

## COMO CRIAR UM AMBIENTE POSITIVO PARA A ALIMENTAÇÃO DE CRIANÇAS COM DIFICULDADES ALIMENTARES: UMA REVISÃO NARRATIVA

**Maria Eduarda da Fonte NUNES<sup>1</sup>; Luana Romão NOGUEIRA<sup>2\*</sup>; Priscila MAXIMINO<sup>3</sup>; Rachel De LAQUILA<sup>4</sup>; Mauro FISBERG<sup>5</sup>**

<sup>1</sup>Instituto Pensi, São Paulo, Brasil; [eduardadafonte12@gmail.com](mailto:eduardadafonte12@gmail.com); <sup>2</sup>Instituto Pensi, São Paulo, Brasil. Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Curso de Nutrição, Universidade Presbiteriana Mackenzie, São Paulo, Brasil; [luanarnog@gmail.com](mailto:luanarnog@gmail.com); <sup>3</sup>Instituto Pensi, São Paulo, Brasil; [primaximino@gmail.com](mailto:primaximino@gmail.com); <sup>4</sup>Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Curso de Nutrição, Universidade Presbiteriana Mackenzie, São Paulo, Brasil; [rachel.laquila@mackenzie.br](mailto:rachel.laquila@mackenzie.br); <sup>5</sup>Instituto Pensi, São Paulo, Brasil; [mauro.fisberg@gmail.com](mailto:mauro.fisberg@gmail.com) \*Autor correspondente

**RESUMO:** A criação de um ambiente positivo para a alimentação de crianças com dificuldades alimentares está relacionada ao contexto familiar, à qualidade da relação entre a criança e a família, ao modo como são vivenciados os momentos das refeições, à participação da criança nas etapas de compra e preparo dos alimentos e à própria relação da família com a comida. Durante a infância, o papel da família na consolidação dos hábitos alimentares é muito amplo, indo desde a escolha dos alimentos até a priorização das refeições em família. Objetivo: Investigar e descrever os fatores que possibilitam a criação de um ambiente positivo para os momentos de alimentação das crianças com dificuldades alimentares e suas famílias. Metodologia: Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, realizada a partir da análise de estudos nacionais e internacionais que abordam o comportamento alimentar infantil, estilos e práticas parentais, divisão de responsabilidades na alimentação, sinais de fome e saciedade, uso de telas, participação da criança no preparo e consumo dos alimentos e realização de refeições em família. Conclusões: O ambiente doméstico e os hábitos alimentares familiares, influenciados por fatores sociais, biológicos, culturais e políticos, são determinantes no surgimento das dificuldades alimentares. Assim, estabelecer padrões alimentares saudáveis desde cedo e promover um ambiente positivo e acolhedor contribuem para favorecer a saúde a longo prazo. Tornar as refeições prazerosas, afetivas e participativas fortalece a autonomia da criança. Além do conhecimento, é essencial agir e desenvolver atitudes positivas, pois preparar refeições saudáveis em um ambiente de apoio gera motivação e senso de realização.

**PALAVRAS-CHAVE:** Seletividade alimentar; Comportamento alimentar; Nutrição Infantil

### INTRODUÇÃO

Os primeiros anos de vida são decisivos para o crescimento e desenvolvimento da criança, pois além de ganhar peso e altura, está adquirindo novos conhecimentos. Nesse período, aumentam suas habilidades e agilidade, assim como acontecem importantes modificações na sua relação com o ambiente e com as pessoas ao seu redor (Brasil, 2019).

A alimentação deve ser um momento de experiências positivas, aprendizado e afeto. O ambiente acolhedor e tranquilo e a boa relação entre a criança e seus cuidadores podem influenciar de forma positiva ou negativa a aceitação dos alimentos (Brasil, 2019). Nesse sentido, o ambiente familiar tende a ser o principal ambiente alimentar da criança, que envolve os alimentos disponíveis e a relação das pessoas com a comida (Chen et al., 2024).

Para que a criança aceite uma variedade de alimentos, é importante apresentá-la a maior diversidade possível dos alimentos saudáveis que sua família pode obter, além de permitir sua participação nas atividades relacionadas à alimentação como uma forma de

ter contato com os alimentos antes mesmo de chegarem ao prato, e promover sua autonomia (Brasil, 2019).

Cuidar da criança, incluindo o cuidado com a alimentação, é uma tarefa coletiva e deve ser compartilhada por todos os integrantes da família — mãe, pai, companheiro e companheira da mãe e do pai, avós, avôs e demais familiares — assim como por pessoas próximas à família, cuidadores ou qualquer outra pessoa que conviva com ela (Brasil, 2019).

Algumas descobertas revelam que a coparentalidade eficaz envolve mais do que cuidados rotineiros. Também envolve esforços estratégicos intencionais que melhoram a ingestão nutricional e o desenvolvimento das crianças, indicando a necessidade de uma parentalidade coesa e colaborativa para promover comportamentos alimentares mais saudáveis nas crianças (Chen et al., 2024).

Quando a criança realiza a refeição com a família, ela recebe estímulos para o seu aprendizado. É fundamental que quem participa desse momento promova uma relação de afeto, confiança e paciência. Esse é um processo de



aprendizagem que demanda tempo e isso deve ser considerado na organização da rotina da criança e da família (Brasil, 2019).

