

Realização



veja
SAÚDE

Dificuldades alimentares na infância

Apoio



**Pesquisa inédita revela como
1 000 mães e pais brasileiros lidam
com essa situação que impacta
o desenvolvimento infantil
e os desafios para superá-la**



Dificuldades alimentares na infância

Realização



Apoio



Receitas para uma alimentação saudável e feliz

Uma das maiores preocupações dos pais e cuidadores é assegurar uma dieta equilibrada assim que se faz a transição da amamentação exclusiva para a dieta complementar. E essa é uma jornada que não encontra poucos percalços. O que parece algo natural e tranquilo pode se transformar em um caminho árduo, com potenciais prejuízos para o desenvolvimento da criança e o bem-estar da família. É aí que deparamos com o que se convencionou agrupar e batizar de dificuldades alimentares na infância, um conjunto de situações que, em comum, atravancam tanto aspectos nutricionais quanto psicológicos e afetivos envolvidos no comer.

Em tempos que nos colocam novos desafios e rotinas, é de esperar que os pais se sintam ainda mais sobrecarregados e tensos com os dilemas e os problemas relacionados à alimentação e ao desenvolvimento dos pequenos. E, se existe uma forma de poder ajudá-los, ela depende primeiro de compreender suas necessidades, dúvidas e angústias para, então, propor caminhos e soluções factíveis. Eis por que VEJA SAÚDE, a área de Inteligência de Mercado do Grupo Abril e Danone Nutricia se uniram em uma iniciativa que busca fazer um raio X das dificuldades alimentares entre as crianças e os lares brasileiros.

Esta pesquisa inédita entrevistou, por meio de questionários respondidos pela internet entre maio e junho de 2020, 1000 pais de todas as regiões do país que encaram as dificuldades alimentares no dia a dia de seus filhos. E você poderá contemplar os resultados e aprendizados neste caderno infografado. Aqui percorremos quais os reveses e comportamentos mais prevalentes, os reflexos no cotidiano da criança e da família, as saídas encontradas, a relação com o pediatra, e, assim, podemos identificar as principais dores desse contexto e pensar em formas de remediá-las. Esse é um esforço que depende de vários atores: pais, responsáveis, educadores, cientistas, médicos, nutricionistas e outros profissionais de saúde, indústria, mídia e governo. Com tamanha aliança, poderemos propiciar uma alimentação mais gostosa e saudável, bem como um desenvolvimento mais pleno e feliz, às crianças brasileiras.

VEJA SAÚDE • Inteligência de Mercado do Grupo Abril

Aprender a nutrir. Nutrir para crescer

A introdução bem-sucedida da alimentação é o primeiro grande passo na vida da criança em direção a um melhor desenvolvimento e crescimento. Os alimentos são necessários não só por razões nutricionais mas também pela relação envolvida entre a criança e os cuidadores no momento da refeição. A exposição progressiva a uma variedade de texturas e sabores, nas condições apropriadas de tempo e porção, leva a uma transição adequada do aleitamento materno à alimentação complementar. Esse processo envolve a garantia de aspectos qualitativos (a partir do momento certo, com uma diversidade alimentar conveniente...) e quantitativos (frequência e quantidade de consumo em relação à idade...). A variedade do que se ingere é um ponto adicional e muito importante.

Conhecer os benefícios dos nutrientes é um dos principais impulsionadores para a dieta correta das crianças. Pais bem informados ajudam seus filhos a se alimentar melhor. Portanto, devemos conhecer profundamente como a alimentação na infância é fundamental e entender a que deficiências ou excessos nutricionais as crianças estão expostas. Sobretudo porque, nessa etapa da vida, ocorrem mudanças marcantes, com apresentação a novos ingredientes, gostos e experiências com a comida. Em tal contexto, é desejável uma educação familiar adequada para evitar erros comuns, geralmente transitórios, mas que, às vezes, podem levar a situações mais permanentes e difíceis de resolver. É crucial construir padrões saudáveis de alimentação desde a tenra idade a fim de garantir o desenvolvimento pleno da criança. Ou seja, aprender a nutrir e, assim, nutrir para crescer.

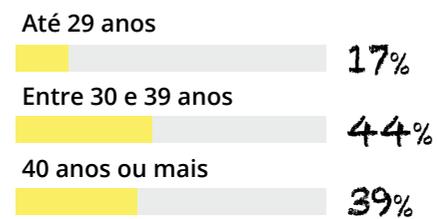
Ciente de que urge conhecer a realidade sobre as dificuldades alimentares entre as crianças brasileiras e contribuir com a educação alimentar por aqui, a Danone Nutricia realiza esta pesquisa com o Grupo Abril visando entender a presença e o impacto da condição em nossa sociedade. Esse projeto faz parte da missão de Danone Nutricia, a divisão de nutrição especializada da Danone no país, de transformar vidas pela nutrição. Com um portfólio de mais de 220 marcas e que são resultado de mais de 100 anos de pesquisas, temos a convicção de que a ciência e a informação são cruciais para seguir nosso compromisso de levar nutrição e saúde a todos os momentos-chave da vida.

Danone Nutricia
Mais que nutrir, transformar

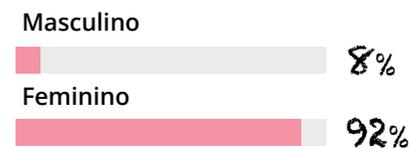
Quem são os entrevistados?

Total de participantes: **1000**

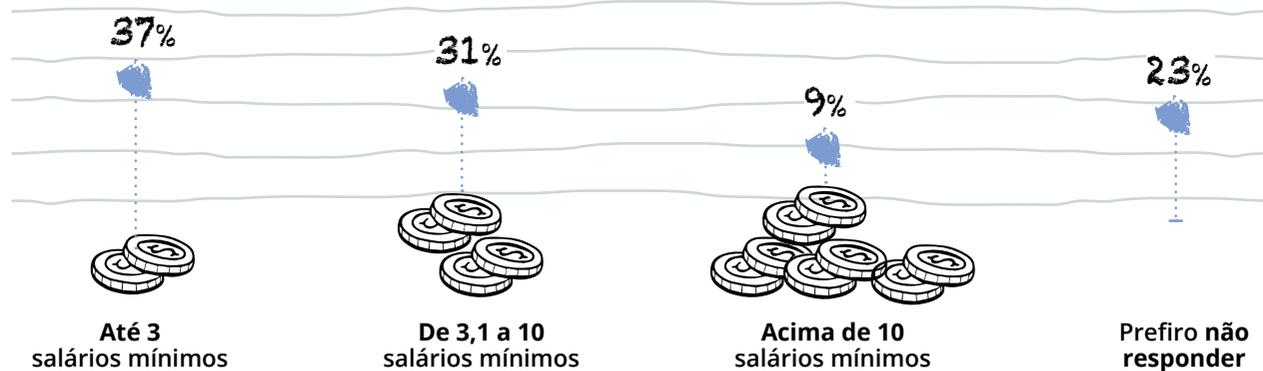
Qual é a sua idade?



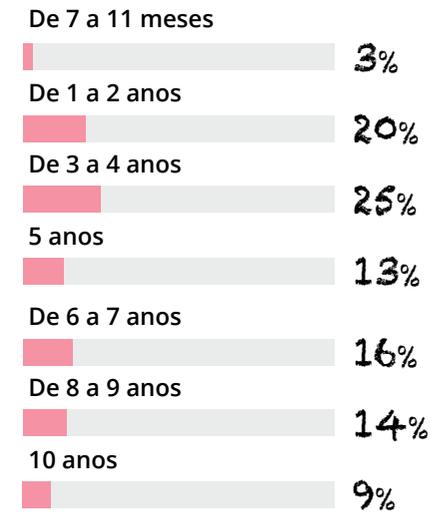
Qual é o seu gênero sexual?



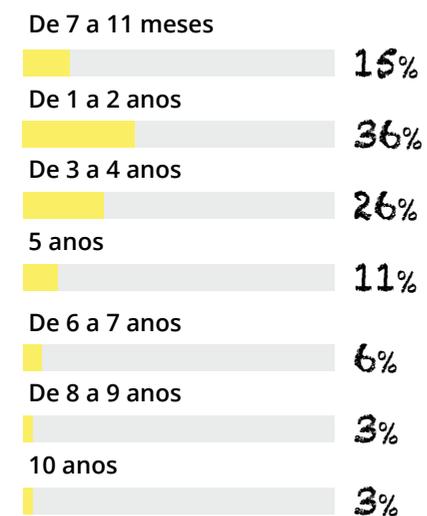
Qual é a sua faixa de renda familiar?



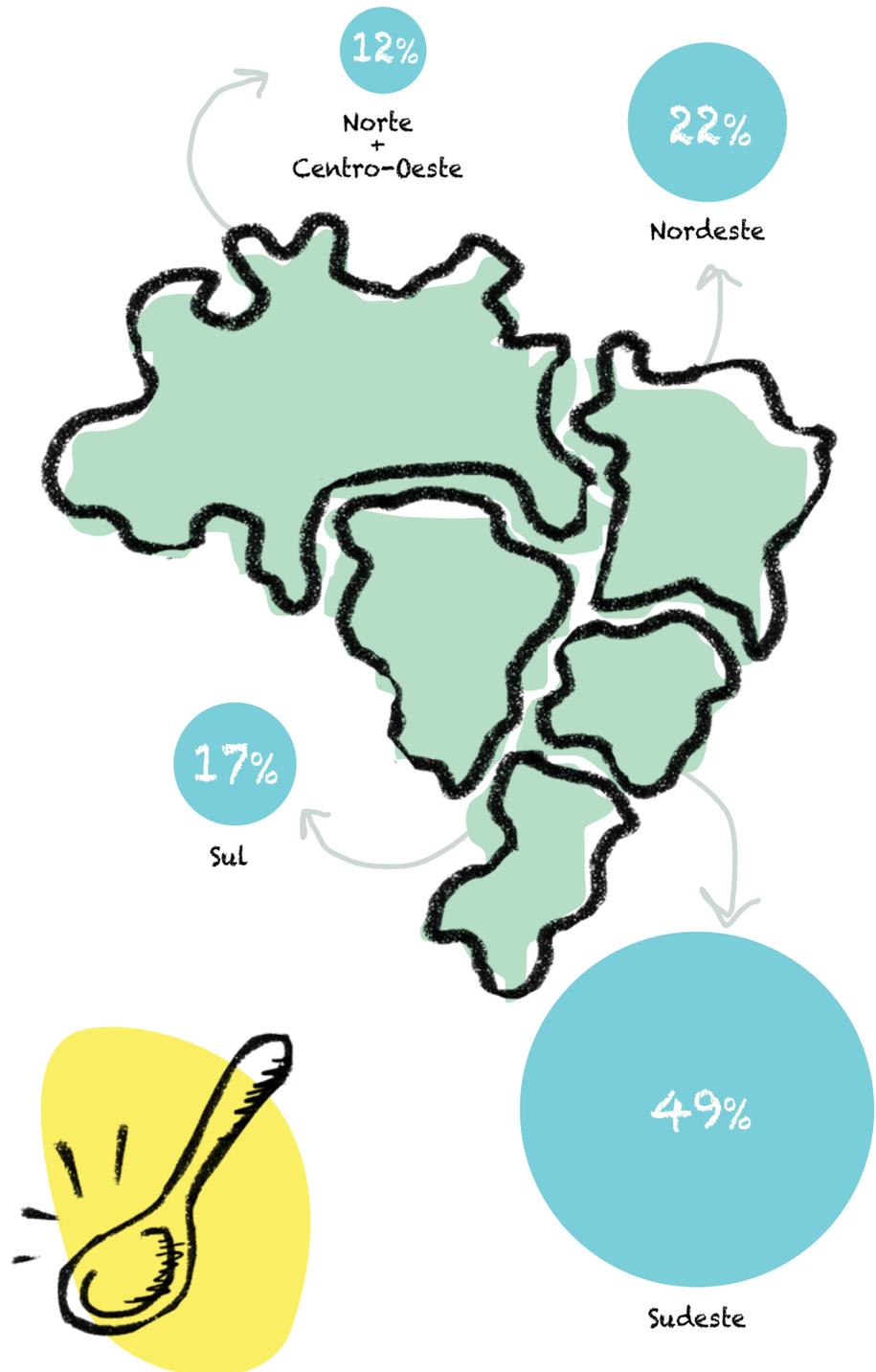
Qual é a idade atual do seu filho?



Qual era a idade do seu filho quando ele apresentou alguma dificuldade alimentar?



Em que região você vive?



