

344

AValiação da influência dos hábitos alimentares dos pais, quanto à ingestão de verduras e legumes, sobre a alimentação dos filhos. *Laura de Brochado Corino, Raquel Rau, Danielle Cohen, Nara Sudo (orient.) (IPA).*

Uma dieta balanceada desde a infância favorece níveis ideais de saúde, crescimento e desenvolvimento intelectual, além de prevenir as doenças crônico-degenerativas. O aumento da obesidade infantil tem sido atribuído ao baixo consumo de frutas e hortaliças e ao aumento no consumo de calorias vazias. Os hábitos alimentares iniciam-se com a bagagem genética e sofrem influências do meio (tipo de aleitamento, alimentos introduzidos e condição socioeconômica), sendo a família o modelo para a aquisição dos hábitos da criança. Os alimentos doces são os preferidos pelas crianças, mas devem estar equilibrados entre carboidratos, lipídios e proteína. Cálcio, ferro, zinco e as vitaminas requerem atenção especial e reforçam a necessidade da ingestão de verduras e legumes. O objetivo deste trabalho foi avaliar a influência dos hábitos alimentares dos pais, quanto à ingestão de verduras e legumes, na construção dos hábitos alimentares dos filhos. Foram realizadas 90 entrevistas, divididas entre 45 crianças e seus respectivos pais, com perguntas sobre o consumo de verduras e legumes. Mostrou-se, às crianças, figuras de vegetais para facilitar a identificação. Os resultados apontaram que 82, 22% das crianças repetem os hábitos alimentares de seus pais. Houve correlação positiva (0, 6) entre o número de vezes que pais e filhos ingerem verduras e legumes na semana. A frequência entre pais e filhos que consomem verduras e legumes 7 vezes por semana foi de 60%. E o nível de confiança da pesquisa foi de 90%. As autoras concluíram que fatores ambientais e o exemplo dos pais durante as refeições exercem uma forte influência nos hábitos alimentares dos filhos. Assim, identificar e compreender as inter-relações que determinam as escolhas alimentares das crianças é fundamental para uma correta intervenção.