

SOUZA, Caroline de Lima. Comportamento alimentar de crianças em idade escolar. Bragança Paulista, SP: FESB, 2014. (IMPRESSO)

RESUMO

Pode-se afirmar a partir da literatura estudada, que muitas doenças atuais, tais como obesidade, desnutrição, retardo no desenvolvimento e crescimento, estão relacionados à nutrição e são resultado de maus hábitos alimentares desde a gestação e que se estende por toda a vida. A amamentação exclusiva até os seis meses de vida, tem um papel fundamental para o desenvolvimento do bebê, o leite humano é um alimento completo e balanceado, que satisfaz todas as necessidades nutricionais do lactente, beneficiando também a lactante. É necessário trabalhar essa questão especialmente para gestantes e nutrízes em busca da compreensão das vantagens e benefícios dessa prática, pois as crenças e tabus contribuem para o insucesso do aleitamento materno exclusivo. É possível verificar a influência que a mídia e os pais exercem sobre os hábitos alimentares, principalmente para o público infantil, colaborando em sua maioria negativamente para a educação alimentar. É necessário ressaltar a importância da atividade física aliada à alimentação saudável, sendo propulsores do aumento da qualidade de vida. A necessidade nutricional da criança deve ser alcançada a fim de manter suas necessidades fisiológicas, sem comprometer sua saúde, e assim evitando doenças. Nutrição também está relacionada ao crescimento físico, desenvolvimento neuropsicológico e no combate às doenças infecciosas, principalmente no público infantil onde seu organismo é mais frágil, pois ainda não desenvolveram todas as barreiras autoimunes. A conscientização de todos os envolvidos pode transformar os valores alimentares, contribuindo para uma sociedade mais saudável no futuro.