1. Seu filho apresenta ou apresentou algum sinal de dificuldade alimentar?

CASO O RESPONDENTE TIVESSE MAIS DE UM FILHO COM DIFICULDADE ALIMENTAR, PEDIMOS QUE CONSIDERASSE O CASO MAIS RECENTE OU DA CRIANÇA MAIS NOVA

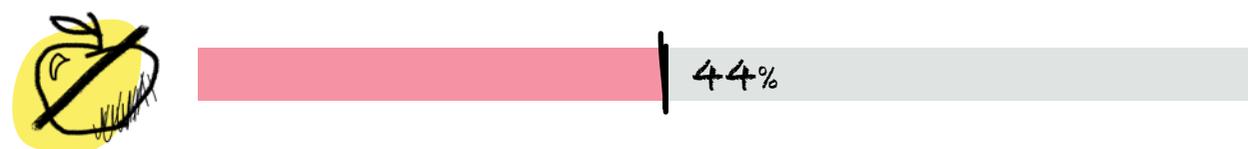
Apresenta **dificuldade em experimentar** novos alimentos



Recusa-se a comer ou come em pouca quantidade



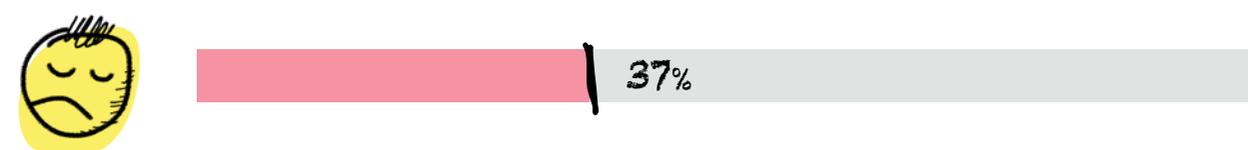
Recusa frutas, verduras e legumes



Come apenas um tipo de alimento ou grupos de alimentos restritos



Tem comportamento inadequado no momento das refeições, como recusa alimentar, brincadeiras com a comida, desinteresse para com a comida



2. Qual é a primeira palavra que vem à sua cabeça quando pensa na alimentação do seu filho?

189 entrevistados mencionaram

Saudável

176 entrevistados mencionaram

Saúde

69 entrevistados mencionaram

Difícil

De 29 a 31 entrevistados mencionaram

Preocupação • Nutrição

De 15 a 23 entrevistados mencionaram

Comida • Comer • Fruta • Não come • O que fazer

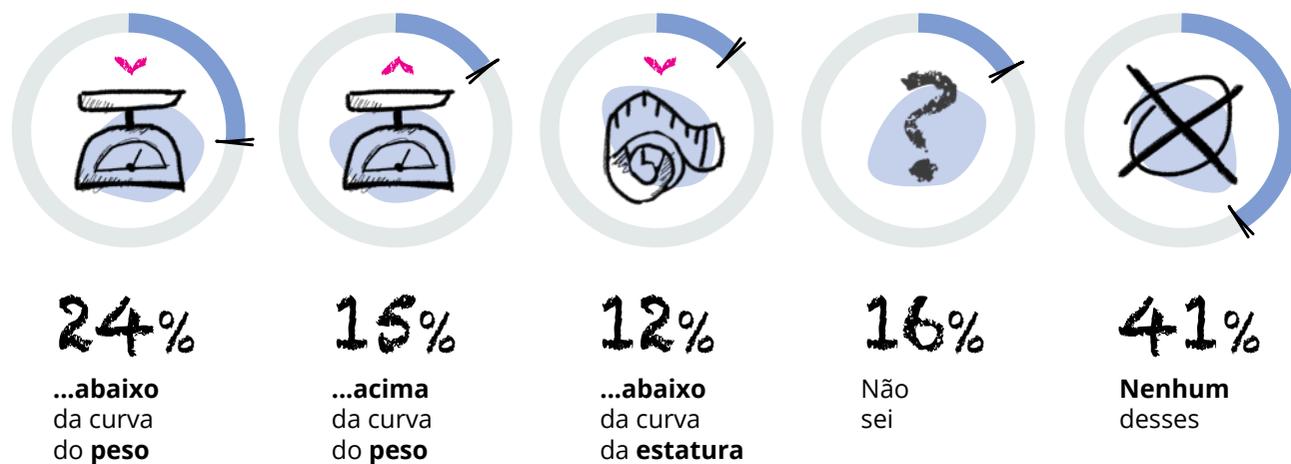
De 5 a 14 entrevistados mencionaram

Desespero • Qualidade • Leite • Péssima • Cuidado • Desafio • Seletividade • Ruim • Boa • Vitamina • Amor • Frustração • Paciência • Estresse • Feijão • Legumes • Complicada • Doce • Equilíbrio • Falta de apetite • Má alimentação • Medo • Verduras

A questão aberta indica a estreita conexão que pais e cuidadores fazem entre alimentação e desenvolvimento e qualidade de vida. Notamos, contudo, que a dificuldade para comer bem é um desafio expressivo nesse contexto

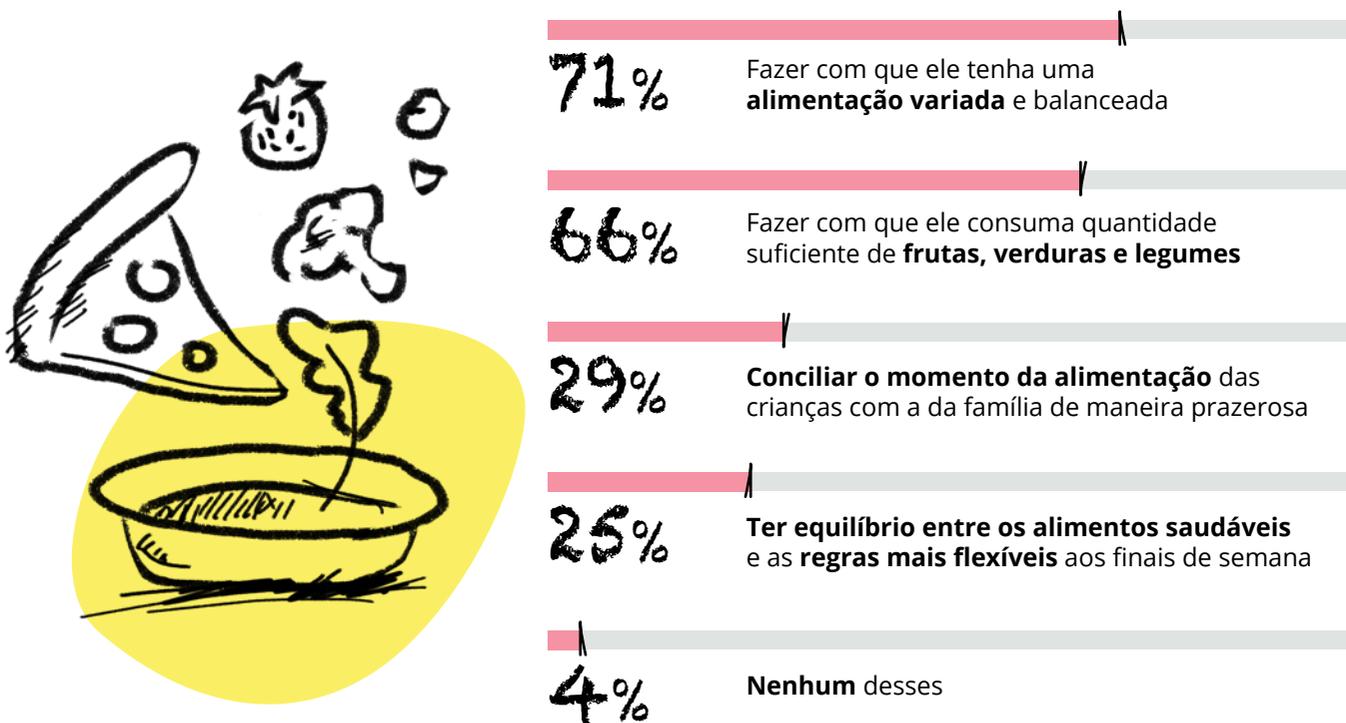
3. Em relação a estatura e peso, seu filho está...

O ENTREVISTADO PODIA MARCAR MAIS DE UMA ALTERNATIVA



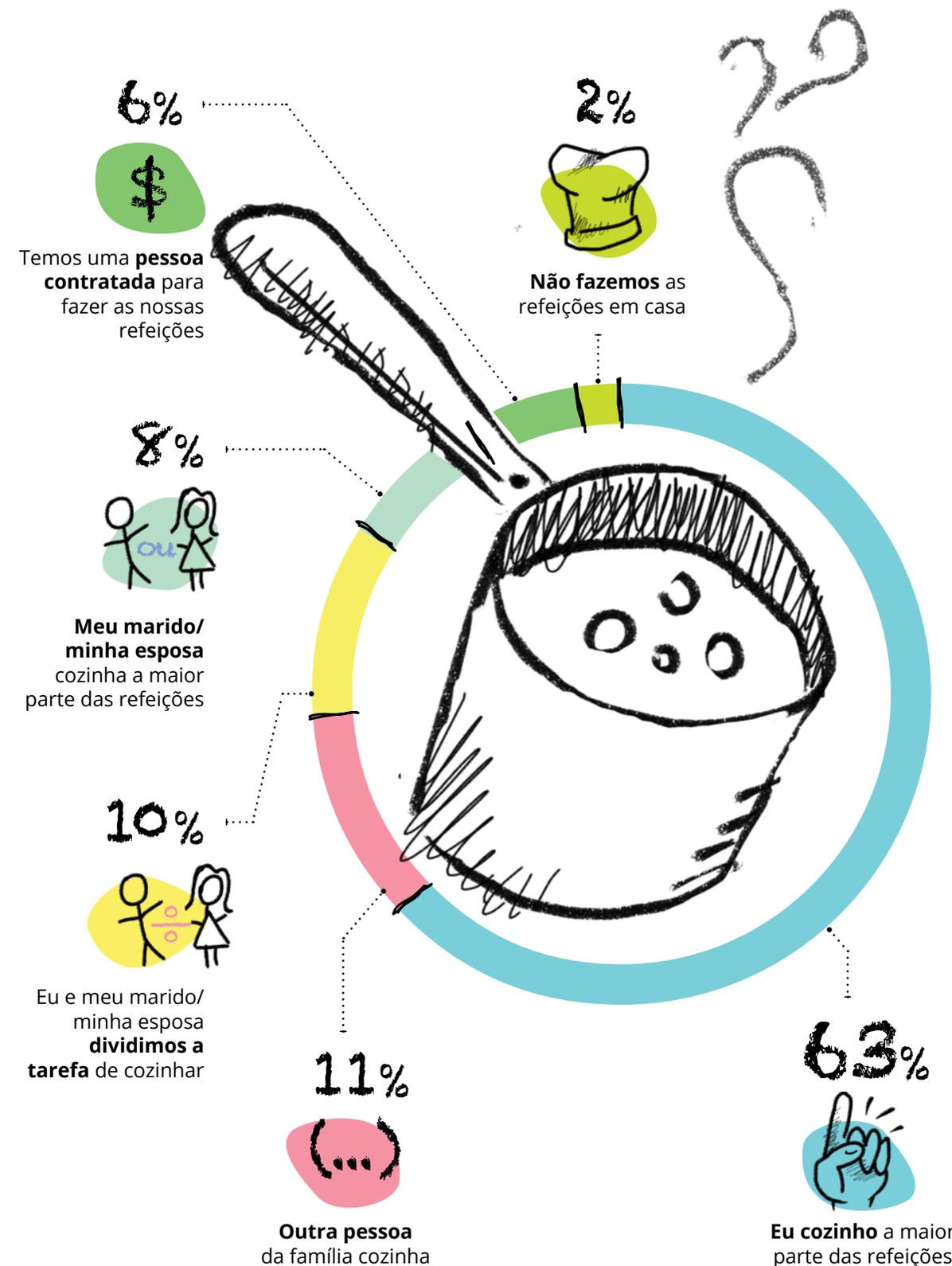
4. Quais são os principais desafios em relação à alimentação do seu filho?

O ENTREVISTADO PODIA MARCAR MAIS DE UMA ALTERNATIVA



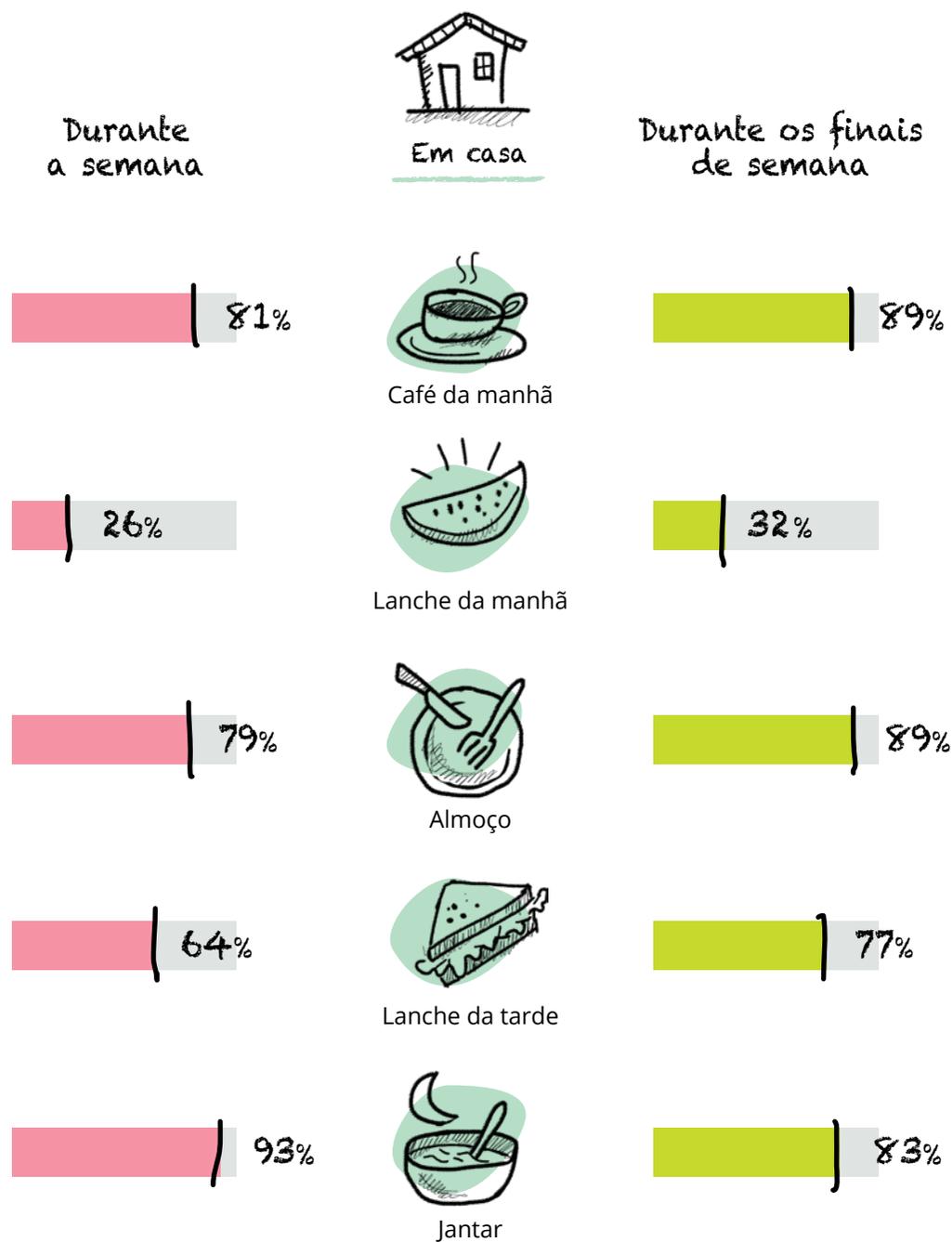
5. Normalmente, quem cozinha na sua casa?

