

CRESCENDO SAUDÁVEL

COMO PROMOVER DESDE CEDO
UMA RELAÇÃO POSITIVA DA
CRIANÇA COM A COMIDA



© Copyright 2025. Centro Universitário São Camilo.
TODOS OS DIREITOS RESERVADOS.



Crescendo Saudável: Como promover desde cedo uma relação positiva da criança com a comida

Centro Universitário São Camilo

João Batista Gomes de Lima - Reitor

Anísio Baldessin - Vice-reitor e Pró-reitor Administrativo

Carlos Ferrara Junior - Pró-reitor Acadêmico

Celina Camargo Bartalotti - Coordenadora Geral de Graduação

Sandra Maria Chemin Seabra da Silva - Coordenadora do curso de Nutrição

Organizadora e Orientadora

Aline de Piano Ganen

Autoras

Amanda Nascimento Superti

Andreissa de Fátima Sousa Costa

Ana Beatriz Santos Cardoso de Sá

Produção editorial

Bruna San Gregório - Coordenadora Editorial

Cintia Machado dos Santos - Analista Editorial

Bruna Diseró - Assistente Editorial

C939

Crescendo saudável: como promover desde cedo uma relação positiva da criança com a comida / Aline de Piano Ganen (Org.) -- São Paulo: Setor de Publicações - Centro Universitário São Camilo, 2025.
29 p.

Vários autores

ISBN 978-85-87121-75-2

1. Hábitos alimentares 2. Primeira infância 3. Desenvolvimento saudável I. Ganen, Aline de Piano II. Título

CDD: 613.2

Ficha Catalográfica elaborada pela Bibliotecária Ana Lucia Pitta
CRB 8/9316



SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO.....	4
QUAL A DIFERENÇA ENTRE COMPORTAMENTO, HÁBITOS E ATITUDES ALIMENTARES?.....	5
TIPOS DE APRENDIZAGEM.....	6
O QUE É A AUTORREGULAÇÃO?.....	8
ALIMENTAÇÃO NAS FASES DA VIDA E SEU IMPACTO NO FUTURO.....	9
ESTILOS PARENTAIS.....	11
PRÁTICAS PARENTAIS POSITIVAS PARA A CRIANÇA.....	14
PRÁTICAS PARENTAIS NEGATIVAS PARA A CRIANÇA.....	15
ESCUTANDO OS SINAIS DE FOME E SACIEDADE NA INTRODUÇÃO ALIMENTAR.....	16
O QUE DETERMINA O CONSUMO ALIMENTAR?.....	18
COMO CONTRIBUIR PARA A CRIANÇA EXERCER A AUTORREGULAÇÃO NAS REFEIÇÕES?.....	20
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	21
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	22

APRESENTAÇÃO



A primeira infância, que vai dos 0 aos 6 anos, é uma fase crucial para o desenvolvimento cerebral e a formação de habilidades essenciais que impactarão a vida da criança.

Nesse estágio, o cérebro é muito adaptável para novos aprendizados, mas também pode ser vulnerável ao estresse e a hábitos inadequados. Isso pode impactar a saúde física e mental da criança, tornando-a mais propensa a problemas de saúde no futuro.

É nesse contexto que a nutrição desempenha um papel chave nesse processo. Os hábitos alimentares que as crianças desenvolvem desde cedo estão conectados ao seu desenvolvimento físico e emocional ao longo da vida.

Por isso, os cuidadores, que são os principais encarregados pela alimentação dos pequenos, têm grande responsabilidade no desenvolvimento de uma boa relação da criança com a comida.

Este e-book foi especialmente criado para ajudar pais e responsáveis a compreender a importância dos hábitos alimentares saudáveis na primeira infância e como eles podem influenciar positivamente o desenvolvimento dessas crianças para um futuro saudável.

QUAL A DIFERENÇA ENTRE COMPORTAMENTO, HÁBITOS E ATITUDES ALIMENTARES?

O comportamento alimentar envolve todas as ações que fazemos relacionadas à alimentação, incluindo o tipo de comida que escolhemos, os horários em que comemos e como consumimos os alimentos. Essas escolhas podem ser influenciadas por diversos fatores, como biológicos, psicológicos, sociais e culturais.