Considerando os aspectos expostos, o objetivo do presente estudo é investigar e descrever os fatores que possibilitam a criação de um ambiente positivo para os momentos de alimentação das crianças com dificuldades alimentares e suas famílias.

## METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, com o objetivo de investigar e descrever os fatores associados à criação de um ambiente positivo para a alimentação de crianças com dificuldades alimentares no contexto familiar.

A busca dos estudos foi realizada em bases de dados nacionais e internacionais, incluindo PubMed/MEDLINE, SciELO, LILACS e Google Scholar, por serem amplamente utilizadas na área da saúde e da nutrição e por reunirem publicações relevantes sobre comportamento alimentar infantil e práticas parentais.

Foram utilizados descritores em português e inglês, combinados por meio dos operadores booleanos *AND* e *OR*, tais como: “dificuldades alimentares”, “seletividade alimentar”, “comportamento alimentar infantil”, “práticas parentais”, “estilos parentais”, “ambiente alimentar familiar”, “feeding practices”, “parenting styles”, “feeding environment” e “child nutrition”.

Como critérios de inclusão, consideraram-se artigos originais, revisões sistemáticas, revisões narrativas e documentos institucionais publicados nos idiomas português e inglês, que abordassem a relação entre práticas parentais, ambiente familiar e comportamento alimentar de crianças, sem restrição rígida de delineamento metodológico. Também foram incluídos documentos oficiais de órgãos reconhecidos e sociedades científicas.

Foram excluídos estudos que não abordassem o contexto familiar ou o ambiente alimentar, artigos duplicados, publicações que tratassem exclusivamente de populações adultas ou adolescentes e trabalhos cujo foco não estivesse relacionado às dificuldades alimentares ou ao comportamento alimentar

infantil.

Os achados foram organizados de forma descritiva e temática, permitindo a construção de uma análise integrada sobre os principais fatores que contribuem para a promoção de um ambiente positivo para a alimentação de crianças com dificuldades alimentares, tais como estilos e práticas parentais, divisão de responsabilidades, sinais de fome e saciedade, rotina alimentar, uso de telas, refeições em família e participação da criança no processo alimentar.

## ESTILOS PARENTAIS

Para melhor compreender a especificidade da influência parental no comportamento da criança, é importante diferenciar práticas e estilos parentais. Darling e Steinberg (1993) distinguiram os dois conceitos, contribuindo para alterar a tendência para o uso indiferenciado que ainda hoje se observa na literatura sobre a parentalidade.

Segundo estes autores, as práticas parentais são definidas como “comportamentos específicos orientados pelos objetivos, através dos quais os pais desempenham os seus deveres parentais” (Darling; Steinberg, 1993), enquanto os estilos parentais são “uma constelação de atitudes face à criança que lhe são comunicadas e que, no seu conjunto, criam um clima emocional em que os comportamentos parentais são expressos”. A investigação sugere que as práticas parentais têm um impacto direto no comportamento e bem-estar da criança, ao passo que os estilos parentais exercem uma influência indireta, sendo entendidos como variáveis do contexto familiar que influenciam a eficácia das práticas educativas (Darling; Steinberg, 1993).

A abordagem de Baumrind (1967) tem sido amplamente referenciada na literatura das últimas décadas, permitindo uma análise multidimensional apropriada para o estudo da parentalidade. A autora definiu três estilos parentais principais, a partir da combinação das dimensões afeto e controle parental: o autoritário, o autoritativo e o permissivo (Baumrind, 1967).

Atualmente, segundo o Guia de Orientações de Dificuldades Alimentares, da Sociedade Brasileira de Pediatria (2022), são bem estabelecidos quatro padrões e estilos



alimentares parentais, a saber: i) responsivo (autoritativo), que teria o efeito positivo na alimentação; ii) controlador (autoritário), normalmente o mais reproduzido; iii) indulgente (permissivo); e iv) negligente (não envolvido ou passivo). Pode acontecer dos pais comportarem características de mais de um perfil (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2022).

Os cuidadores ou pais responsivos são comprometidos e orientam de forma positiva a alimentação da criança, em vez de controlá-la, estabelecendo hábitos saudáveis e os limites necessários para o comportamento adequado da criança frente ao ato de se alimentar. Em geral, falam positivamente sobre a comida, dividem as responsabilidades com a criança, comem de maneira saudável e servem como modelo e incentivam a alimentação saudável pelo diálogo e com elogios (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2022).

Além disso, reconhecem os sinais de fome e saciedade da criança, estabelecem horários regulares e duração apropriada das refeições para induzir o apetite, sem recorrer a técnicas coercitivas desagradáveis (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2022). Como resultado desse comportamento, as crianças que convivem com cuidadores responsivos têm tendência a comer mais frutas, legumes e derivados de leite, menos comida pronta e apresentam menor risco de excesso de peso (Melo et al., 2017).

O estudo de Melo e colaboradores (2017) apontou que práticas parentais responsivas como monitoramento e orientação aos filhos sobre alimentação saudável são fatores de proteção para o consumo de produtos industrializados, como os embutidos, presumidamente com alto teor de sódio e açúcar, nos primeiros dois anos de vida.