PEDIMOS QUE O ENTREVISTADO DESCONSIDERASSE ESPECIFICAMENTE O PERÍODO DA PANDEMIA DE COVID-19 E SE REFERISSE À ROTINA HABITUAL

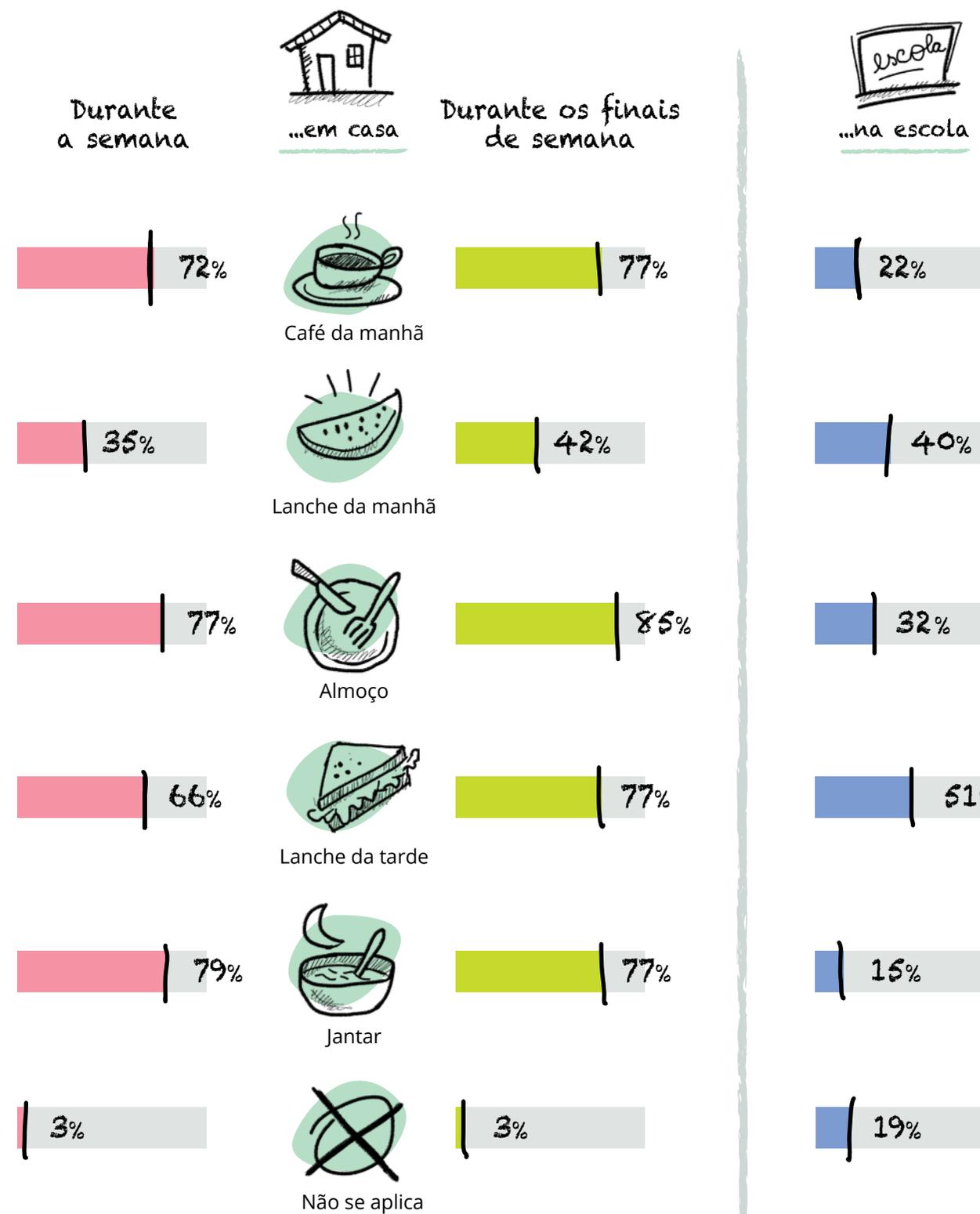


6. Quais refeições você normalmente faz em casa por dia?

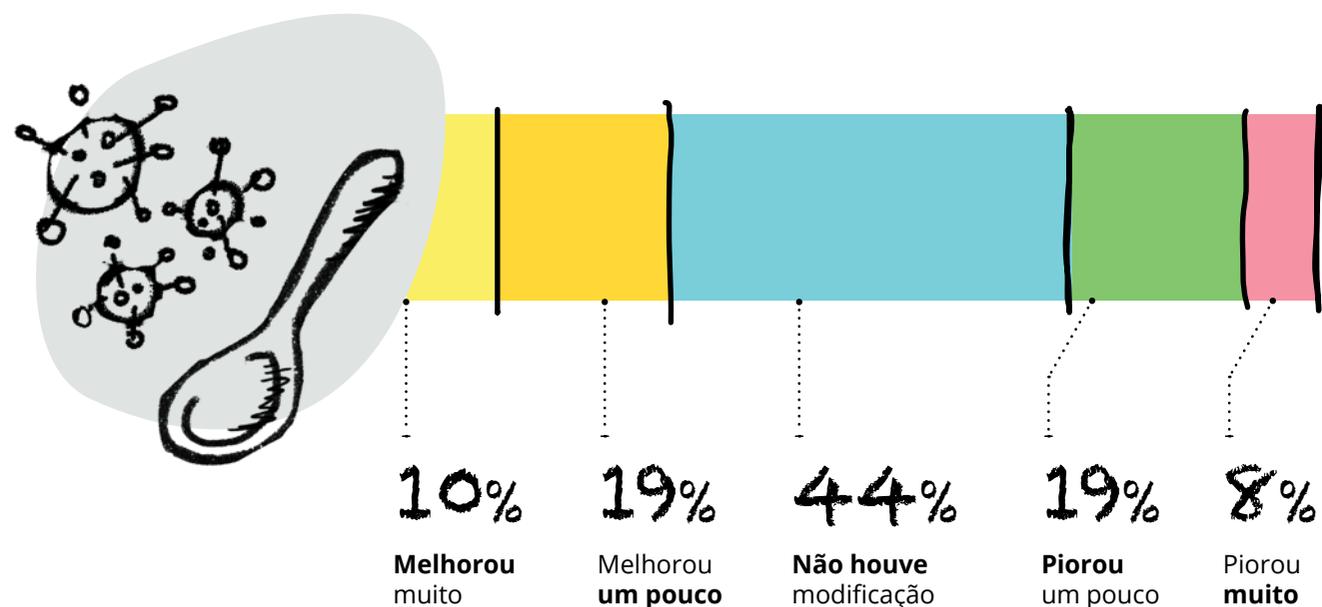
PEDIMOS AO ENTREVISTADO QUE CONSIDERASSE A ROTINA ANTES DA PANDEMIA



7. Normalmente, quais refeições seu filho faz...

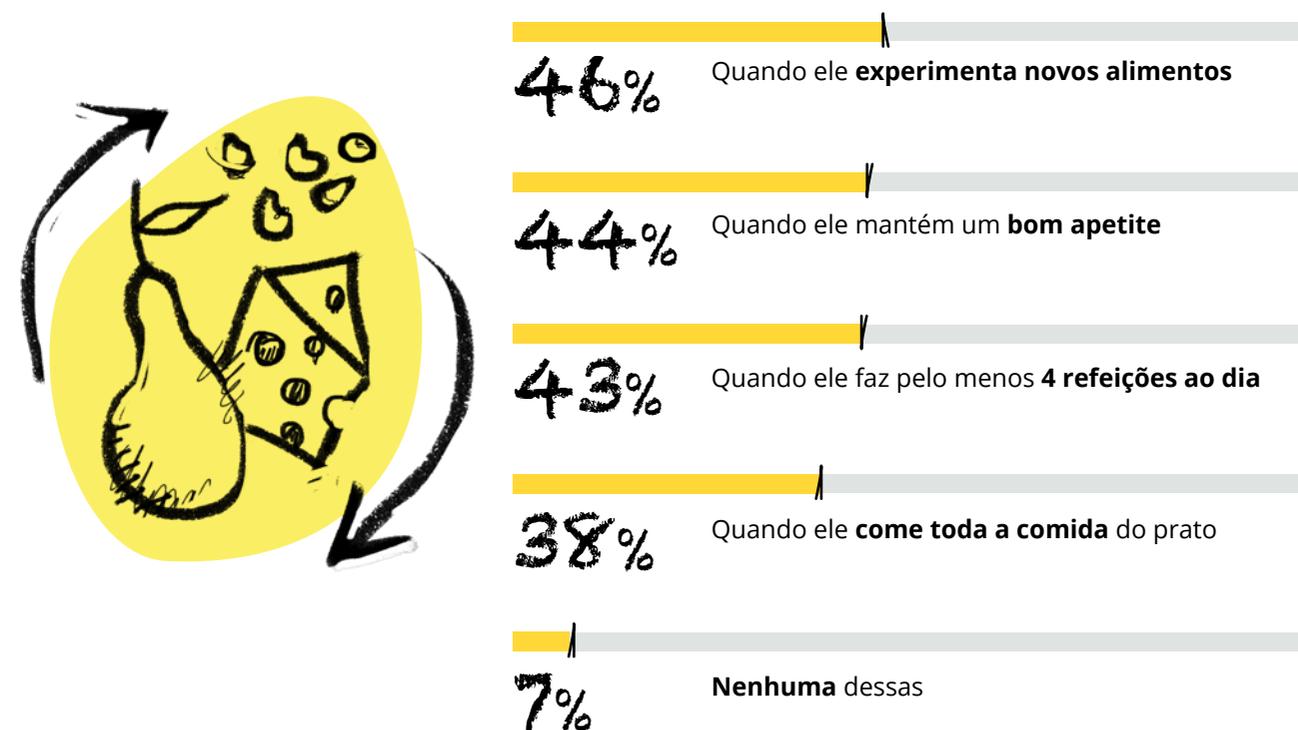


8. Pensando no momento da **pandemia do coronavírus**, você acha que a **alimentação do seu filho** melhorou ou piorou?



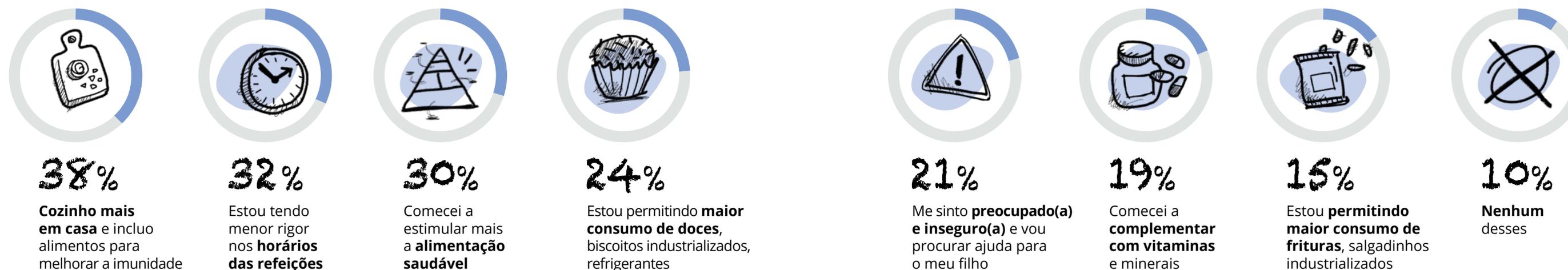
10. Como você avalia se a **rotina alimentar do seu filho** está **bem equilibrada**?

O ENTREVISTADO PODIA MARCAR MAIS DE UMA ALTERNATIVA



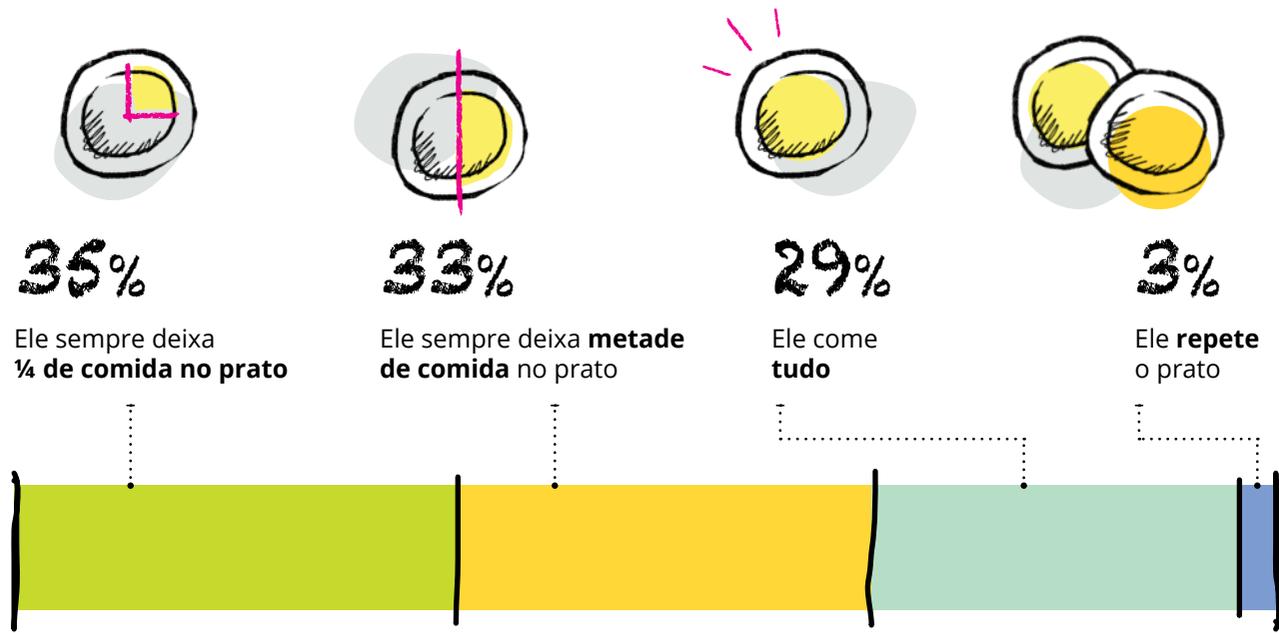
9. O que mudou neste período de **pandemia** na **alimentação do seu filho**?