Já os hábitos alimentares são padrões que seguimos regularmente em nossa alimentação, constituindo as rotinas que se repetem ao longo do tempo, como o que comemos e quando comemos. Esses hábitos são aprendidos, mas podem ser modificados ao longo da vida.

As atitudes alimentares, por sua vez, envolvem nossas crenças e sentimentos em relação à comida, refletindo como enxergamos a importância dos alimentos, nossas preferências e como valorizamos a alimentação no dia a dia.

Diferença entre comportamento, hábitos e atitudes alimentares

COMPORTAMENTO
ALIMENTAR

Ações relacionadas à
alimentação

HÁBITOS ALIMENTARES

Ações repetidas ao longo
do tempo

ATITUDES ALIMENTARES

Sentimentos que
influenciam essas ações

TIPOS DE APRENDIZAGEM

Uma vez que os responsáveis têm grande influência no desenvolvimento desses três elementos, entender esses conceitos adquire grande importância.

Afinal, serão eles os encarregados de definir quais alimentos serão oferecidos, bem como seus horários, quantidades e todas as demais decisões relacionadas à alimentação até que a criança adquira autonomia para isso.

Todas essas decisões podem influenciar a criação de hábitos alimentares das crianças, sejam eles saudáveis ou não. Além disso, podem moldar as atitudes da criança em relação à comida com base nas crenças, sentimentos e valores que ela espelha nos cuidadores.

As formas mais relevantes de aprendizado das crianças sobre comida e alimentação foram definidas e investigadas por Birch e Anzman (2010).

O primeiro é a **familiarização**, na qual a exposição repetida a um alimento tem um impacto positivo na aceitação desse alimento.



A **aprendizagem associativa** é quando uma avaliação positiva ou negativa de um estímulo surge por meio de sua associação com um segundo estímulo já apresentado. Ela acontece quando estimulamos o consumo de um alimento por meio de elogios, por exemplo. Mas também acontece quando a criança deixa de comer por se sentir pressionada.

aprendizagem associativa acontece quando gostamos ou não de algo porque associamos isso a outra coisa. Por exemplo, elogiamos uma criança para incentivar que ela coma um alimento. Mas, se a criança se sentir pressionada, pode parar de comer por causa dessa sensação.



Já a aprendizagem observacional é o ato de observar e imitar o comportamento dos outros. Por isso, a alimentação dos pais ou cuidadores será sempre um exemplo para a criança, seja ela uma alimentação balanceada ou não.

As formas de aprendizagem dos pequenos são variadas e, por isso, devemos tomar muito cuidado com nossas ações no momento das refeições para evitar exemplos e ações negativas que podem afetar a relação da criança com a comida e a redução da sua capacidade de autorregulação.



O QUE É A AUTORREGULAÇÃO?

A autorregulação alimentar é o processo pelo qual uma pessoa ajusta sua ingestão de alimentos com base em sinais internos, envolvendo dois componentes principais: a sensação de fome e a de saciedade. Ou seja, diz respeito à capacidade do indivíduo perceber o momento de parar de comer, pois está satisfeito, ou o momento de consumir um alimento, pois está sentindo fome.

Hoje, vivemos em um ambiente no qual nos movimentamos cada vez menos e estamos cercados de alimentos industrializados e fast-foods (alimentos altos em gorduras saturadas, açúcares e sódio) que se encaixam perfeitamente em uma rotina agitada e estressante, desafiando constantemente nossa capacidade de autorregulação.

O problema se encontra no fato de que o comprometimento da autorregulação do apetite é uma das principais causas de doenças crônicas, como obesidade, diabetes, hipertensão, etc.

Relacionando com a infância, a forma como as crianças desenvolvem suas preferências e comportamentos alimentares, impactará a longo prazo, sua capacidade de autorregulação. Por isso, a alimentação nesse período deve ser guiada de forma responsável e cuidadosa.



ALIMENTAÇÃO NAS FASES DA VIDA E SEU IMPACTO NO FUTURO

A exposição aos sabores se inicia antes mesmo do bebê nascer, no útero de sua mãe. Nesse momento, o bebê já possui a capacidade de processar os sabores consumidos pela mãe, que impactarão seu paladar após o nascimento.

