6,67)	04(13,33)	04(13,33)	06(20,0)
Bolo comum (1 fatia)	0	01(3,33)	15(50,0)	08(26,67)	06(20,0)	0	0
Chocolate/ bombom (1 unidade)	0	03(10,0)	08(26,67)	12(40,0)	04(13,33)	02(6,67)	0
Salgadinho/ batata chips (1 pacote pequeno)	01(3,33)	04(13,33)	12(40,0)	10(33,33)	02(6,67)	0	0

Quadro VII - Descrição da frequência de consumo alimentar pelos pré-escolares de salgados e preparações.

Alimentos	N (%)						
	Mês			Semana		Dia	
Salgados e preparações	Nunca	Menos de 1 vez	1 a 3 vezes	1 vez	2 a 4 vezes	1 vez	2 ou mais vezes
Salgados (pão de queijo, pastel, coxinha, esfiha) (1 unidade pequena)	01(3,33)	09(30,0)	10(33,33)	08(26,67)	02(6,67)	0	0
Pizza (1/2 fatia)	02(6,66)	12(40,0)	11(36,67)	05(16,67)	0	0	0
Sanduíche (misto, hambúrguer simples) 1/2 unidade	09(30,0)	06(20,0)	06(20,0)	04(13,33)	02(6,67)	03(10,0)	0

(duas ou mais vezes por dia) a 10% (1 vez ao dia) e esporadicamente 6,67% (2 a 4 vezes por semana), sendo que 16,67% não consomem leite (Quadro V), dados que diferem do estudo apresentado.

No grupo do açúcar, doces e salgados 43,33% (N=13) consomem açúcar 1 vez ao dia, 40% (N=12) chocolate 1 vez na semana, e 33,33% (N=10) salgadinho 1 vez por semana, e 40% (N=12) 1 a 3 vezes por mês (Quadro VI).

Conforme Leal et al.(2015), foram avaliadas 556 crianças entre dois a cinco anos, sendo a maioria do sexo masculino (53,6%), residentes na área urbana da cidade de Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil, obtendo como resultado o consumo diário no grupo dos doces, açúcar e salgadinhos de 99,6%. Em nosso estudo observou-se frequência de consumo de 6,67% a 43,33% abaixo do referido estudo para estes alimentos, apesar de tamanho amostral maior.

No grupo dos salgados e preparações 26,67% (N=8) das crianças consomem 2 a 4 vezes por semana salgados como pão de queijo, pastel coxinha e esfiha (Quadro VII).

Zveibrücker e Miraglia (2012) observaram, em seu estudo, um baixo consumo para salgados como: pão de queijo, pastel (68,02%), pizza (67,80%), batata frita (64,16%), salgadinho/batata chips (53,50%), sanduíches (misto, hambúrguer simples) (48,85%); o que difere do resultado do presente estudo, em que somente 10% consomem sanduíche (misto, hambúrguer simples) diariamente e não foi apresentado frequência diária de salgados (pão de queijo, pastel, coxinha, esfiha) e pizza.

Uma das limitações do estudo pode ter sido a falta de conhecimento sobre alguns termos apresentados no questionário da pesquisa, pois este foi encaminhado por meio da agenda escolar das crianças.

Considerações Finais

Em relação ao conhecimento sobre os hábitos alimentares saudáveis na infância, observou-se adequado para o número de refeições, processamento dos alimentos, forma de preparo, nutrientes importantes na alimentação; entretanto inadequado para o consumo de frutas, feijão e cereais.

Analisando o QFA, os grupos dos cereais, verduras e legumes, carnes e ovos, e frutas, apresentaram inadequações no consumo quando comparados ao Guia Alimentar para a População Brasileira e adequado para leite, queijo e iogurte e açúcar, doces e salgados.

Observou-se que os pais possuem conhecimento parcial em relação aos questionamentos sobre alimentação para faixa etária de 2 a 5 anos; e o consumo alimentar, por meio do QFA, apresentou-se inadequado para a maioria dos grupos alimentares, relevantes para o crescimento e desenvolvimento das crianças.

Contudo, verificou-se a necessidade de educação nutricional voltada às crianças, bem como aos seus pais, cuidadores e professores, criando uma conscientização uniforme em todos os membros envolvidos na alimentação das mesmas, para que se consiga efetivamente uma alimentação adequada e variada, visando à promoção da saúde e qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