O ENTREVISTADO PODIA MARCAR MAIS DE UMA ALTERNATIVA

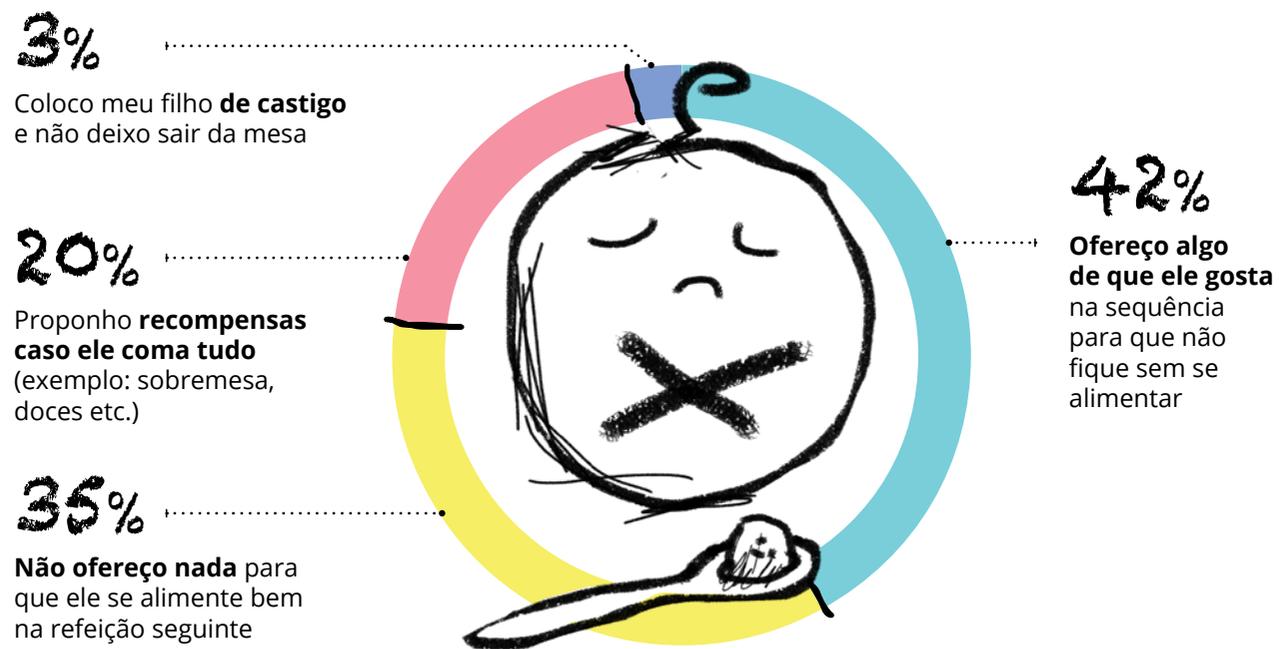


Em que pese a maior frequência do **preparo caseiro das refeições** ou mesmo a preocupação com a **alimentação**, observamos que há uma **dificuldade em estabelecer uma rotina alimentar equilibrada**

11. Seu filho consome toda a porção de alimentos oferecida?

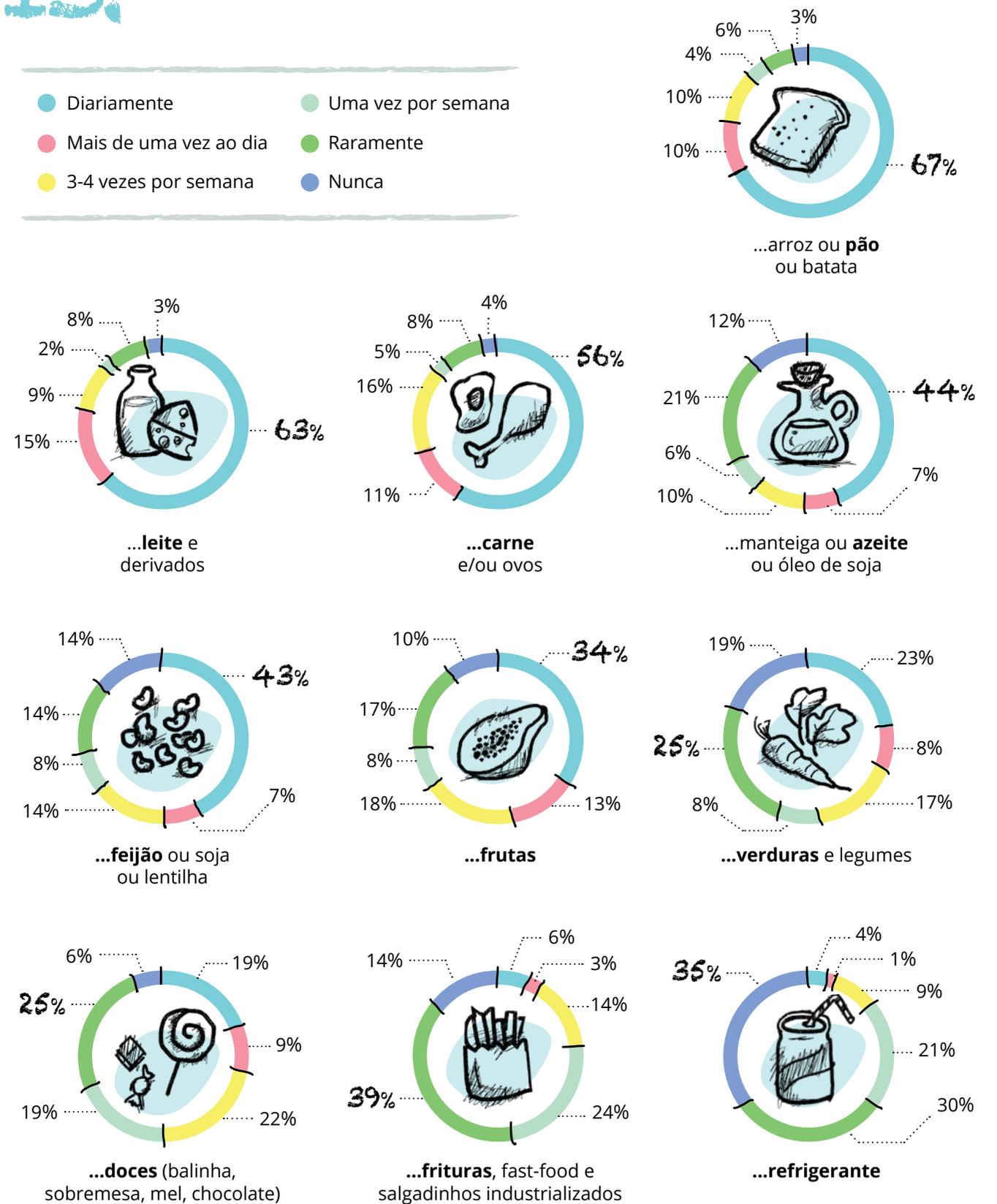


12. O que você costuma fazer quando seu filho come menos do que deveria ou se nega a comer?

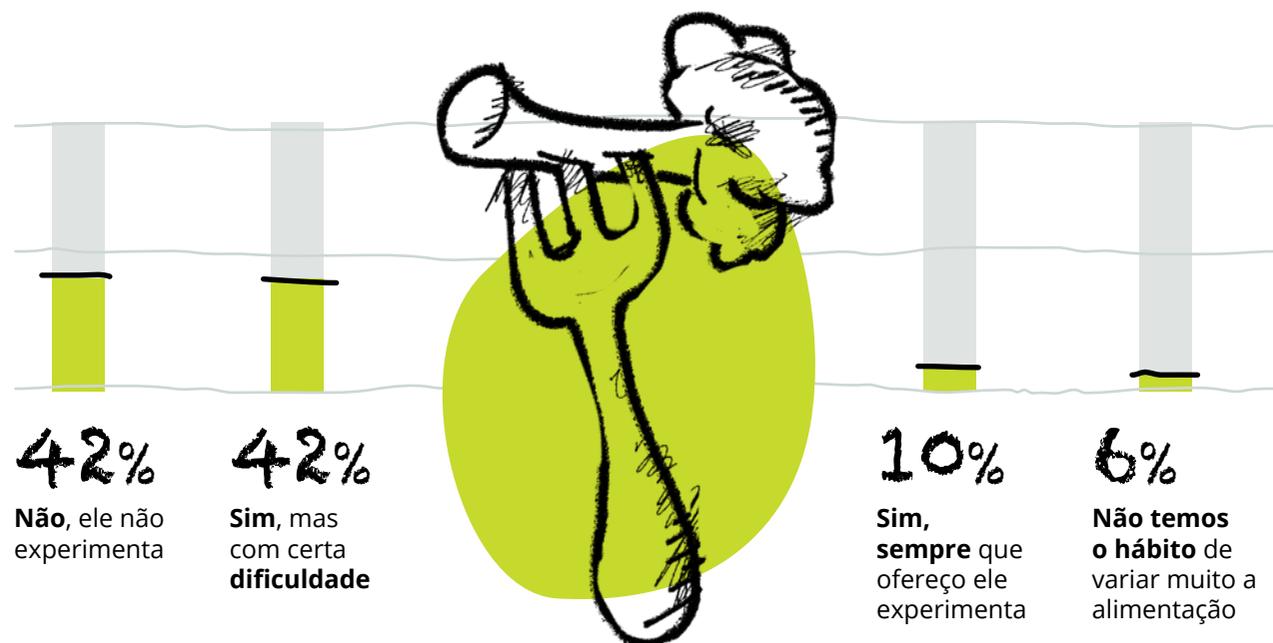


13. Com que frequência seu filho consome...

- Diariamente
- Mais de uma vez ao dia
- 3-4 vezes por semana
- Uma vez por semana
- Raramente
- Nunca

