

LETRAMENTO ALIMENTAR: PODEROSA FERRAMENTA PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE E COMBATE À NEOFOBIA ALIMENTAR EM CRIANÇAS

Ana Claudia Almeida Ferreira¹, Marina Leite Mitterer Daltoé¹

¹Programa de Pós-Graduação em Tecnologia de Processos Químicos e Bioquímicos, Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Campus Pato Branco.

E-mail: anac.almeidaferreira@gmail.com, marinadaltoe@utfpr.edu.br



O excesso de peso na população infantil faz necessária uma alimentação mais saudável. O letramento alimentar trata-se de uma abordagem promissora para conscientizar as crianças no ambiente escolar.

INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, no Brasil, observaram-se mudanças no padrão de consumo alimentar da população. Verifica-se um momento de transição nutricional, onde ocorre o aumento dos números de sobrepeso e obesidade; mas, em contrapartida, ainda prevalecem carências de micronutrientes e desnutrição em grupos vulneráveis, como por exemplo, as crianças.

De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira, publicado pelo Ministério da Saúde, deve ser preconizada uma “alimentação adequada e saudável baseada no consumo de alimentos in natura ou minimamente processados, devendo ser limitado o consumo de alimentos processados e evitado o consumo de ultraprocessados” (Brasil, 2014). Isso contribui para a saúde da população, principalmente nos primeiros anos de vida.

O ato de comer se associa à satisfação, ao prazer e ao sustento da vida. O prazer é essencial, principalmente para as crianças pequenas, pois as cognições relacionadas ao alimento e à alimentação são menos desenvolvidas. Em particular, a primeira infância é percebida como vulnerável em relação a comportamentos alimentares desafiadores (como a neofobia alimentar), que, até certo ponto, faz parte do desenvolvimento típico; no entanto, para alguns, pode estar associada a resultados negativos significativos de saúde e crescimento. A neofobia alimentar surge do desconhecido e, portanto, a introdução deste novo alimento através do primeiro contato, como conversas e palestras, parece ser uma estratégia promissora para aceitação do novo alimento.

Nas últimas décadas, no Brasil, observaram-se mudanças no padrão de consumo alimentar da população. Verifica-se um momento de transição nutricional, onde ocorre o aumento dos números de sobrepeso e obesidade; mas, em contrapartida, ainda prevalecem carências de micronutrientes e desnutrição em grupos vulneráveis, como por exemplo, as crianças.

De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira, publicado pelo Ministério da Saúde, deve ser preconizada uma “alimentação adequada e saudável baseada no consumo de alimentos in natura ou minimamente processados, devendo ser limitado o consumo de alimentos processados e evitado o consumo de ultraprocessados” (Brasil, 2014). Isso contribui para a saúde da população, principalmente nos primeiros anos de vida.

O ato de comer se associa à satisfação, ao prazer e ao sustento da vida. O prazer é essencial, principalmente para as crianças pequenas, pois as cognições relacionadas ao alimento e à alimentação são menos desenvolvidas. Em particular, a primeira infância é percebida como vulnerável em relação a comportamentos alimentares desafiadores (como a neofobia alimentar), que, até certo ponto, faz parte do desenvolvimento típico; no entanto, para alguns, pode estar associada a resultados negativos significativos de saúde e crescimento. A neofobia alimentar surge do desconhecido e, portanto, a introdução deste novo alimento através do primeiro contato, como conversas e palestras, parece ser uma estratégia promissora para aceitação do novo alimento.

LETRAMENTO ALIMENTAR COMO FERRAMENTA PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE

O letramento alimentar foi definido por Cullen et al. (2015) como “a capacidade de um indivíduo compreender os alimentos de forma a desenvolver uma relação positiva com eles, incluindo competências e práticas alimentares ao longo da sua vida, a fim de navegar, envolver-se e participar num sistema alimentar complexo. É a capacidade de tomar decisões para apoiar a obtenção de saúde pessoal e um sistema alimentar sustentável, considerando as componentes ambientais, sociais, econômicas, culturais e políticas”.

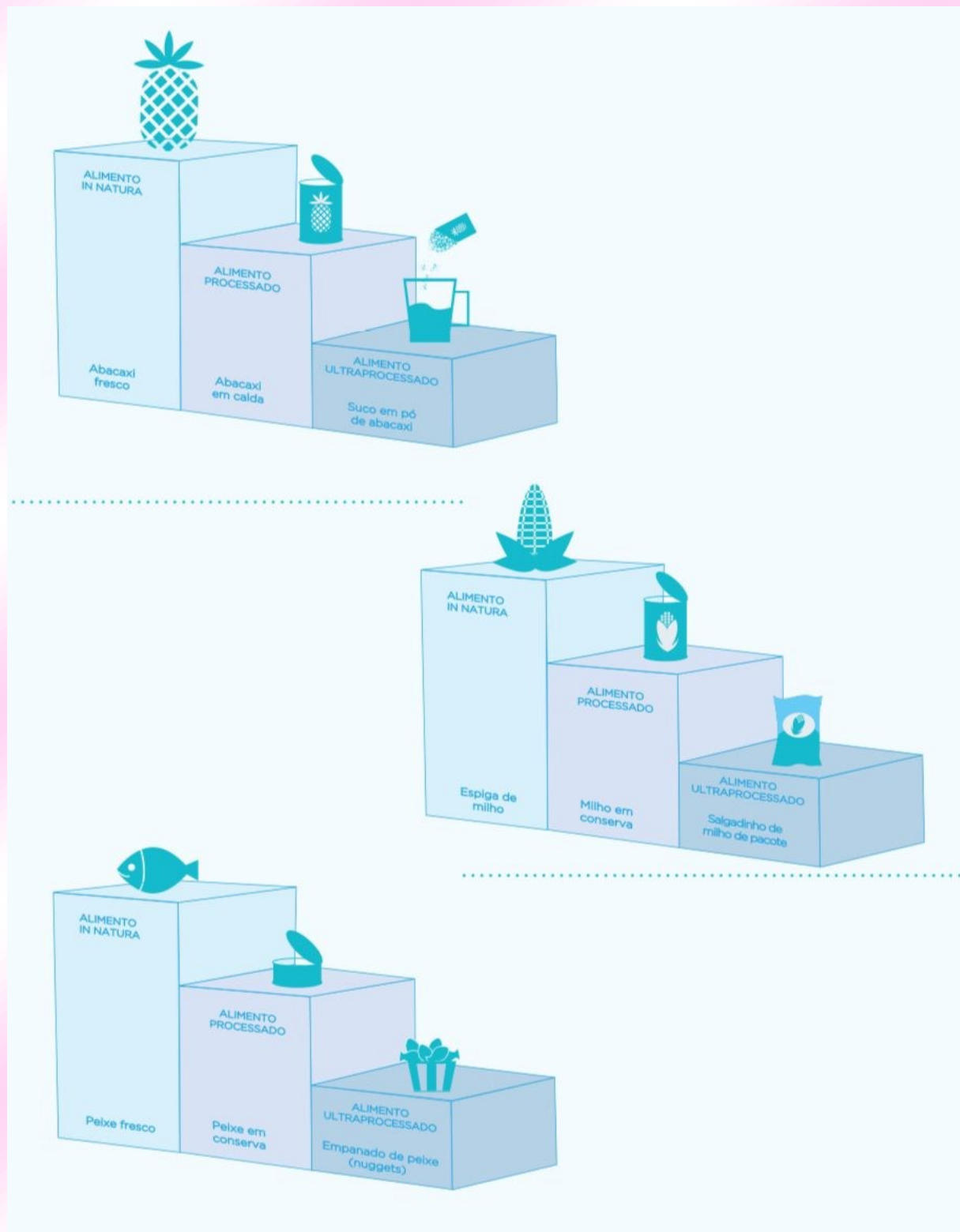
O letramento alimentar tem sido considerado uma ferramenta importante para contribuir para promover hábitos alimentares mais saudáveis e sustentáveis de uma população e as escolas são um ambiente favorável para a aplicação deste tipo de comunicação (Dahmani et al., 2024; Elsborg et al., 2022; Laitinen et al., 2023). Existem vários tipos de abordagens e metodologias para a aplicação da literacia alimentar.

Dahmani et al. (2024) tiveram como objetivo avaliar os efeitos de um pequeno programa de educação alimentar de base sensorial na aceitação de alimentos de origem vegetal e nos hábitos alimentares das crianças. Os resultados revelaram que a intervenção teve efeitos positivos nos conhecimentos das crianças sobre couves e leguminosas e na sua vontade de provar feijão vermelho.



Laitinen et al. (2023) centrou-se na investigação da previsão do modelo “Escola Saborosa” nas escolas primárias e nas consequências da sua aplicação. Os autores concluíram que a intervenção provou ser um modelo viável para o letramento alimentar nas escolas primárias e que deve haver um compromisso com todo o corpo docente da escola para o sucesso de sua implementação.

Figura 1. Diferença nos alimentos in natura, processados e ultraprocessados no Guia Alimentar para a População Brasileira. Fonte: Brasil, 2014.



Outro trabalho explorou o efeito de uma intervenção denominada “FOODcamp”, que aborda letramento alimentar, saúde e bem-estar com crianças de 12 anos de idade. O programa foi caracterizado por um acampamento de uma semana com diferentes aulas e atividades relacionadas à alimentação. Os resultados demonstram o valor do programa e o impacto positivo no letramento em saúde (Elsborg et al., 2022).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para garantir comportamento alimentar saudável das crianças, são necessárias ações em ambientes multifacetados (família, escola e comunidade) desde a primeira infância até a adolescência. O letramento alimentar com crianças surge como uma abordagem fundamental para promover a redução da neofobia alimentar e a transformação para dietas mais saudáveis. No Brasil, o letramento alimentar precisa ganhar espaço nos programas de educação nutricional e as escolas são ambientes favoráveis para esse tipo de abordagem.

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. – 2. ed. - Brasília: Ministério da Saúde; 2014. Disponível em: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_para_a_pop_brasileira_miolo_internet.pdf. Acesso em: 11/09/2024.
- CULLEN, T., HATCH, J., MARTIN, W., HIGGINS, J. W., & SHEPPARD, R. (2015) Food literacy: Definition and framework for action. **Canadian Journal of Dietetic Practice and Research**, 76(3), 140–145. <https://doi.org/10.3148/cjdpr-2015-010>.
- DAHMANI, J., TEIL, F., POUYFAUCON, M., GAIGNAIRE, A., NICKLAUS, S., & MARTY, L. (2024). Effects of a short food education program implemented at school canteens on children’s acceptance of plant-based food: A quasi-experimental study. **Food Quality and Preference**, 115. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2024.105104>.
- ELSBORG, P., THORSEN, A. V., RAVN-HAREN, G., BONDE, A. H., ANDERSEN, S. G., VERMUND, M. C., KLINKER, C. D., & STJERNQVIST, N. W. (2022). Improved food literacy among schoolchildren as an effect of a food camp intervention: Results of a controlled effectiveness trial. **Appetite**, 169. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105845>.
- LAITINEN, A. L., ANTIKAINEN, A., MIKKONEN, S., KÄHKÖNEN, K., TALVIA, S., VARJONEN, S., PAAVOLA, S., KARHUNEN, L., & TILLES-TIRKKONEN, T. (2023). The ‘Tasty School’ model is feasible for food education in primary schools. **Journal of Human Nutrition and Dietetics**, 36(1), 75–85. <https://doi.org/10.1111/jhn.13071>.