- BASTOS, L. P. H. et al. Estimativa do consumo de leite e produtos afins por crianças em instituição filantrópica da cidade do Rio de Janeiro. **Revista Higiene Alimentar**, v.30. n. 262/263. p. 64- 69, 2016. Disponível em: <<http://docs.bvsalud.org/biblioref/2017/02/831787/262-263-compressed-64-69.pdf>>. Acesso em: 01 jun. 2017.
- BEAUCHAMP, G.K.; MENNELLA, J.A. Flavor perception in human infants: development and functional significance. **Digestion**, v. 83, n. 1, p. 1-6, 2011. Disponível em: <<http://www.karger.com/Article/Pdf/323397>>. Acesso em: 12 maio 2017.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Guia alimentar para a população brasileira: Promovendo a alimentação saudável** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição – Brasília: Ministério da Saúde, p.236, 2006.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, p.156, 2014.
- CHARNEY, P. Água, Eletrólitos e Equilíbrio Acido- Base. In: MAHAN, L. K.; STUMP, S. E.; RAYMOND, J.L. **Krause alimentos, Nutrição e Dietoterapia**. 13 ed. Rio de Janeiro/RJ: Elsevier, 2012, p. 178-179.
- CHAIDEZ, V.; TOWNSEND, M.; KAISER, L.L. Toddler-feeding practices among Mexican American mothers. **A qualitativestudy. Appetite**, v.56, n.6, p.29-32, 2011. Disponível em:<<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666311000985>>. Acesso em:18 maio.2017.
- FOX, M. K. et al. Feeding Infants and Toddlers Study: what foods are infants and toddlers eating? **J Am Diet Assoc**, v.104, n.1, p.552-530, Jan.2004. Disponível em:<<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14702014>>. Acesso em:12 maio 2017.
- ISTITUTE OF MEDICINE. FOOD AND NUTRITION BOARD[IOM]. **Dietary reference intakes for water; potassium, sodium, chloride and sulfate**. Washington, NationalAcademy Press, 2004.
- LEAL, K. K. et al. Qualidade da dieta de pré-escolares de 2 a 5 anos residentes na área urbana da cidade de Pelotas, RS, **Revista Paulista de Pediatria**, v.33, n.3, p. 310-317, 2015. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rpp/v33n3/0103-0582-rpp-33-03-0310.pdf>>. Acesso em: 03 jun.2017.
- LOPES, M. S.; CATARINO, H.; DIXE, M. A. **Parentalidade positiva e enfermagem: revisão sistemática da literatura**. n. 1, p. 109-118,jul/2010. Disponível em: <<http://www.scielo.mec.pt/pdf/ref/vserIIIIn1/serIIIIn1a12.pdf>>. Acesso em: 15 maio 2017.
- LOURENCO, M.; SANTOS, C.; CARMO, I. Estado nutricional e hábitos alimentares em crianças de idade pré-escolar. **Revista de Enfermagem**, v. 4, n. 1, p. 7 - 14, 2014. Disponível em: <http://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/15249/1/1_Revista_de_Enfermagem_Refer%C3%Aancia_RIII12140_-_Portugu%C3%AAs.pdf>. Acesso em: 03 jun. 2017.
- PATERNEZ, C.A.C. A.; AQUINO, C.R. Grupo Água e Eletrólitos. In N: PHILIPPI, S.T. **Pirâmide dos alimentos: fundamentos básicos da nutrição**. Barueri, SP: Manole, 2008, p. 315-340.
- PHILIPPI, E. T.; SILVA, G.V. DA.; PIMENTEL, C. V. DE. M. B. Grupo dos Açúcares e Doces. In: PHILIPPI, S. T. (Org.) **Pirâmide dos alimentos: fundamentos básicos da nutrição**. 2ed. Barueri, SP: Manole, 2008, p. 293-313.

REGO, C. Obesidade pediátrica: a doença que ainda não teve direito a ser reconhecida. A propósito do 1º Simpósio Português sobre Obesidade Pediátrica. **Revista Acta Pediátrica Portuguesa**, v.35, n. 5/6, p. 539-540, 2004.

SANTOS, K. M. O.; AQUINO, R. C. Grupo dos Óleos e Gorduras. In: PHILIPPI, S. T. (Org.) **Pirâmide dos alimentos**: fundamentos básicos da nutrição. Barueri, SP: Manole, 2008 p. 241-292.

SAVAGE, J.S.; FISHER, J.O.; BIRCH, L.L. **Parentalinfluence on eating behavior**: conception to adolescence. *J Law Med Ethics*, v.35, n.1, p.1-18, September/ 2007. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17341215>>. Acesso em: 14 maio 2017.

SILVA, G.A.; COSTA, K.A.; GIUGLIANI, E.R. Infantfeeding: beyondthenutritionalaspects, **Jornal de Pediatria**, v. 92, n. 3, p. 52-57, may/june 2016. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0021-75572016000400002>. Acesso em: 23 mar. 2017.

SILVA, et al. Hábitos alimentares e sedentarismo em crianças e adolescentes com obesidade na admissão do programa de obesidade do Hospital Universitário Bettina Ferro de Souza, **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 11, n. 6, p. 39-46. Jan/Fev. 2017. Disponível em: <<http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/486/413>>. Acesso em: 02 jun. 2017.

SPARRENBERGER, K. et al. Ultra-processedfoodconsumption in childrenfrom a basichealthunit, **Jornal de Pediatria**, v. 91, n. 6, p. 535-542, nov/dec. 2015. Disponível em:

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0021-75572015000600535>. Acesso em: 03 abr. 2017

WHO. Guideline: **Sodium intake for adults and children**. Geneva, World Health Organization (WHO), 2012.

WHO. Guideline: **Sugars intake for adults and children**. Geneva, World Health Organization; 2015.

ZVEIBRÜCKER, F.P.; MIRAGLIA, F. Avaliação do consumo alimentar de pré-escolares frequentadores de EMEIs no Município de Nova Santa Rita, RS, **Revista de Iniciação Científica do Unilasalle**, v. 1, n. 1, p. 73-77, 2012. Disponível em: <<http://www.revistas.unilasalle.edu.br/index.php/Cippus/article/view/327>>. Acesso em: 13 jun. 2017.