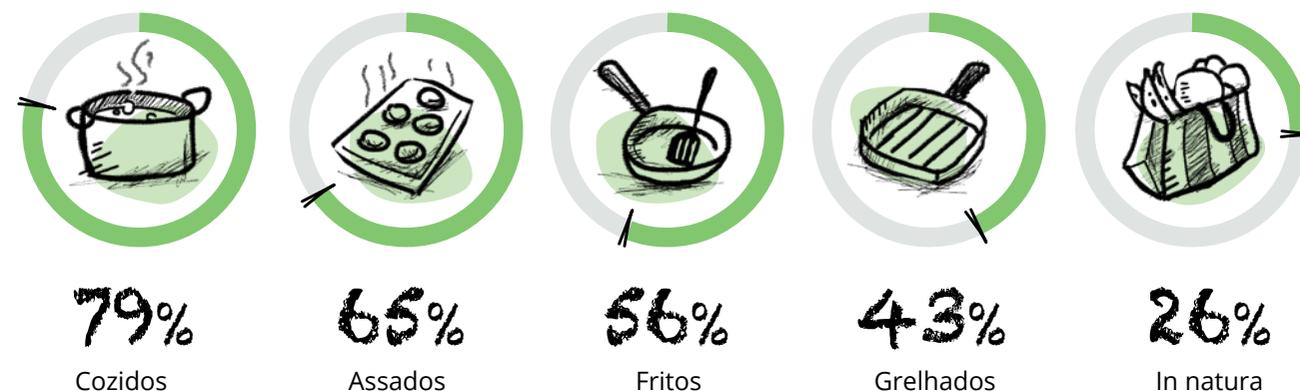


14. Seu filho tem o hábito de experimentar novos alimentos?

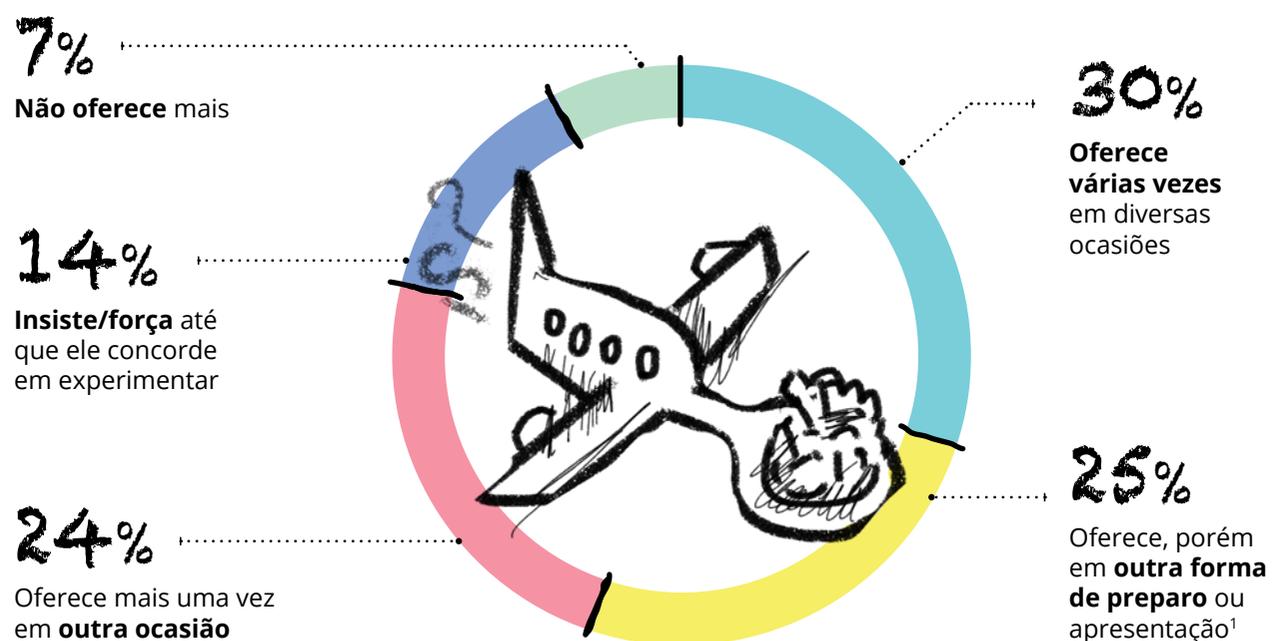


16. Pensando nos vários tipos de preparação de alimentos, quais seu filho costuma consumir?

TODAS AS OPÇÕES PODIAM SER MARCADAS

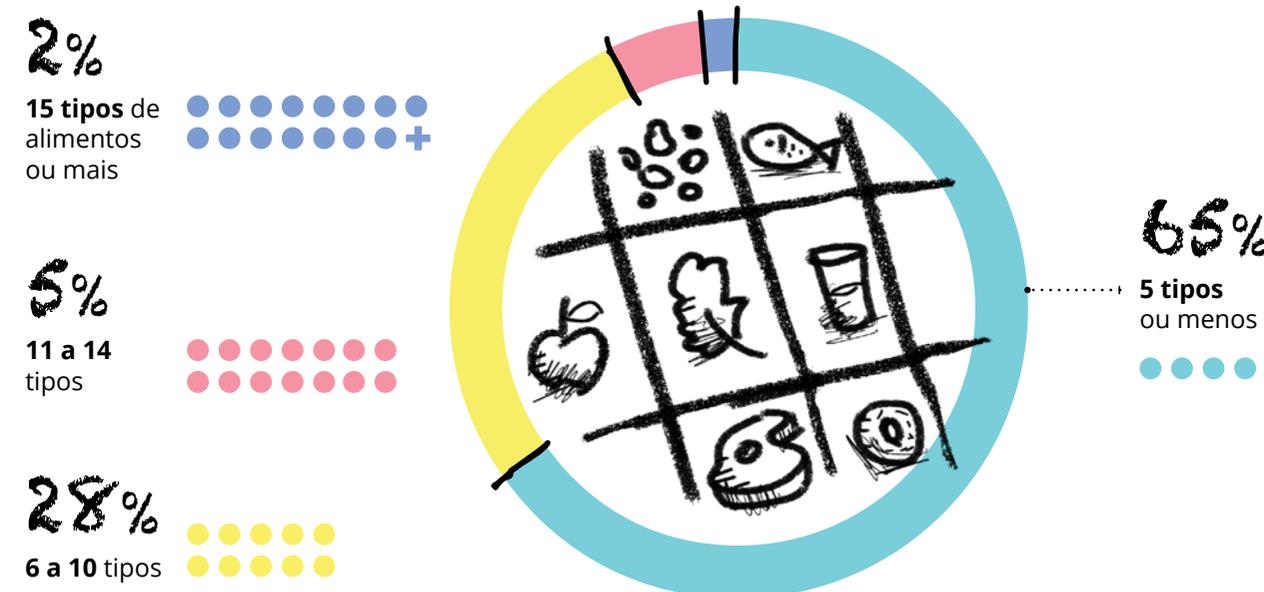


15. O que você costuma fazer quando seu filho não aceita experimentar algum alimento?

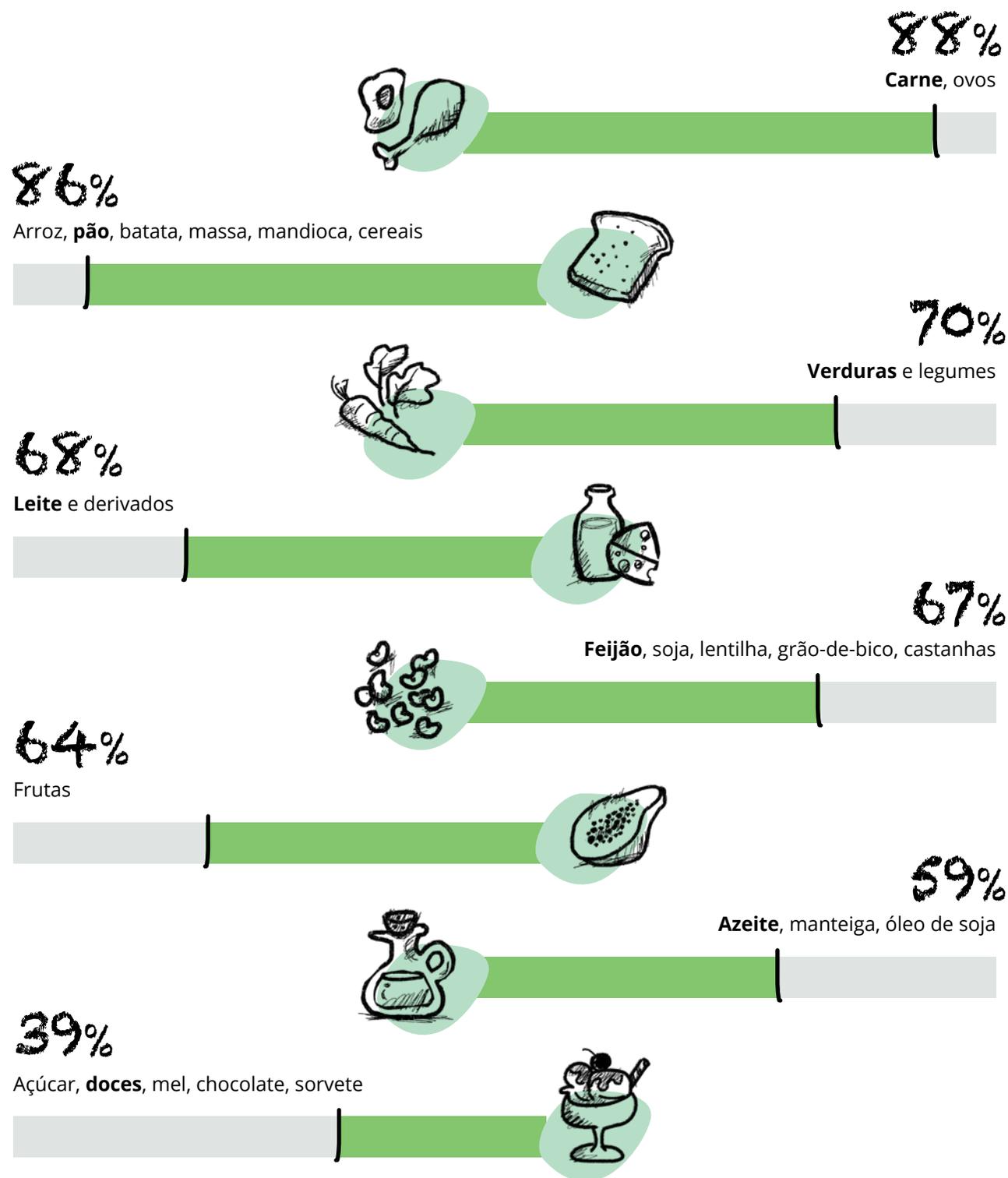


17. Em média, quantos tipos de alimentos seu filho costuma comer por dia?

PEDIMOS QUE O ENTREVISTADO CONSIDERASSE COMO TIPO DE ALIMENTO TAMBÉM A FORMA DE PREPARO (SE ELE COME CARNE COZIDA E CARNE ASSADA, POR EXEMPLO, COMPUTAMOS DOIS TIPOS)

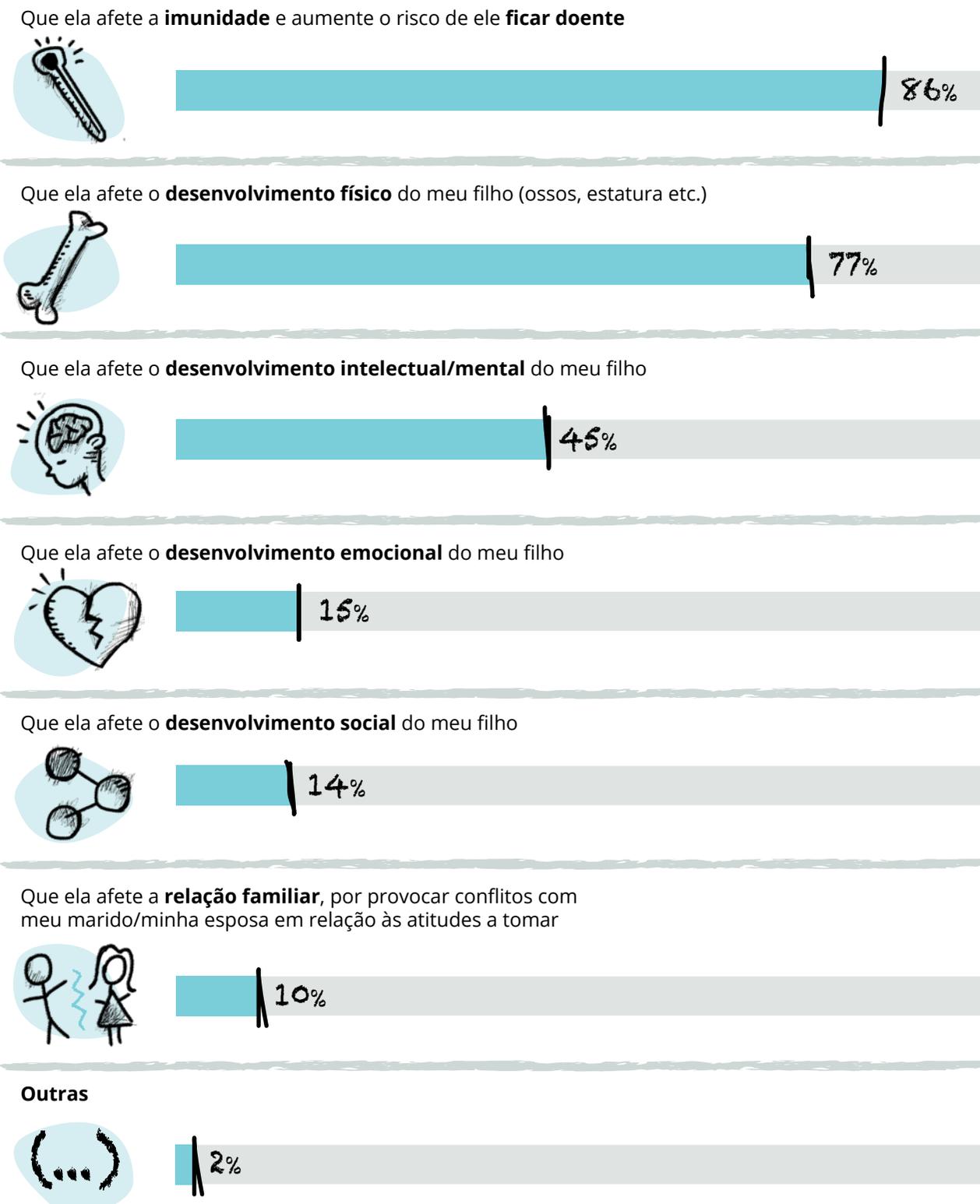


18. Quais dos grupos de alimentos abaixo **você** (pai/mãe ou responsável pela criança) costuma **consumir todos os dias**?



19. Quais são as **maiores preocupações** em relação à dificuldade alimentar do seu filho?

O ENTREVISTADO PODIA SELECIONAR ATÉ TRÊS ALTERNATIVAS



20. Na sua opinião, quais são as causas da dificuldade alimentar do seu filho?

O ENTREVISTADO PODIA MARCAR MAIS DE UMA ALTERNATIVA



21. Qual é o seu principal sentimento em relação ao problema alimentar do seu filho?



22. A dificuldade alimentar do seu filho foi abordada inicialmente por você ou pelo(a) pediatra?



Base 906 / 1 000

23. Qual foi a reação do pediatra quando você abordou a dificuldade alimentar do seu filho?

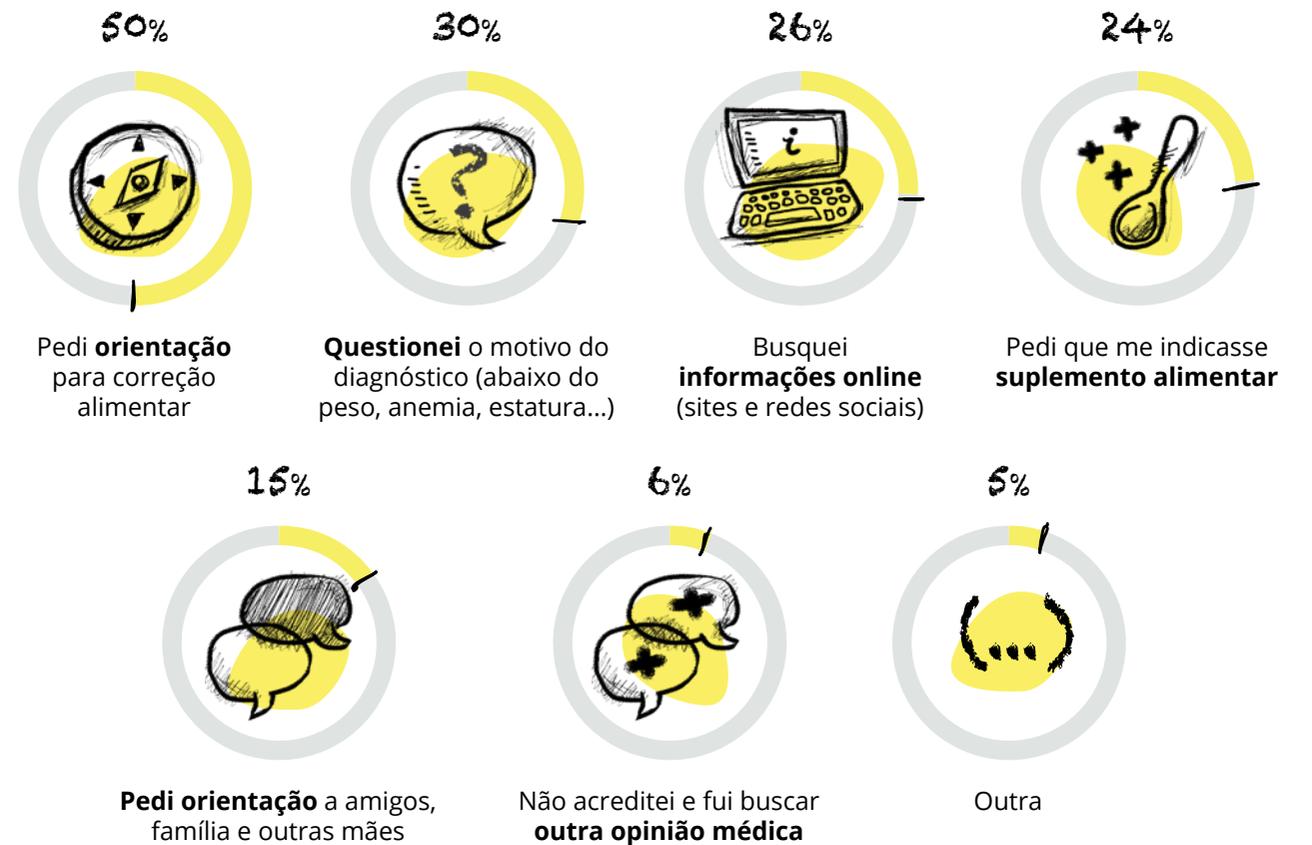
O ENTREVISTADO PODIA MARCAR MAIS DE UMA ALTERNATIVA



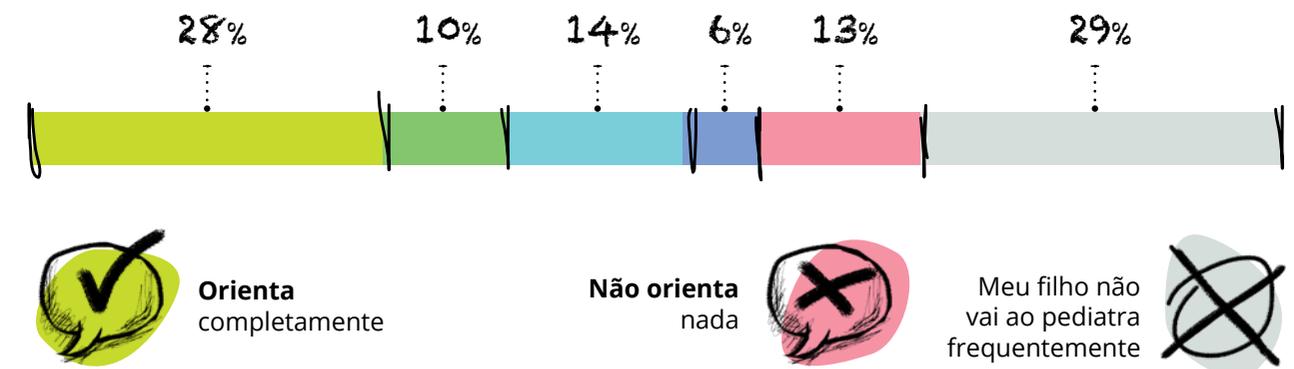
Base 94 / 1 000

24. Qual foi a sua reação quando o pediatra falou pela primeira vez sobre uma possível dificuldade alimentar do seu filho?

