

## INFLUÊNCIA DOS HÁBITOS ALIMENTARES PRATICADOS NA INFÂNCIA SOBRE AS ESCOLHAS ALIMENTARES DA VIDA ADULTA

Roberta Gewehr de Lima<sup>2</sup>, Karina Ribeiro Rios<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Trabalho desenvolvido na disciplina de Atenção Dietética nos Ciclos da Vida do curso de Nutrição da UNIJUÍ.

<sup>2</sup> Estudante do curso de Nutrição/ UNIJUÍ, 4º módulo.

<sup>3</sup> Professora regente da disciplina Atenção Dietética nos Ciclos da Vida do Curso de Nutrição da UNIJUÍ. Nutricionista, Mestre em Alimentos e Nutrição.

**Introdução/Objetivos:** A alimentação desempenha um papel fundamental na saúde e no bem-estar ao longo da vida. Uma questão relevante é a formação dos hábitos alimentares na infância, pois estes têm a tendência de se solidificar e influenciar as escolhas alimentares na vida adulta. Os pais e cuidadores têm um papel essencial nesse quesito, pois tudo que é ensinado dentro de casa, é reproduzido ao longo do desenvolvimento da criança, por exemplo crianças expostas a uma dieta rica em alimentos nutritivos têm maior probabilidade de manter esses padrões alimentares ao longo da vida. Por outro lado, crianças expostas a alimentos ultraprocessados, fast foods e dietas ricas em açúcares, têm maior risco de manter esses hábitos prejudiciais na vida adulta, o que pode levar a problemas crônicos, como obesidade e doenças crônicas. A compreensão desse processo é crucial para promover uma alimentação saudável e prevenir doenças relacionadas à dieta. O comportamento alimentar engloba todas as ações relacionadas com os alimentos, desde a disponibilidade, a organização, o modo de preparo, horário das refeições, ambiente no qual as realiza, e a ingestão. Junto a isso ressalta-se a importância da participação das crianças nas escolhas dos alimentos na hora de serem adquiridos, no preparo, e no ambiente no qual serão realizadas as refeições. O hábito de sentar-se à mesa para realizar as refeições junto a família é de grande valia, e pode trazer memórias afetivas junto com uma boa refeição. A vida moderna é repleta de desafios, um deles é dar tempo de qualidade às pessoas que amamos. Este trabalho tem o objetivo de incentivar os pais a buscar melhores hábitos, tanto na parte de alimentação como em um todo, para que possam repassar esses ensinamentos aos seus filhos dando-os também além de uma alimentação mais saudável, tempo de qualidade. **Metodologia:** Trata-se de um resumo simples de natureza qualitativa e incluiu a leitura prévia de estudos que investigaram a exposição a diferentes tipos de alimentos na infância, a influência dos pais e cuidadores, e os efeitos a longo prazo sobre a saúde. **Resultados e Discussão:** A promoção de uma alimentação saudável desde cedo, juntamente com a conscientização dos pais, educadores e profissionais de saúde, é fundamental para garantir que as crianças desenvolvam hábitos alimentares que contribuam para uma vida adulta saudável. É notória a influência da alimentação dos adultos no hábito alimentar das crianças; assim, se esse público mantiver hábitos e escolhas saudáveis, incluindo uma dieta equilibrada e nutritiva, é provável que as crianças sigam esse exemplo e persistam ao longo dos anos. Assim como o tempo de qualidade com seus filhos, fazendo o hábito de compartilhar as refeições com os demais familiares possam persistir ao longo de suas vidas. **Conclusão:** O investimento em estratégias de prevenção e educação alimentar pode ter um impacto significativo na redução das doenças relacionadas à dieta e na melhoria da qualidade de vida ao longo do ciclo vital.

**Palavras-chave:** Hábitos alimentares. Alimentação Saudável. Conscientização. Saúde.