Os cuidadores ou pais de estilo controlador tentam controlar a alimentação da criança, restringindo alimentos ou pressionando-a a comer e ignoram os sinais de fome, as necessidades e o comportamento da criança. Por vezes, chantageiam a criança para comer com recompensas, usam da força, punição, imposições, obrigações, castigos ou compensações inadequadas para coagi-las. A princípio, esta prática pode até ter resultados imediatos, porém torna-se ineficaz com o decorrer do tempo, pois a pressão para comer fará com que a criança recuse ainda mais a

refeição, o que determina, por sua vez, mais pressão do cuidador, fechando o ciclo vicioso “pressão para comer – recusa – mais pressão – mais recusa”. Essas crianças podem apresentar ajustes inadequados de calorias, menor ingestão de frutas e legumes, maior chance de estar acima ou abaixo do peso adequado (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2022).

Estilos parentais autoritários geralmente têm requisitos rígidos quanto à velocidade das refeições, preferências alimentares e comportamentos alimentares exigentes, que podem aumentar a independência e normalidade alimentar das crianças, mas também limitam, até certo ponto, a iniciativa das crianças na seleção de alimentos ou objetos (Ningning; Wenguang, 2023).

Aqueles cuidadores de estilo indulgente ou permissivo não estabelecem limites, respondem de forma exagerada às necessidades da criança, cedendo às pressões e alimentam com o quê, onde e quando ela quer. Muitas vezes, preparam comidas especiais ou múltiplos alimentos ou inúmeras opções de preparações com a finalidade de atender a todas as necessidades da criança, ignorando inclusive os sinais de fome (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2022).

Segundo Haines et al. (2019), filhos de pais indulgentes têm resultados piores, quando comparados a outros estilos parentais, incluindo porções auto selecionadas maiores, menor consumo de frutas, vegetais, laticínios e grãos integrais e maior ingestão de alimentos com baixo teor de nutrientes e alta densidade energética (Haines et al., 2019). Esse comportamento implica em maior chance de a criança estar acima do peso e consumir menos alimentos nutritivos, pois come dietas pobres na maioria dos nutrientes, exceto gorduras e açúcares (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2022).

O estilo negligente, passivo ou não envolvido se caracteriza por não exercer suas responsabilidades alimentares, até mesmo por deixar de oferecer comida à criança. Ignora os sinais de fome dela ou as necessidades físicas e psicológicas, assim como não estabelece limites. Ao alimentar a criança, o cuidador pode evitar o contato visual e parecer distante. As crianças com cuidadores com este estilo podem estar acima do peso, por não se preocuparem com a



alimentação, se alimentarem praticamente sozinhos ou por terceiros, com preferência para comidas não saudáveis (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2022).

Assim como visto por Melo et al. (2017), o excesso de peso na infância se manifestou estatisticamente relacionado ao comportamento dos pais durante as refeições, no que diz respeito aos domínios "modelo de consumo de guloseimas" e "refeições especiais".

## **PRESSÃO PARA COMER, TROCAS E RECOMPENSAS**

Segundo o Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos (Brasil, 2019), dar alimentos em resposta a qualquer choro; apressar ou pressionar a criança para comer por meio de ameaças, chantagens e/ou punições; e oferecer quantidades excessivas de alimentos ou forçar a comer toda a comida do prato, são práticas que fazem a criança comer mais do que precisa ou menos do que deveria e contribuem para uma relação negativa com a comida, provocando momentos de estresse e frustrações tanto para cuidadores como para a criança (Brasil, 2019).

A família deve estimular a criança a comer, mas sem pressionar ou forçar. É desaconselhável tentar contornar situações de confronto com o uso de artifícios, como oferecer recompensas pelo consumo de alimentos que a criança não gosta ou escondê-los no prato embaixo de outras comidas. Quando se dá uma recompensa, a criança pode associar o comer "bem" ou na quantidade adequada com algum benefício ou sentimento, como por exemplo ganhar um brinquedo ou fazer uma atividade de que gosta. Isso pode contribuir para uma relação de dependência entre a comida e a recompensa (Brasil, 2019).

Práticas parentais de recompensas tiveram associação positiva com maior consumo de alimentos ultraprocessados no estudo de Santos, Reis e Romano (2021). Resultados similares também foram identificados em outras investigações, como de Pinheiro e Oliveira (2017), os quais comentam que esse fenômeno talvez possa ser explicado pelo fato da utilização de alimentos como recompensa ou como reforçadores para a criança comer, gerando a percepção de que a comida é um

prêmio, e, por conseguinte, algo valioso e objeto de desejo, culminando em uma superalimentação, sendo assim, uma prática educativa negativa, com consequências para a saúde, como por exemplo, o aumento do Índice de Massa Corporal (IMC) (Pinheiro; Oliveira, 2017).

Na investigação de Santos, Reis e Romano (2021), identificou-se que quanto mais frequente o uso da força física praticada pelos pais com os filhos para comerem, maior foi o consumo de alimentos ultraprocessados por eles. Também foi constatado que o contexto familiar adquire um papel relevante no processo de aprendizagem, principalmente nas estratégias utilizadas pelos pais para a criança se alimentar ou para aprender a comer alimentos específicos. Essas estratégias podem apresentar estímulos inadequados na definição das preferências alimentares das crianças, ocasionando perda do controle da autorregulação do apetite. Além disso, quando as crianças possuem pais que usam de castigos corporais, verbais e coerção, os filhos acabam tendo interesse pela comida além do necessário (Santos; Reis; Romano, 2021).