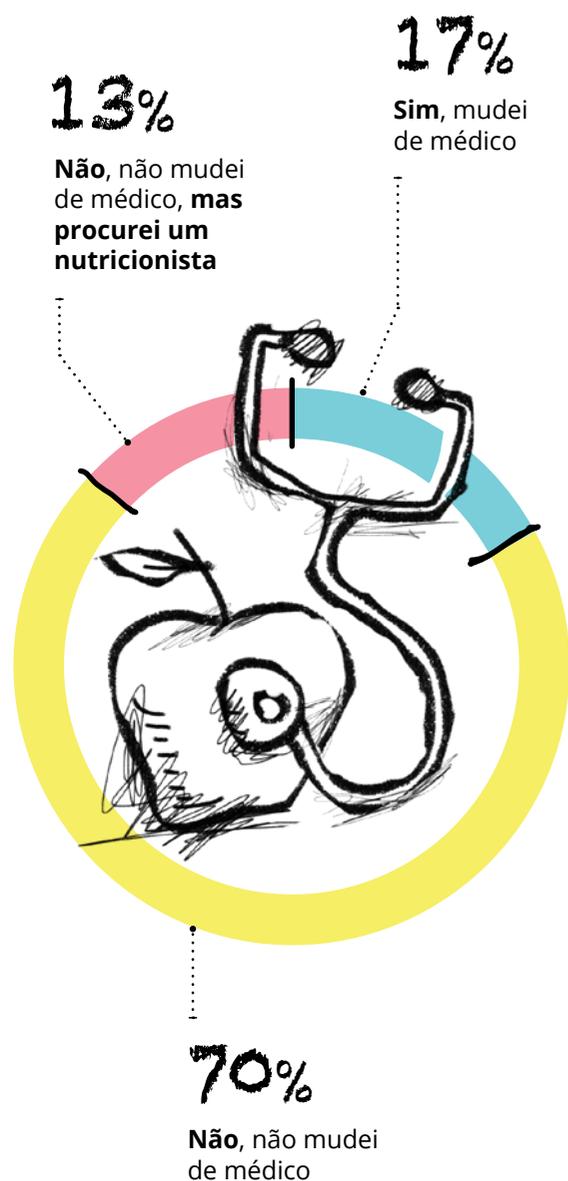
O ENTREVISTADO PODIA MARCAR MAIS DE UMA ALTERNATIVA



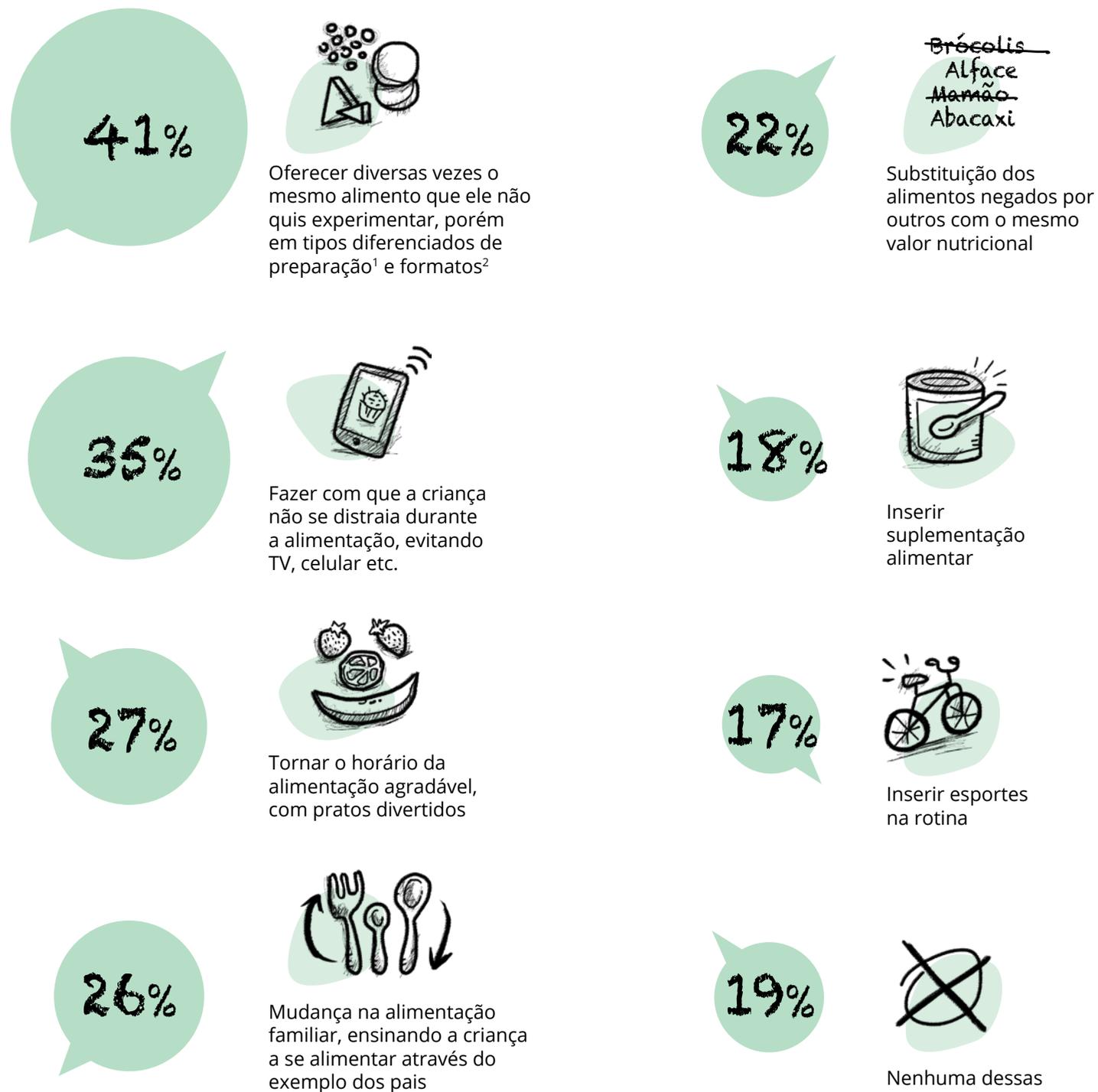
25. Quanto o pediatra que acompanha seu filho orienta adequadamente em relação à alimentação do seu filho?



26. Você chegou a mudar de médico devido ao problema alimentar do seu filho?

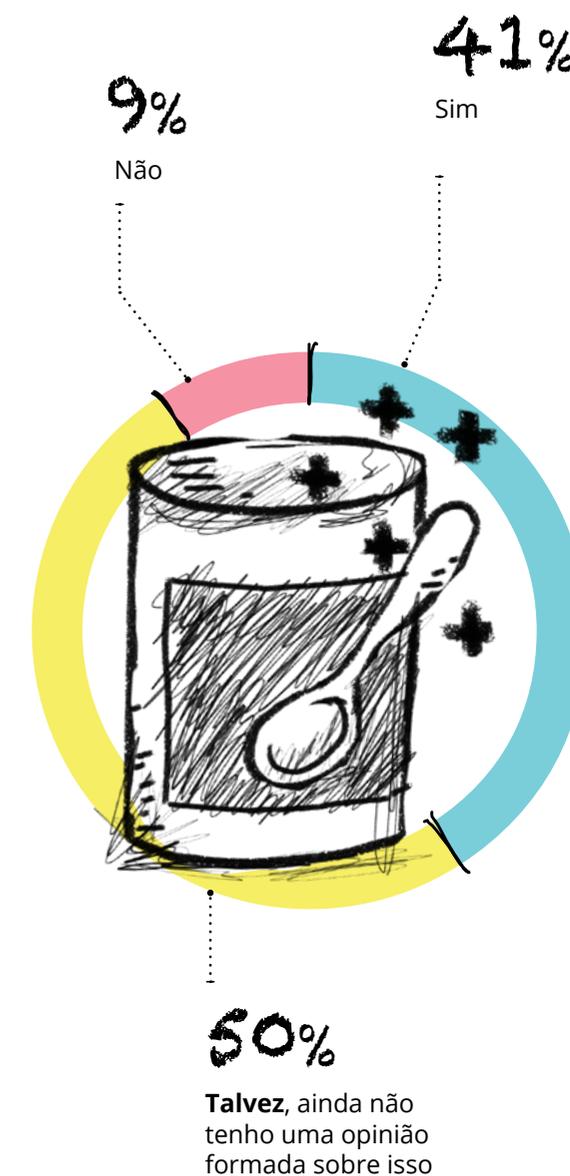


27. Quais foram as recomendações feitas pelo pediatra ou nutricionista?



O ENTREVISTADO PODIA MARCAR MAIS DE UMA ALTERNATIVA

28. Você consideraria o uso de um suplemento nutricional durante esse período de educação alimentar?

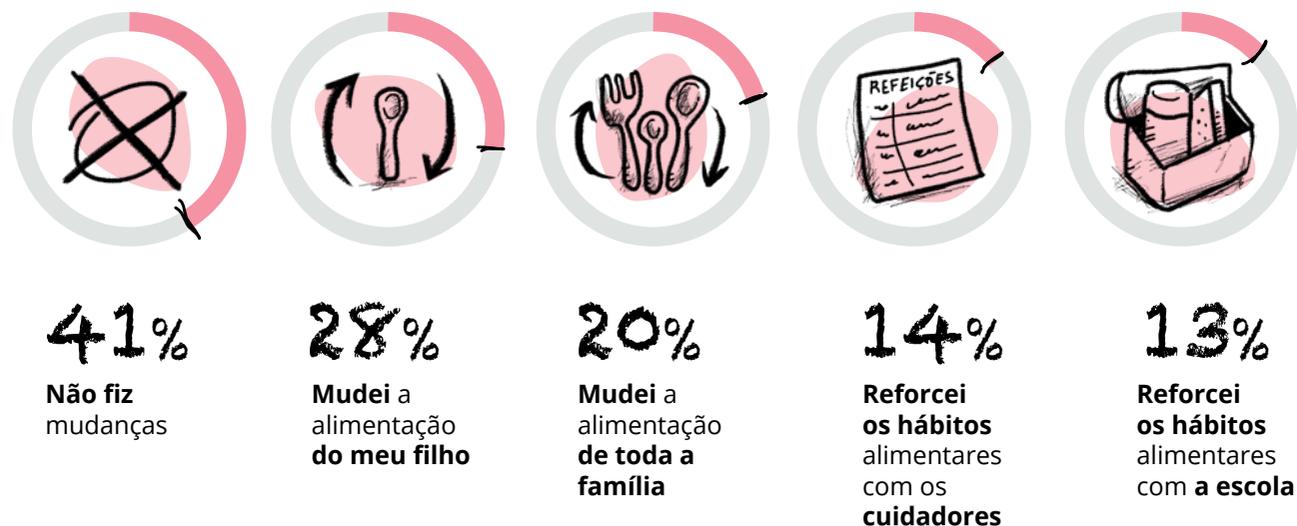


1. Cozido, assado, in natura.
2. A mesma fruta cortada em fatias finas, em pedaços etc.

Base 154 / 1 000

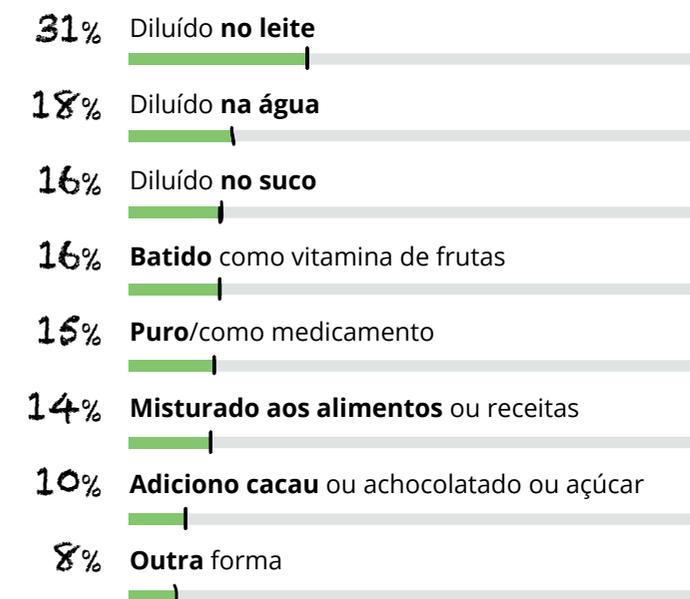
29. Após a orientação do pediatra, você alterou os hábitos alimentares?

