



A INFLUÊNCIA DA MÍDIA NOS HÁBITOS ALIMENTARES DAS CRIANÇAS¹

Gabriella Santos Izaguir Gomes², Karina Ribeiro Rios³

¹ Trabalho desenvolvido na disciplina de Atenção Dietética nos Ciclos da Vida do curso de Nutrição da UNIJUI.

² Estudante do curso de Nutrição, 4º módulo.

³ Professora regente da disciplina Atenção Dietética nos Ciclos da Vida do Curso de Nutrição da UNIJUI. Nutricionista, Mestre em Alimentos e Nutrição.

Introdução/Objetivos: A alimentação saudável deve ter início na infância a partir de práticas alimentares corretas, assim, os cuidados e interações que pais ou responsáveis necessitam ter é essencial acerca da construção desses hábitos. Estudos atuais mostram que o costume de assistir televisão e a utilização de outros aparelhos eletrônicos durante as refeições têm se tornado muito frequente no mundo contemporâneo onde o uso de tecnologias tem sido associado à má formação dos hábitos alimentares e, conseqüentemente, aumento no desenvolvimento das doenças crônicas não transmissíveis na infância. As práticas Alimentares são constituídas por fatores ambientais, sociais e pelas intervenções de sua casa, dessa maneira, o excesso de telas quando não monitorado influencia na alimentação das crianças, dessa forma, os meios de comunicação interferem no consumo saudável, pois os personagens e brindes vinculados aos alimentos que geralmente possuem aditivos, corantes, conservantes e são ricos em sódio e açúcares se tornam atrativos. Nesse sentido, o objetivo deste trabalho é relatar a influência da mídia e uso telas nos hábitos alimentares das crianças.

Metodologia: Trata-se de um resumo simples. **Resultados e Discussão:** Os perigos das mídias veiculadas nas telas dos dispositivos ao alcance das crianças promovem a ingestão desses produtos, os quais em sua maioria se classificam como ultraprocessados e ocasionam aumento de peso, diabetes, hipertensão e a longo prazo, irá afetar a condição de vida adulta dessas crianças. O Guia Alimentar para População Brasileira nos exemplifica sobre o ato de comer e a comensalidade, dessa forma, nos traz orientações estabelecidas, como alguns exemplos: a importância de comer junto à mesa com alguma companhia, não buscar por lugares com muito barulho, não comer rapidamente, procurar se alimentar em horários semelhantes, telefones celulares sobre a mesa e aparelhos de televisão ligados devem ser evitados, em especial na presença de crianças. **Conclusão:** Portanto, é dever dos adultos (familiares e educadores) ter muita cautela ao proporcionar o acesso a dispositivos eletrônicos com telas, que veiculam mídias intencionalmente direcionadas ao público infantil, e que causarão impacto no seu comportamento. Vale ressaltar que os responsáveis devem contribuir com o ato da comensalidade, sendo assim, ofertando em autonomia ao mostrar as cores dos alimentos, deixar a criança manusear a comida, conseqüentemente, serão estabelecidos laços com os alimentos, aprendendo a valorizar e interagir com um momento tão especial e auxiliando na construção de uma prática saudável em nossas vidas. Comer com atenção plena é uma estratégia válida para despertar na criança o interesse pelo alimento, contribuindo assim, para a formação de hábitos saudáveis.

Palavras-chave: Infância. Hábitos Alimentares. Perigos das mídias. Doenças.