Essa pressão muitas vezes é resultado da dificuldade dos responsáveis em interpretar os sinais de fome e saciedade, associada à preocupação com o baixo peso dos filhos (Torres et al., 2021).

## **SINAIS DE FOME E SACIEDADE**

De acordo com Santos, Reis e Romano (2021), o consumo alimentar depende da oportunidade da criança para se relacionar com os alimentos de acordo com os indícios internos à fome e à saciedade. Para mostrar que não deseja mais comer e está satisfeita, ela mostra sinais de saciedade. Por exemplo, quando está satisfeita em uma mamada, larga o peito ou adormece; ou se está satisfeita em uma refeição, vira o rosto ou não abre mais a boca. A partir dos 6 meses, quando começa a ser alimentada com outros alimentos além do leite materno, a atenção e o respeito aos sinais de fome e saciedade são fundamentais para o processo de aprendizagem da criança em relação à alimentação e para o seu pleno desenvolvimento. Os sinais de fome e de saciedade variam de acordo com a idade



(Santos; Reis; Romano, 2021).

Ao perceber esses sinais, o cuidador deve responder de forma ativa, carinhosa e respeitosa, oferecendo o alimento à criança quando ela demonstra sentir fome e parando de dar quando ela demonstra saciedade. Não se deve forçar a criança a sempre “limpar o prato”, pois isso pode prejudicar sua habilidade de controlar o apetite e levar ao ganho de peso excessivo. É preciso ter atenção ao ritmo e ao comportamento da criança. Por vezes, ela pode parar de comer por algum tempo só para descansar e, depois, voltar a comer. Ou pode se distrair com o ambiente e parar de comer antes de estar saciada. Para diferenciar essas situações é preciso conhecer suas reações (Brasil, 2019).

Um estudo de Freitas et al. (2019) evidencia o uso de restrição alimentar pelos pais como metodologia de controle da alimentação infantil e como consequência maior consumo de alimentos ultraprocessados. Os autores argumentam que tais práticas interferem nos sinais internos de fome e saciedade e na autorregulação do apetite da criança, fomentando a busca por alimentos hiperpalatáveis e até com compulsão alimentar e, conseqüente, aumento do peso (Freitas et al., 2019).

Os mecanismos biológicos que regulam nosso apetite são complexos, dependem de vários estímulos e levam certo tempo para sinalizar a saciedade, ou seja, comer devagar e com atenção, sem se envolver em outra atividade é uma boa maneira de controlar naturalmente o quanto comemos. Também é importante enfatizar que as características do ambiente onde comemos influenciam a quantidade de alimentos ingeridos e o prazer de aproveitar a alimentação, uma vez que, refeições feitas em família evitam que se coma rapidamente e controlam os estímulos da fome e saciedade (Santos; Coelho; Romano, 2020).

As práticas de pressão alimentar e recompensas para os filhos comerem são as mais utilizadas pelos pais para aumentar a ingestão alimentar da criança, fazendo com que ela coma toda comida no prato, ou que coma alimentos saudáveis, como frutas e verduras. No entanto, isso leva a perda ou diminuição dos sinais internos de saciedade, e a criança passa a utilizar os sinais externos, como comida preferida, cheiro da comida ou as emoções

como sinal de fome ou saciedade e, conseqüentemente, a criança começa a depender de estímulos externos para iniciar, manter e terminar sua refeição (Santos; Coelho; Romano, 2020).

## **RELAÇÃO DA FAMÍLIA COM OS ALIMENTOS**

A relação da criança com a comida leva tempo para ser construída, exigindo atenção e paciência dos cuidadores. A forma de cuidar e de oferecer a refeição pode contribuir ou dificultar essa aprendizagem. Comer junto, com satisfação, elogiando a comida, incentiva a criança a comer e a gostar de comer. Conversar com a criança durante a refeição, falar sobre o alimento no prato, olhar e sorrir para ela, geralmente dão bons resultados. Além disso, se ela percebe o gosto da família pelos alimentos saudáveis, terá mais facilidade em aceitá-los (Brasil, 2019).

Como observado por Torres et al. (2021), a ausência de comportamentos afetivos durante as refeições contribui para que as crianças associem esse momento ao desprazer, a uma mera necessidade fisiológica, desconsiderando a importância de estabelecer uma boa relação entre a criança e o alimento. Essa relação contribuirá para despertar o interesse pelos sabores, texturas e sensações do alimento.

Para estimular o aprendizado da criança, o ideal é servir a comida no prato com os diferentes alimentos separados, sem misturar. Além de deixar o prato atraente, motivando a criança a comer, essa prática permite que ela passe a conhecer alimentos de diferentes sabores, cores e texturas (Brasil, 2019).

## **CUIDADORES COMO EXEMPLO A SER SEGUIDO**

Comportamentos alimentares e as estratégias usadas pelos pais são os principais fatores que afetam o comportamento alimentar dos filhos. Os pais são os maiores exemplos para introduzir a diversidade nutricional e escolhas alimentares na vida de suas crianças (Chen et al., 2024).