O ENTREVISTADO PODIA MARCAR MAIS DE UMA ALTERNATIVA



31. Como você utiliza o suplemento alimentar na rotina da criança?

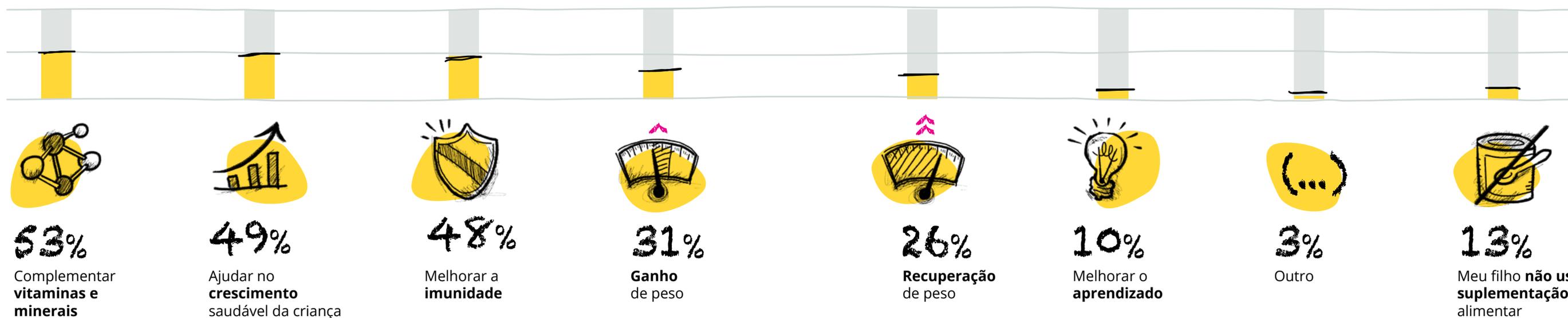
O ENTREVISTADO PODIA MARCAR MAIS DE UMA ALTERNATIVA



Base 178 / 1 000

30. Qual é o resultado esperado com a suplementação alimentar?

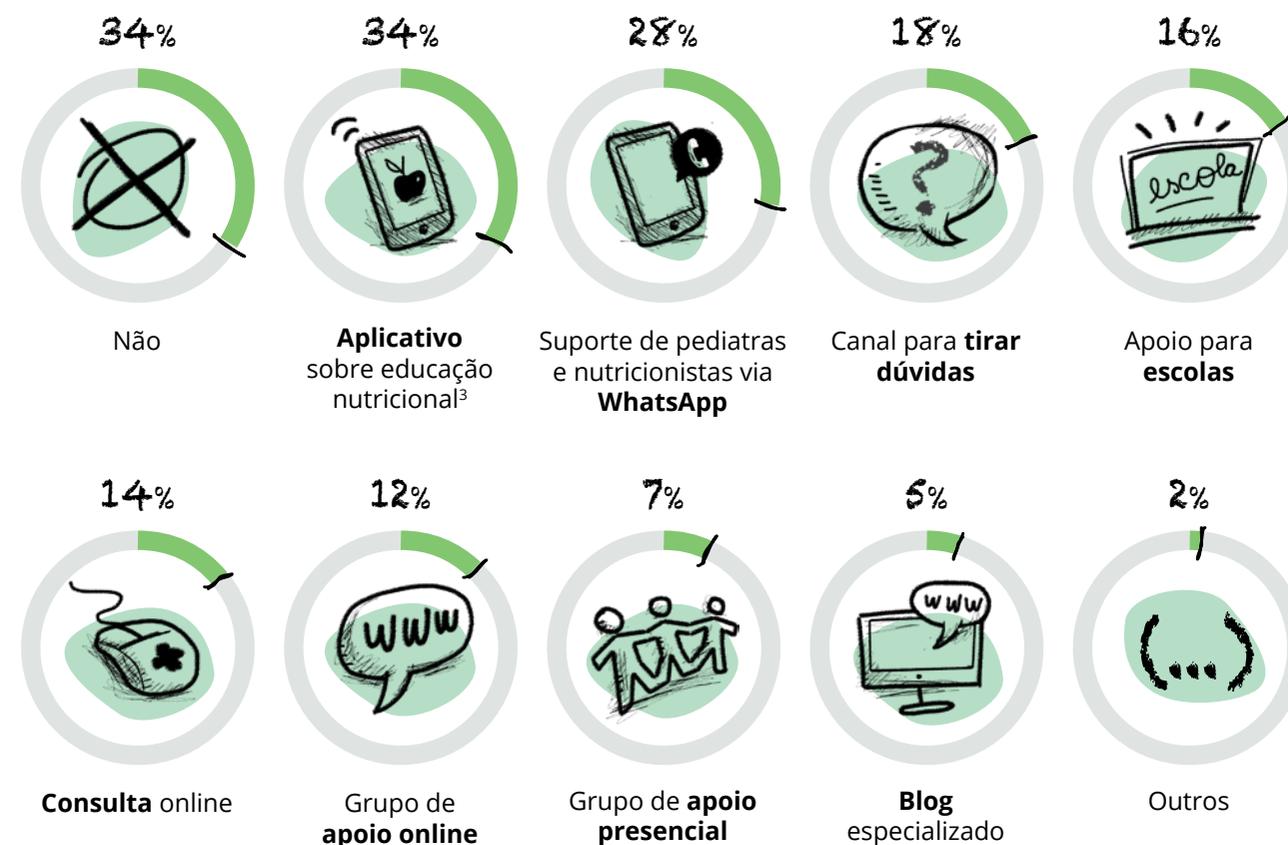
O ENTREVISTADO PODIA MARCAR MAIS DE UMA ALTERNATIVA



32. Qual é a principal barreira para que seu filho se alimente bem?

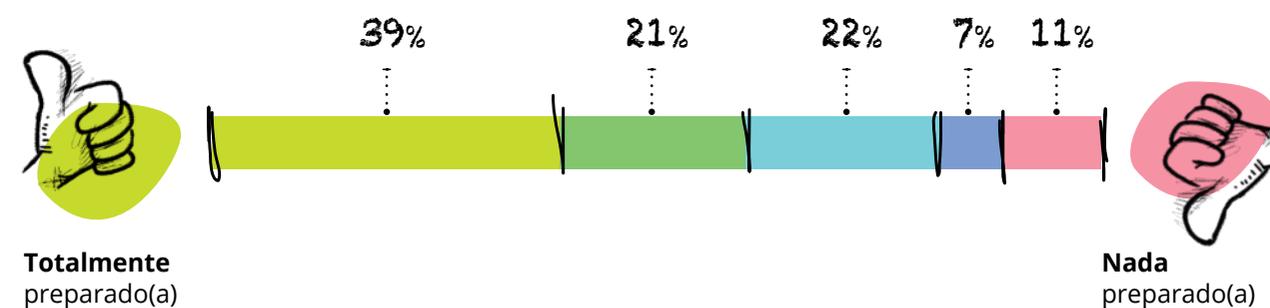


33. Você sente falta de produtos ou serviços que ajudem no tratamento do seu filho? Se sim, quais?

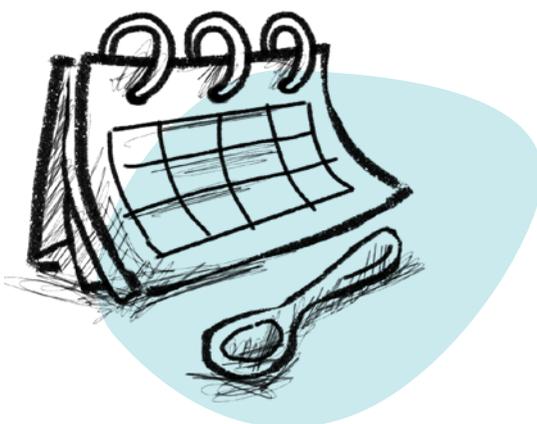
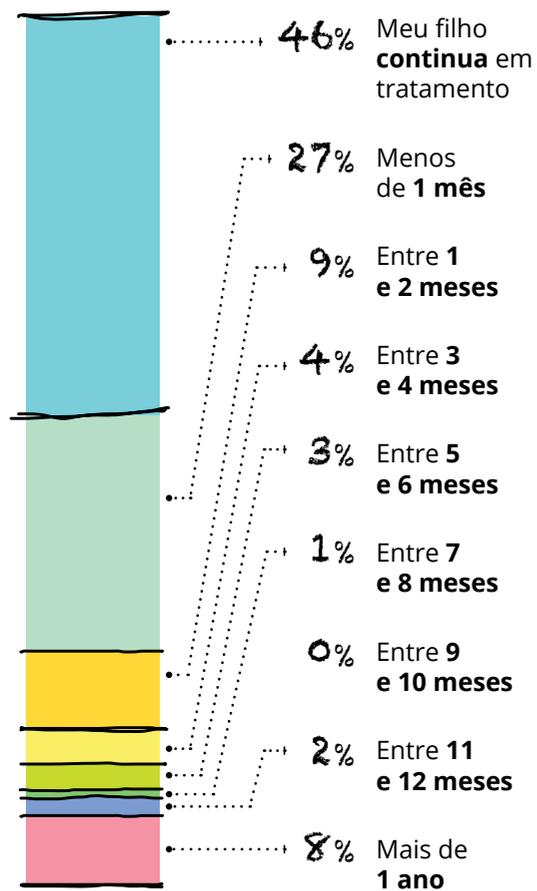


3. Cardápios, orientações nutricionais, receitas

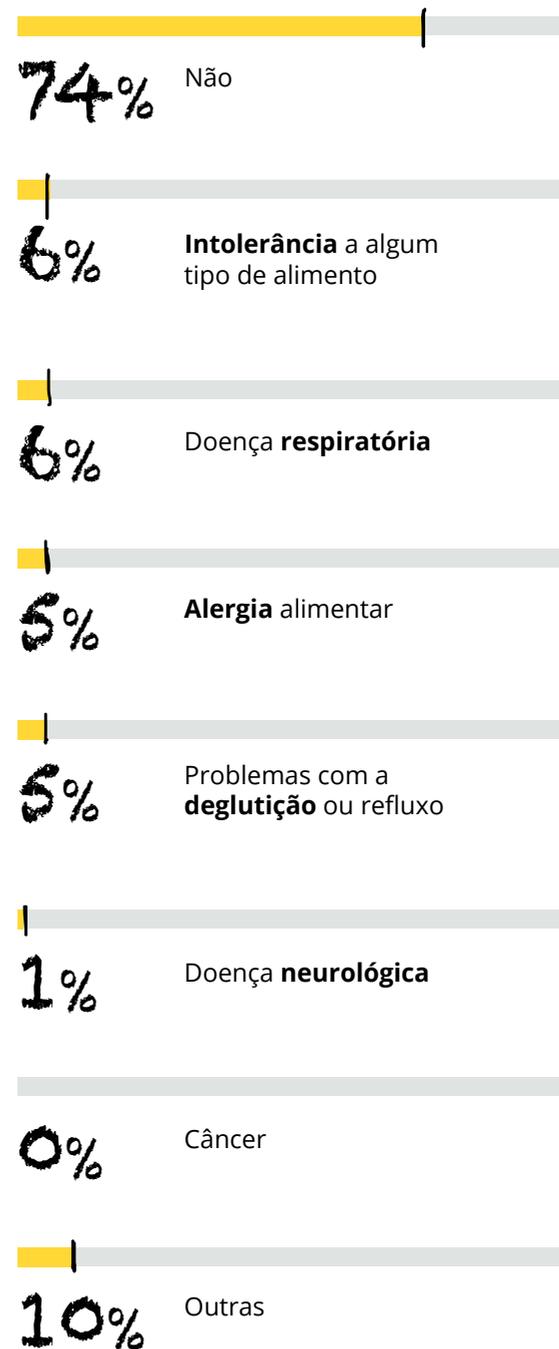
34. Quanto você se sente preparado(a) para dar suporte ao tratamento do seu filho?



35. Aproximadamente, quanto tempo durou o tratamento do seu filho?

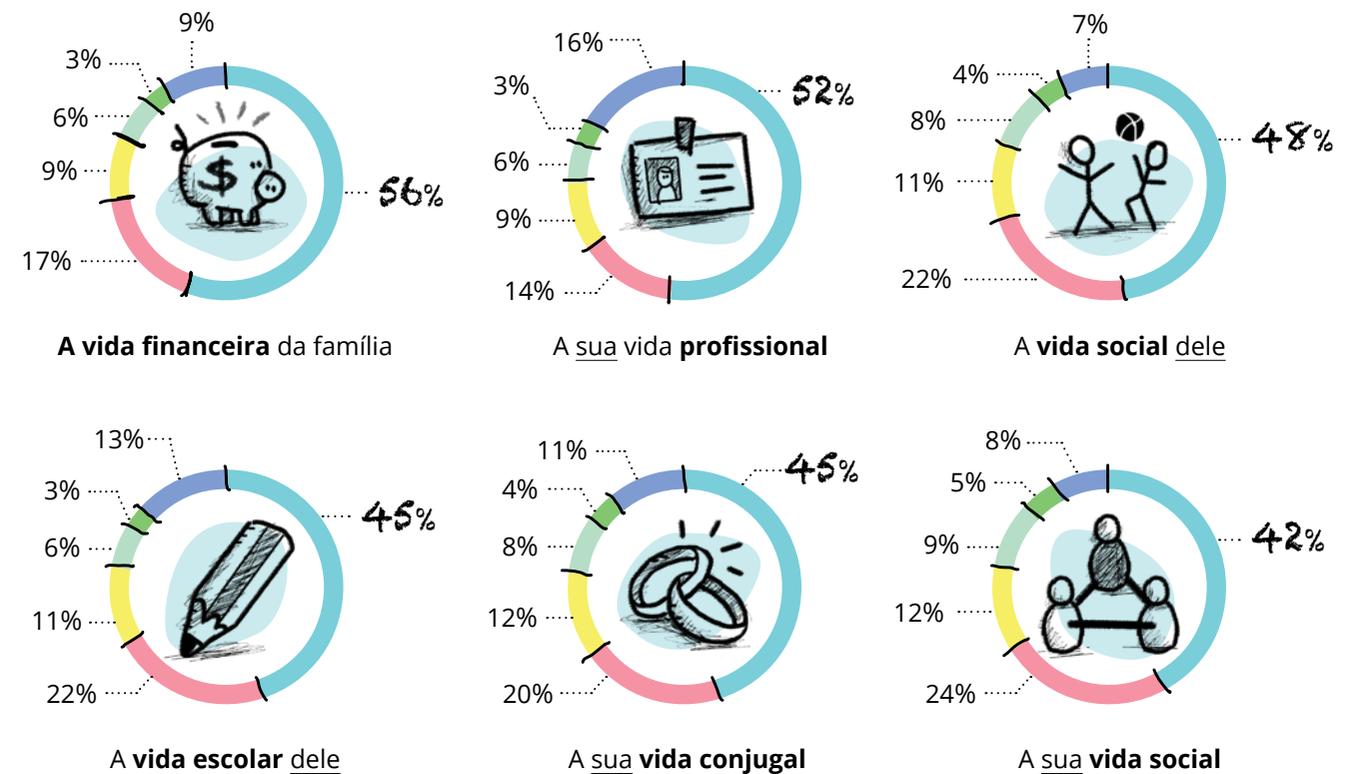


36. Seu filho já foi diagnosticado com outro problema de saúde em relação a alimentação? Qual?

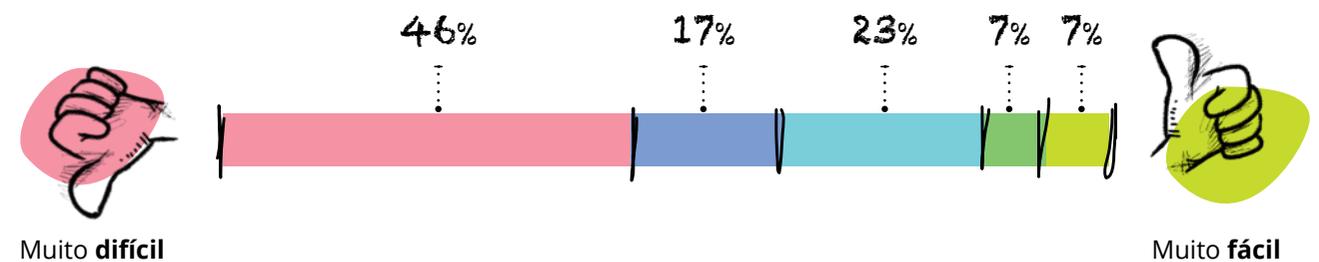


37. Quanto a dificuldade alimentar do seu filho afeta:

- Não afeta nada
- Afeta com baixa intensidade
- Afeta com média intensidade
- Afeta com alta intensidade
- Afeta com extrema intensidade
- Não se aplica