Mais tarde, durante a amamentação, os bebês adquirem novas experiências sensoriais a partir dos sabores dos alimentos ingeridos pela mãe. Portanto, uma dieta variada da mãe durante o período de amamentação pode explicar por que seus filhos amamentados tendem a ser menos exigentes e mais dispostos a experimentar novos alimentos durante a infância.

É importante ressaltar que a experiência inicial de sabor das crianças alimentadas com fórmula é diferente daquelas que são amamentadas. A experiência de sabor delas é mais uniforme e carente das variedades de sabores presentes na dieta da mãe.

Mas, caso seu bebê consuma fórmula, não se preocupe. Existem outras formas de estimular uma alimentação saudável durante o desenvolvimento dessa criança! Dito isso, te apresentaremos algumas delas mais para frente!



A partir do segundo semestre, a criança começa a explorar e aprender sobre a alimentação, influenciada pela cultura do seu ambiente social.

Nesse processo, a criança desenvolve suas preferências alimentares por meio da exposição repetida a diferentes sabores, da conexão emocional com os alimentos consumidos, das experiências vividas e da satisfação fisiológica resultante da alimentação.

Nesse início, são principalmente os pais e responsáveis que conduzem quais alimentos serão oferecidos ao bebê. Então, é importante que estejam cientes de que a exposição a uma variedade de alimentos durante o período da introdução alimentar ajuda na aceitação de novos alimentos ao longo do desenvolvimento da criança.



Por isso, as interações entre pais e filhos no ambiente familiar e doméstico moldam o desenvolvimento e o estabelecimento dos comportamentos alimentares e da autorregulação alimentar dessas crianças. Nesse processo, a criança desenvolve suas preferências alimentares por meio da exposição.

Esse período de introdução de novos alimentos desempenha um papel fundamental na prevenção da obesidade, bem como na formação das preferências gustativas e na atitude da criança em relação à comida.

Portanto, as práticas parentais de alimentação infantil são fundamentais na formação dos ambientes alimentares das crianças e nas suas preferências de desenvolvimento. O ideal é que essas práticas sejam direcionadas para promover padrões de ingestão que incentivem o desenvolvimento saudável das crianças e evitem consequências negativas não intencionais.

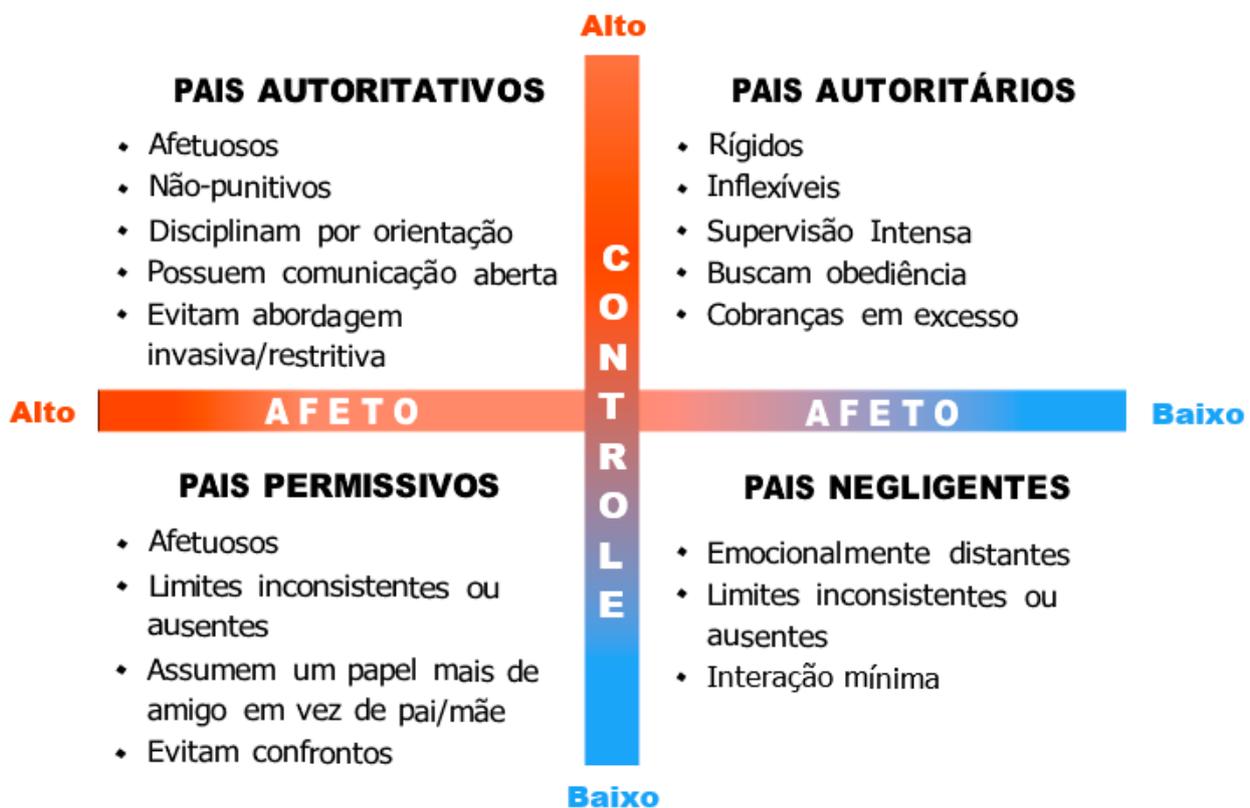


ESTILOS PARENTAIS

Na infância, os pais ou cuidadores são os principais determinantes da qualidade e da quantidade de alimentos que as crianças consomem. Por isso, a ingestão alimentar das crianças pode ser influenciada pela abordagem geral dos pais na criação de seus filhos.

Desenvolvidos há quase quatro décadas, os estilos parentais se referem à forma como os pais criam seus filhos em diversas situações e refletem o ambiente emocional no qual as crianças são criadas.

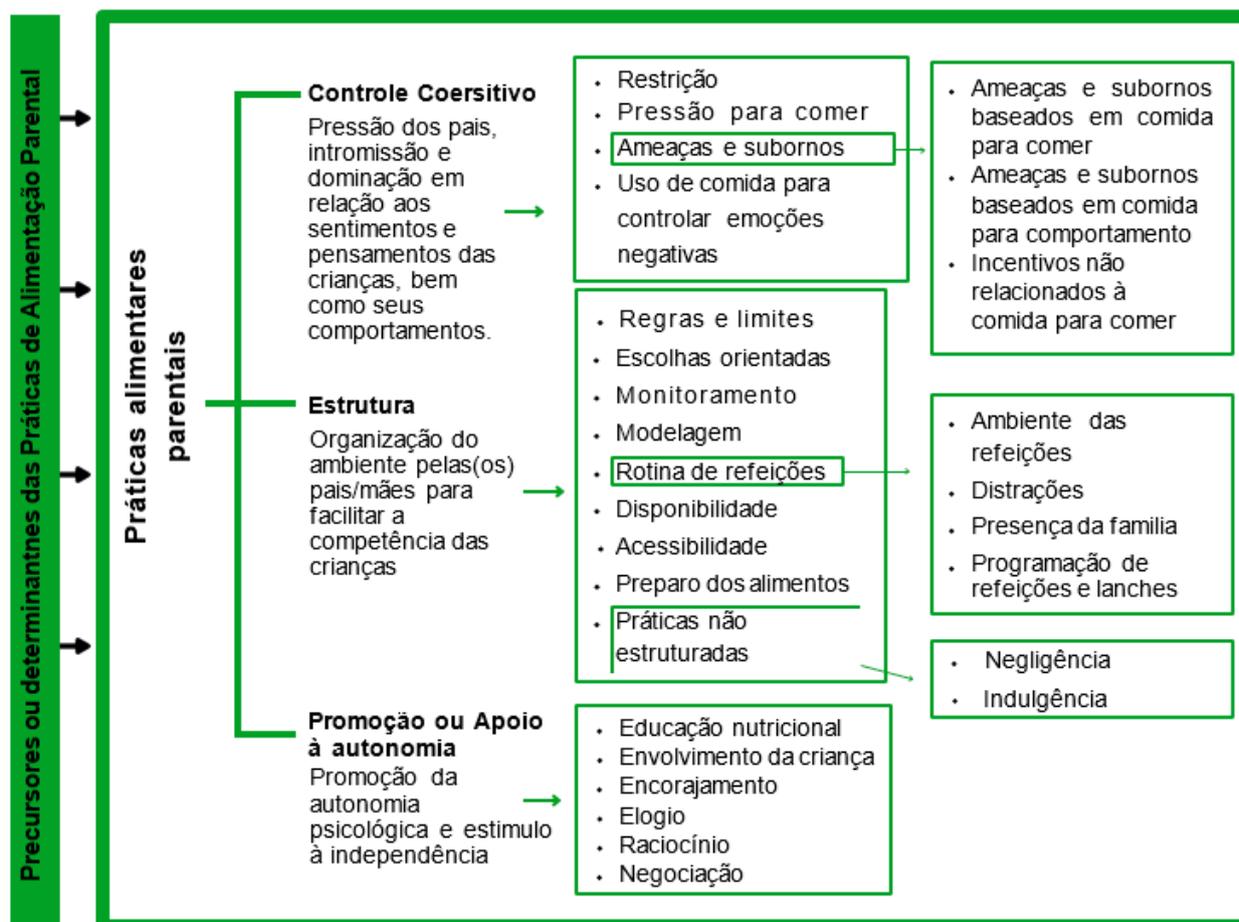
Esses quatro estilos parentais foram identificados como: **autoritários, autoritativos, permissivos e negligentes.**