Um estudo focado em práticas alimentares maternas em uma população



Asiática, determinou que exemplos maternos positivos, incentivos à criança, oferta diversa e balanceada de alimentos e conhecimento nutricional da mãe, estavam associados a maiores níveis de aceitação de vegetais e cereais integrais por crianças de cinco anos de idade (Quah et al., 2018). O estudo de Chen et al. (2024) também teve como resultado a associação entre o encorajamento e incentivo a experimentar novos alimentos como sendo as medidas mais efetivas, indicando que a educação parental deve priorizar: orientar, modelar e ensinar métodos divertidos e envolventes para a introdução de novos alimentos às crianças, mostrando sua eficácia na promoção de hábitos alimentares mais saudáveis (Chen et al., 2024).

Muitos hábitos alimentares das crianças são formados em casa pela ação dos pais, os primeiros educadores nutricionais, desempenhando um papel único e fundamental no desenvolvimento de hábitos alimentares durante a primeira infância. O comportamento dos pais pode influenciar diretamente o comportamento alimentar da criança, pois acredita-se que várias estratégias usadas pelos pais para promover o consumo de alimentos mais saudáveis estão associadas à menor regulação da ingestão e maior ingestão de alimentos, ocasionando um efeito negativo no relacionamento da criança com os alimentos (Santos; Reis; Romano, 2021).

Investigações recentes corroboram esses achados e destacam que crianças cujos pais as orientavam para uma alimentação saudável, reforçando o consumo de alimentos saudáveis e saborosos, as monitoravam quanto ao consumo de alimentos ricos em gordura, desempenhavam modelagem, comendo alimentos saudáveis com entusiasmo perante os filhos, esses tiveram um menor interesse por alimentos ultraprocessados. Com isso se explica a correlação de modelo com ensino sobre nutrição, onde pai ou mãe são considerados exemplos para a atitude dos filhos (Santos; Reis; Romano, 2021).

As crianças tendem a seguir os hábitos de seus pais em virtude do vínculo afetivo, o que inclui o interesse pelos mesmos alimentos consumidos por eles. O estudo de Torres et al. (2021) mostrou que os filhos eram muito mais propensos a experimentar um alimento

desconhecido quando, ao mesmo tempo, suas mães também comiam o produto e reagiam com entusiasmo. Esse efeito foi mais forte do que quando os pais apenas encorajaram verbalmente a experimentar a comida. Dessa forma, é importante que os pais estejam dispostos a incluir tais alimentos em seus hábitos, para despertar o interesse da criança (Torres et al., 2021).

## **ROTINA PARA ALIMENTAÇÃO DA CRIANÇA E DA FAMÍLIA**

As práticas alimentares da família — o que, como e quando a criança come — desempenham papel importante na formação de hábitos saudáveis para toda a vida e influenciarão sua relação com a comida. Toda a família pode estar envolvida, mas é bom definir responsabilidades e dividir as tarefas de planejamento, preparo e oferta diária de refeições. Essas atividades podem ser alternadas para evitar que uma única pessoa fique sobrecarregada (Brasil, 2019).

Os pais usam estratégias efetivas acerca das dificuldades alimentares das crianças, como a exposição a alimentos desconhecidos, moldando hábitos alimentares saudáveis, fazendo refeições em família e proporcionando experiências positivas durante o momento da alimentação (Chen et al., 2024).

É importante estabelecer uma rotina de alimentação para a criança e para a família. A criança deve ser habituada a ter intervalos regulares entre as refeições, mas sem rigidez de horários. É importante evitar oferecer alimentos entre as refeições para que ela tenha apetite na hora de comer (Brasil, 2019).

## **DIVISÃO DE RESPONSABILIDADE**

A alimentação infantil depende das habilidades dos cuidadores e da criança. Exige do cuidador confiança nos sinais fornecidos pela criança, dividindo assim a responsabilidade pela alimentação (Lohse; Mitchell, 2021).

A divisão de responsabilidade na alimentação (sDOR) é um modelo autoritativo proposto por Satter (1986) e é baseado na confiança. Descreve o papel do cuidador e da criança no processo de alimentação e, com base nessas duas dimensões centrais, detalha as



funções de cada um. No modelo sDOR, os pais são responsáveis por decidir o que (que tipos de alimentos serão fornecidos), quando e onde os alimentos serão oferecidos. As crianças são responsáveis por decidir o que (escolhem entre os alimentos pré-selecionados pelos pais), quanto e se comerão os alimentos que lhe são oferecidos (Dusi et al., 2023).

O Ministério da Saúde recomenda ações condizentes com o sDOR, como sugestões para que os cuidadores escolham alimentos saudáveis oferecidos às crianças e, ao mesmo tempo, permitam que elas escolham entre as opções oferecidas (Brasil, 2019).

### USO DE DISTRAÇÕES E TELAS

Durante a refeição, a atenção da criança deve estar voltada para aquele momento. É desaconselhável que ela seja alimentada enquanto anda e brinca pela casa. Outros atrativos, como televisão, celular, computador ou tablet podem distraí-la, gerando desinteresse pela comida. Quando a criança come utilizando essas distrações, por mais que pareça estar se alimentando melhor, ela come de forma automática, sem prestar atenção ao alimento e, muitas vezes, pode comer em excesso. Isso pode causar danos futuros, como perda do controle do mecanismo de fome e saciedade, além de ganho excessivo ou perda de peso (Brasil, 2019).

É importante ressaltar que mais da metade das crianças participantes do estudo de Santos, Reis e Romano (2021) se alimentava simultaneamente ao uso de TV, celulares e tablets. Apesar de, na contemporaneidade, o acesso à tecnologia estar cada vez mais frequente, destacam-se os malefícios dessa prática.

Especialmente no que tange à mídia televisiva, sabe-se da existência de um marketing voltado especificamente para o público infantil, estimulando o consumo de alimentos industrializados, de elevado valor calórico e baixo valor nutricional, se opondo às recomendações atuais do Guia Alimentar Brasileiro do Ministério da Saúde (Brasil, 2019). O estudo realizado por Maia et al. (2016) com o objetivo de analisar o hábito de assistir TV e a alimentação da população brasileira mostrou que, de fato, esse hábito está associado ao consumo de alimentos não saudáveis (Brasil,

2019).

### PARTICIPAÇÃO DA CRIANÇA NO MOMENTO DA COMPRA E DO PREPARO

Nos dois primeiros anos de vida da criança, a escolha dos alimentos merece atenção especial, pois é quando os hábitos alimentares estão sendo formados. O papel da família nessa escolha é muito importante: adultos e crianças devem participar desse processo de formas diferentes. Os adultos escolhem os alimentos saudáveis e adequados e a criança pode fazer sua escolha dentre eles. Por exemplo, cabe ao adulto decidir pela compra de frutas em vez de guloseimas, e a criança pode ajudar a escolher quais as frutas a serem compradas ou consumidas em sua refeição. O envolvimento da criança na escolha dos alimentos e no preparo das refeições deve ser estimulado, pois permite que ela vivencie as tarefas cotidianas relacionadas à alimentação (Brasil, 2019).

A prática da preparação de uma refeição saudável se concentra mais em experiências concretas e não apenas em conceitos abstratos, o que é importante, já que o padrão geral do comportamento infantil consiste em aprender fazendo, vendo e experimentando. As crianças aprendem sobre uma refeição saudável a partir da experiência de preparação envolvendo desenvolvimento cognitivo, fatores ambientais e emocionais, o que a leva a gerar novas habilidades e desenvolver novos hábitos (Ming et al., 2020).

Os resultados encontrados por DeJesus et al. (2019), revelam que preparar alimentos pode aumentar a exposição das crianças a esses ingredientes, e mesmo sendo necessárias várias exposições para gostarem de um alimento, essa interação pode contar como uma exposição adicional a esses alimentos, mesmo antes de realmente os comerem.

Na hora das compras, explicar para a criança que aqueles alimentos farão parte das refeições da família e envolvê-la na sua seleção são estratégias simples a serem utilizadas. Durante o preparo das refeições, a depender de sua idade, a criança pode ajudar em alguns procedimentos, como amassar ou misturar alguns ingredientes (Brasil, 2019).

Isso está intimamente relacionado com



“brincar” como método de aprendizagem e é particularmente adequado para crianças, porque adquirem várias habilidades, como autorreflexão, resolução de problemas e pensamento abstrato, ao mesmo tempo que criam emoções positivas em relação à nutrição e à alimentação saudável (Ming et al., 2020).

## **PARTICIPAÇÃO DA CRIANÇA NO MOMENTO DA REFEIÇÃO**

Desde as primeiras refeições, é importante estimular a participação da criança no momento de se alimentar. Interagir por meio do olhar e da conversa torna a experiência mais envolvente. As crianças apreciam desafios e atividades que permitam explorar e desenvolver suas habilidades (Brasil, 2019)

A autoalimentação é quando a criança se alimenta sozinha com os próprios dedos, utensílios e copos. É o processo de preparar, organizar e levar alimentos e líquidos de um prato, tigela ou copo à boca. A autoalimentação usando os dedos geralmente começa por volta dos 6-7 meses de idade, quando iniciam a comer alimentos sólidos e mostram um interesse crescente em experimentar alimentos com as mãos. Aos 12-14 meses de idade, as crianças assumem um papel mais ativo, usando colheres e copos sozinhos para se alimentarem (Holt International's, 2019).

Nessa fase, pode acontecer um pouco de bagunça e sujeira. Mas, em pouco tempo, a criança comerá sozinha e será mais autônoma. É importante destacar que, além do paladar, a oferta de novos alimentos também envolve o tato. O uso das mãos é fundamental para o desenvolvimento de diferentes habilidades, como tocar o próprio corpo, pegar objetos, senti-los e soltá-los (Brasil, 2019).

Permitir que a criança use as mãos para segurar a colher, mesmo de forma desajeitada, torna o momento mais interativo e estimula sua autonomia na alimentação, ainda que ela não consiga fazê-lo completamente sozinha. Também é importante incentivá-la a tocar os alimentos, explorar suas texturas, aproximá-los do nariz para sentir os cheiros e, depois, levá-los à boca (Brasil, 2019).

Aprender a se alimentar sozinho é um momento emocionante e motivador na vida de uma criança. É também uma habilidade

importante e impacta positivamente muitos aspectos do desenvolvimento de uma criança. Oferece a oportunidade de experimentar e explorar diferentes alimentos, texturas, temperaturas e espessuras, além de preparar as crianças para se sentirem mais confortáveis experimentando novos alimentos. É interessante dar oportunidade a criança de se envolver em interações significativas com os cuidadores, e de se preparar para a rotina das refeições, como: lavar as mãos, sentar-se para comer e servir a si mesmo e aos outros. Pois isso oferece uma experiência divertida e gratificante, fazendo ela se sentir bem e aproveitar os momentos de refeição; permite que as crianças tenham a oportunidade de ouvir seus corpos e reconhecer quando eles estão com fome e saciados; e ensina às crianças conceitos como dar pequenas mordidas e goles, diminuir o ritmo ao comer e beber e mastigar bem os alimentos (Holt International's, 2019).

## **REFEIÇÕES EM FAMÍLIA**

As práticas e preferências alimentares durante a infância encontram-se fortemente condicionadas pelo ambiente familiar e, neste contexto, a realização de refeições familiares (descrito pela maioria dos estudos como o ato de sentar-se em família e comer simultaneamente) tem sido atualmente reconhecida pela promoção de comportamentos alimentares saudáveis (Torres et al., 2021).

É fundamental a valorização da alimentação pela criança sempre presta atenção a tudo em sua volta. Ela tende a imitar e repetir o que as outras pessoas fazem. Comer junto à família, por exemplo, faz com que a refeição seja uma experiência de todos. Isso ajuda a criança a se interessar em experimentar novos alimentos e deixa as refeições mais prazerosas (Torres et al., 2021).

Um estudo de corte de Harvard descobriu que as crianças que comem junto com os pais têm maior probabilidade de consumir suas cinco porções de frutas, legumes e verduras em comparação com famílias que não compartilham suas refeições. Além disso, no mesmo estudo, as refeições em família pareciam ajudar os pais a desempenharem um papel de modelos e serem considerados um exemplo de boas maneiras à mesa e hábitos de alimentação



saudável (Harte et al., 2019).

Assim como observado por Tosatti et al. (2017), a refeição em família ultrapassa o campo das experiências sensoriais com os alimentos e favorece IMC normal e hábitos alimentares saudáveis (maior consumo de frutas, legumes e verduras, proteínas, fontes de cálcio e menor consumo de doces e bebidas adoçadas), união familiar e autorregulação do apetite.

A média de compartilhamento das refeições nesse estudo foi de uma refeição diária, e, dentre os fatores que dificultam a prática, destacam-se a rotina e estrutura familiar, assim como a condição socioeconômica e escolaridade menores também se associaram à redução do compartilhamento das refeições (Tosatti et al., 2017).

No Brasil, a recomendação oficial do Ministério da Saúde é a de que a refeição seja compartilhada o máximo possível, sem – no entanto – a recomendação explícita da quantidade ideal de refeições. Portanto, não há consenso sobre a recomendação mínima de refeições compartilhadas, sugerindo-se ao menos uma refeição conjunta diária, com adequação das práticas durante este momento (Tosatti et al., 2017).

## CONCLUSÃO

A criação de um ambiente positivo para a alimentação de crianças com dificuldades alimentares, é mediada pela interação entre a família, cuidadores e a criança, e a relação de ambos com o momento da alimentação.

Nesse processo, o ambiente doméstico e os comportamentos alimentares da família são elementos-chave e estão sujeitos a fatores sociais, influências biológicas, culturais e políticas. Além disso, o ambiente familiar é um dos maiores influentes na ocorrência de comportamentos seletivos, e dessa forma, estabelecer padrões alimentares saudáveis precocemente, medidas de apoio e ambientes alimentares positivos, são essenciais para prevenir dificuldades alimentares e garantir benefícios para a saúde a longo prazo. Logo, tornar o momento da alimentação prazeroso, com comportamentos afetivos, e induzir a participação da criança nas refeições podem minimizar a ocorrência, visto que são alternativas que dão segurança e autonomia a ela.

É necessário ir além da busca por conhecimento para alcançar a mudança de comportamento e ter hábitos mais saudáveis, é preciso agir e perceber sua capacidade ao realizar determinada tarefa. O conhecimento ao preparar refeições saudáveis, atitudes positivas e a existência de um ambiente acolhedor serão capazes de proporcionar uma sensação de realização por criar refeições com sucesso.