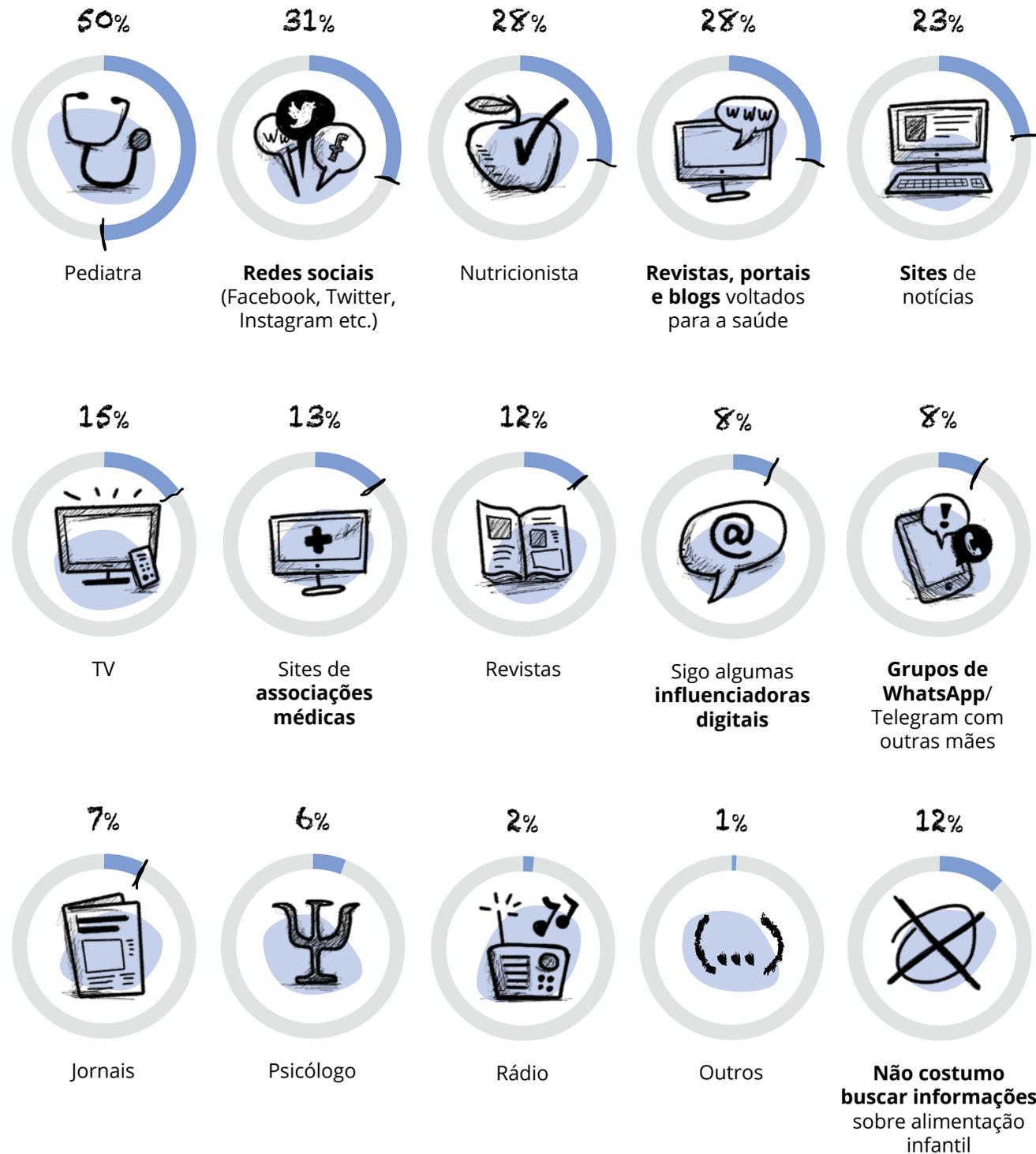
38. Como você avalia o grau de dificuldade em proporcionar uma dieta saudável e nutritiva diante da dificuldade alimentar do seu filho?



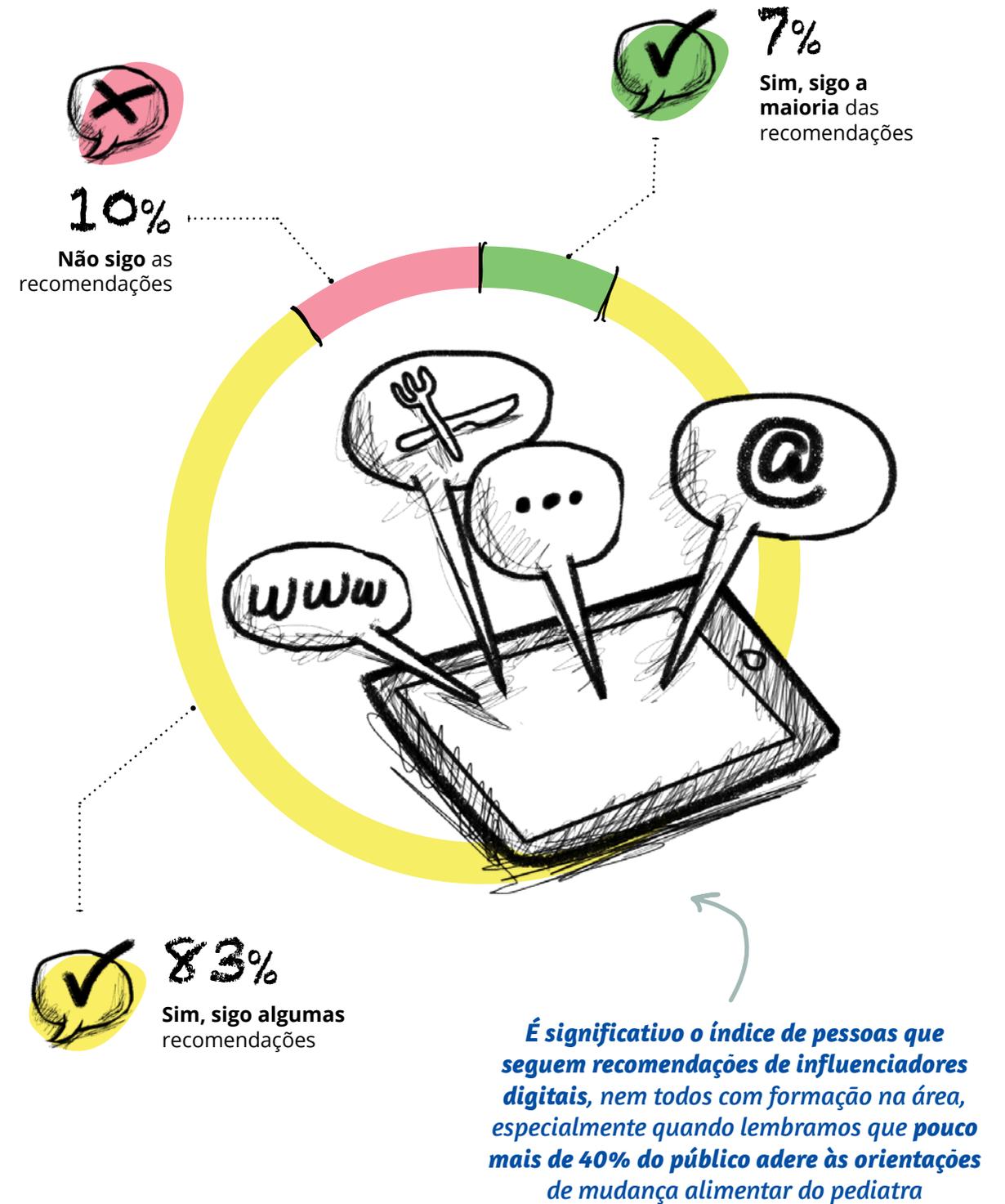
Base 81 / 1 000

39. Onde você costuma se informar sobre a alimentação infantil?

O ENTREVISTADO PODIA MARCAR MAIS DE UMA ALTERNATIVA



40. Você costuma seguir as recomendações das influenciadoras que segue?



Aprendizados



Os desafios mais prevalentes

Na pesquisa, identificamos a presença, em média, de pelo menos duas dificuldades alimentares por criança, sendo que os desafios mais reportados pelos pais são ter e manter uma **dieta variada e balanceada** e consumir uma quantidade suficiente de **frutas e hortaliças**, algo apontado por 88% dos entrevistados. A rejeição a experimentar novos alimentos ocorre em seis a cada dez lares da amostra e se revela mais frequente entre crianças de 6 a 10 anos. Mais da metade dos respondentes ainda relata a recusa em comer ou a restrição a pequenas quantidades. A aversão a vegetais e comportamentos tidos como inadequados à mesa (como desinteresse pelo prato ou brincadeiras) figuram em cerca de 40% das crianças com dificuldades alimentares.



O espelho dos pais

A sabedoria popular ensina, e a ciência assina embaixo, que **os pais são exemplos para os filhos**, inclusive em matéria de comportamento alimentar. Na amostra, três em cada dez entrevistados reconhecem que as dificuldades com a comida são reflexos inadequados dos hábitos da família. Nesses lares, 40% dos pais não comem frutas e verduras diariamente, por exemplo. Já há uma massa de evidências sinalizando que a adoção de um cardápio balanceado e diversificado pela casa toda inspira os pequenos a comer melhor e sem tanta relutância. Mas essa conscientização precisa superar resistências e barreiras no cotidiano dos responsáveis: apenas 20% dos pais alteraram a alimentação da família após as orientações do pediatra.



O impacto psicológico e social

A pandemia do coronavírus **aguçou a preocupação** dos brasileiros com a saúde e, por meio da incorporação de novas rotinas (com a expansão do trabalho home office e compras por delivery, por exemplo), repercute nos principais receios dos pais de filhos com dificuldades alimentares. A pesquisa aponta que, de maneira consciente ou não, o grande medo em relação a uma dieta inadequada na infância é que ela **afete a imunidade ou o desenvolvimento físico** do pequeno. O estresse, os conflitos e as frustrações para fazer a criança comer também transbordam para a vida social da família e, em um quarto dos casos, afetam diretamente a vida conjugal, revelando a necessidade de lidar também com tais desdobramentos.



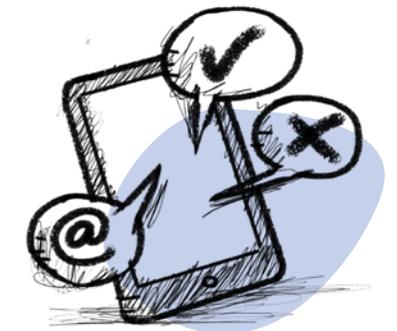
A relação com o pediatra

O médico da criança é um agente decisivo para flagrar as dificuldades alimentares e orientar sua resolução. E o estudo indica uma necessidade de sensibilizar a população a **se aproximar do profissional e aderir mais às recomendações dele** e, do outro lado, incentivá-lo e qualificá-lo a abordar e tratar dilemas e problemas da alimentação em consultório — missão que pode ser mais exitosa se aliada a nutricionistas ou a uma equipe multidisciplinar. Na pesquisa, 29% dos pais não levam os filhos ao pediatra regularmente e menos de 40% dizem que ele orienta satisfatoriamente a respeito da dieta. Soma-se a isso o fato de que quatro em cada dez entrevistados assumem não incorporar as mudanças alimentares prescritas pelo profissional.



O olhar além da curva

Ainda é comum que tanto as famílias como alguns médicos se pautem pela **análise da curva de crescimento e do ganho de peso** para avaliar o desenvolvimento da criança, deixando em segundo plano a qualidade e eventuais dificuldades da alimentação. Os dados colhidos neste trabalho indicam que em 45% dos casos o pediatra disse não haver motivo de preocupação pois o pequeno apresentava bom peso e estatura e em 24% dos episódios o profissional relatou ser esperada a redução de apetite. Tais achados reforçam a necessidade de **investigar o equilíbrio nutricional de uma forma mais global** e estreitar a conexão do pediatra com a família a fim de identificar situações que interfiram na saúde da criança.



Eles querem informação!

Há uma demanda expressiva dos pais e cuidadores por **informação, orientação e serviços que ajudem a solucionar ou minimizar as dificuldades alimentares na infância**. Em tempos marcados pelo avanço do consumo de conteúdos e dos contatos por meios digitais, é de se pensar como profissionais de saúde, empresas e outros atores podem utilizar, de modo responsável e efetivo, esses canais para dar suporte às famílias. Ainda que o pediatra seja a principal fonte de informação, 28% dos respondentes sentem falta da assistência deles e de nutricionistas por WhatsApp, 34% expressam o desejo por aplicativos de educação nutricional e 66% buscam produtos ou serviços que os apoiem nesse contexto, caracterizado também pela circulação de muita pseudociência.

veja
SAÚDE

Redator-chefe

Diogo Sponchiato

Editora de arte

Letícia Raposo

Projeto gráfico e ilustrações

Thiago Lyra

Revisão

Ronaldo Barbosa

Inteligência de mercado

Maísa Sônego Alves



Realização



veja
SAÚDE

Apoio



NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION