



## **Introdução alimentar na pandemia: os sentidos de novos alimentos para crianças**

O Guia alimentar para crianças menores de dois anos recomenda que a introdução dos novos alimentos seja a partir do sexto mês de vida, cuja base deve ser alimentos in natura, minimamente processado e o mais variado possível (BRASIL, 2019). A alimentação do pré escolar depende muito da introdução alimentar, pois muitas crianças a partir dessa fase passam a recusar alguns vegetais. A neofobia alimentar acontece também, quando as crianças rejeitam alimentos que não lhes são familiares. Trata-se de uma resistência individual em comer e/ou experimentar “novos” alimentos (JOHNSON, 2016). Na pandemia a atenção precisa ser redobrada para que as crianças se alimentem bem e de forma regulada, pois no isolamento social gasta-se menos energia e acumula-se mais estresse nos espaços limitados dos núcleos familiares. Nosso objetivo foi utilizar as mídias como material educativo para auxiliar os pais a administrar vegetais para crianças de 3 a 5 anos. É necessário tentar várias vezes, mas sem insistência, pois, ela perderá a confiança se sentindo perseguida e resistirá mais fortemente ao novo, receosa por constrangimentos. Uma proposta de oferta lúdica e saudável justifica esse trabalho na intenção de mudar de forma curiosa e interessante a apresentação de novas comidas nessa fase. A fim de introduzir alimentos foram identificados alimentos do grupo de verduras e legumes em que os sentidos corporais das crianças pudessem ser ressaltados para edição de material audiovisual. Em relação ao sabor doce, por exemplo, foram selecionados a cenoura e a abóbora. Do mesmo modo, foram associados alimentos a sensação do tato e olfato também como uma alternativa. Baseado nessa seleção organizada por pesquisadoras PIBIC-EM junto ao núcleo de estudos LADIGE/UFRJ foi elaborado um vídeo com disseminação livre com orientações para diversificar e inserir alimentos saudáveis de maneira divertida na alimentação das crianças em quarentena. O conteúdo educativo foi editado seguindo orientações 1) que os pais comam junto com a criança, e 2) que não sejam oferecidas recompensas por elas estarem iniciando com novos alimentos saudáveis. Entendemos que a troca por recompensa prejudicaria no processo educativo e poderia influenciar negativamente a construção de autonomia na fase seguinte. Conclui-se que a disseminação de processos educativos de alimentação pelas mídias digitais pode ser saudável mesmo no momento tenso da pandemia do COVID-19.

Palavras chave: introdução alimentar, neofobia alimentar, educação nutricional

Referências bibliográficas:

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, Secretária de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2019. Acessado em 23/11/20. Disponível em:

JOHNSON, S. L. Developmental and environmental influences on young children's vegetable preferences and consumption. *Advances in Nutrition*, v. 7, n. 1, p. 220-231, 2016. Acessado em 23/11/20. Disponível em: [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4717879/#\\_ffn\\_sectitle](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4717879/#_ffn_sectitle)