---

## HOW TO CREATE A POSITIVE FEEDING ENVIRONMENT FOR CHILDREN WITH FEEDING DIFFICULTIES: A NARRATIVE REVIEW

**ABSTRACT:** Creating a positive environment for feeding children with feeding difficulties is related to the family context, the quality of the relationship between the child and the family, how mealtimes are experienced, the child's participation in the stages of food shopping and preparation, and the family's own relationship with food. During childhood, the family's role in consolidating eating habits is very broad, ranging from food choices to prioritizing family meals. Objective: To investigate and describe the factors that enable the creation of a positive environment for mealtimes for children with feeding difficulties and their families. Methods: This is a narrative literature review, conducted through the analysis of national and international studies that address children's eating behavior, parenting styles and practices, division of responsibilities in feeding, hunger and satiety cues, screen time, children's participation in food preparation and consumption, and family mealtimes. Conclusions: The home environment and family eating habits, influenced by social, biological, cultural, and political factors, are determinants in the emergence of feeding difficulties. Thus, establishing healthy eating patterns from an early age and promoting a positive and welcoming environment contributes to long-term health. Making mealtimes enjoyable, affectionate, and participatory strengthens the child's autonomy. In addition to knowledge, it is essential to act and develop positive attitudes, as preparing healthy meals in a supportive environment generates motivation and a sense of accomplishment.

**KEYWORDS:** Picky eating; Feeding behavior; Child nutrition.

## REFERÊNCIAS

BAUMRIND, D. Childcare practices anteceding three patterns of preschool behaviour. **Genetic Psychology Monographs**. v. 75, n. 1, 1967.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2019.

CHEN, J. L et al. Impact of Dietary Coparenting and Parenting Strategies on Picky Eating Behaviors in Young Children. **Nutrients**. v. 16, n. 6, 2024.

DARLING, N.; STEINBERG, L. Parenting style as context: An integrative model. **Psychological Bulletin**. v. 113, n. 3, 1993.

DEJESUS, J. M. et al. Children eat more food when they prepare it themselves. **Appetite**. v. 133, 2019.

DUSI, R et al. Translation of the Satter's Division of Responsibility in Feeding Questionnaire into Brazilian Portuguese: A Cross-Sectional Study. **Nutrients**. v. 15, n. 11, 2023.

FREITAS, F. R et al. Maternal restrictive feeding practices for child weight control and associated characteristics. **J Pediatr (Rio J)**. v. 95, n. 2, 2019.

HAINES, J. et al. Nurturing Children's Healthy Eating: Position statement. **Appetite**. v. 137, p. 124-133, 2019.

HARTE, S. et al. Culture and community: observation of mealtime enactment in early childhood education and care settings. **Int J Behav Nutr Phys Act**. v. 16, n. 1, 2019.

HOLT INTERNATIONAL'S. **Child Nutrition Feeding and Positioning Manual: Guidelines for working with babies and children**. 2019.

LOHSE, B.; MITCHELLI, D. C. Valid and Reliable Measure of Adherence to Satter Division of Responsibility in Feeding. **J. Nutr. Educ. Behav**. v. 53, p. 211–222, 2021.

MAIA, E. G. et al. Hábito de assistir à televisão e sua relação com a alimentação: resultados do período de 2006 a 2014 em capitais brasileiras. **Cad Saúde Pública**. v. 32, n. 9, 2016.

MELO, K. M. et al. Influence of parents' behavior during the meal and on overweight in childhood. **Escola Anna Nery**. v. 21, n. 4, p. e20170102, 2017.

MING, C. N. G. et al. Nutrition-related outcomes of children's involvement in healthy meal preparation: a scoping review protocol. **JBI Evidence Synthesis**. v. 18, n. 3, p. 534-542, 2020.

NINGNING, W; WENGUANG, C. Influence of family parenting style on the formation of eating behaviors and habits in preschool children: The mediating role of quality of life and nutritional knowledge. **PLoS One**. v. 20, n. 7, 2023.



PINHEIRO, N. P. C; OLIVEIRA, J. H. A. Práticas alimentares parentais: a percepção de crianças acerca das estratégias educativas utilizadas no condicionamento do comportamento alimentar. **Psic Rev São Paulo**. v. 26, n. 11, 2019.

QUAH, P. L. et al. Maternal feeding practices in relation to dietary intakes and BMI in 5-year-olds in a multi-ethnic Asian population. **PLoS ONE**. v. 13, 2018.

SANTOS, K. F; COELHO, L. V.; ROMANO, M. C. C. Comportamento dos pais e comportamento alimentar da criança: Revisão Sistemática. **Revista Cuidarte**. v. 11, n. 3, 2020.

SANTOS, K. F.; REIS, M. A.; ROMANO, M. C. C. Parenting practices and the child's eating behavior. **Texto & Contexto – Enfermagem**. v. 30, p. e20200026, 2021.

SATTER, E. M. The feeding relationship. **J Am Diet Assoc**. v. 86, n. 3, 1986.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Guia de Orientações de Dificuldades Alimentares**. Departamento Científico de Nutrologia, 2022. [https://www.sbp.com.br/fileadmin/user\\_upload/23419b-Guia\\_de\\_Orientacoes-Dificuldades\\_Alimentares\\_SITE\\_P-P.pdf](https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/23419b-Guia_de_Orientacoes-Dificuldades_Alimentares_SITE_P-P.pdf). Acesso em 17 de fev de 2024.

TORRES, T. O. et al. Factors Associated with Food Neophobia in Children: Systematic Review. **Revista Paulista de Pediatria**. v. 39, p. e2020089, 2021.

TOSATTI, A. M. et al. Fazer refeições em família tem efeito protetor para a obesidade e bons hábitos alimentares na juventude? Revisão de 2000 a 2016. **Rev. Bras. Saúde Matern. Infant**. v. 17, n. 3, 2017.