Fonte: Adaptado de Baumrind, 1971.

Esses estilos parentais, aliados às práticas parentais durante as refeições, refletem no desenvolvimento do padrão de aceitação alimentar das crianças, determinando quais alimentos são oferecidos às crianças e fornecendo os contextos sociais em que as crianças comem. Portanto, ambos são fundamentais na formação dos ambientes alimentares das crianças e nas suas preferências de desenvolvimento.

Uma alternativa promissora para estimular a alimentação saudável em longo prazo das crianças pode ser a prática de uma parentalidade responsiva, que promova interações entre pais e filhos que sejam imediatas, contingentes e adequadas ao desenvolvimento. A parentalidade responsiva é conhecida por promover o desenvolvimento cognitivo, social e emocional e pode ser importante na infância para apoiar o surgimento de habilidades de autorregulação que podem moldar o comportamento alimentar subsequente, as taxas de crescimento e o *status* do peso na infância.



Fonte: Adaptado de Vaughn *et al.*, 2016.

O quadro acima apresenta diferentes práticas alimentares parentais que influenciam o comportamento alimentar das crianças. Essas práticas estão organizadas em três categorias principais:

Controle Coercitivo:

- **Restrição:** Limitar o que a criança pode comer.
- **Pressão para comer:** Forçar a criança a comer, mesmo sem fome.
- **Ameaças e subornos:** Usar a comida como forma de controle, seja através de recompensas ou punições.



Estrutura:

- **Regras e limites:** Estabelecer escolhas alimentares limitadas e orientadas.
- **Monitoramento:** Acompanhar as refeições da criança e criar uma rotina saudável.
- **Modelagem:** Os pais dão o exemplo, mostrando bons hábitos alimentares.
- **Acessibilidade aos alimentos:** Oferecer alimentos saudáveis e permitir o preparo de refeições.
- **Práticas não estruturadas:** A falta de organização alimentar pode gerar problemas, como a negligência ou a indulgência excessiva.

Promoção ao Apoio à Autonomia:

- **Educação nutricional:** Ensinar a criança sobre alimentação saudável.
- **Envolvimento da criança:** Incentivar a participação da criança no planejamento e preparo das refeições.
- **Escolhas:** Dar à criança autonomia para tomar decisões alimentares dentro de limites saudáveis.
- **Negociação:** Dialogar e negociar sobre as escolhas alimentares.

Essas práticas mostram como os pais podem promover uma alimentação equilibrada, seja incentivando a autonomia ou estabelecendo uma estrutura com regras claras, evitando práticas coercitivas que podem ter efeitos negativos a longo prazo.

PRÁTICAS PARENTAIS POSITIVAS PARA A CRIANÇA

As práticas parentais desempenham um papel essencial na formação dos hábitos alimentares das crianças. Portanto, promover uma relação positiva com a comida vai além de garantir uma dieta saudável; envolve criar um ambiente agradável, respeitar o apetite da criança e incentivar a autonomia nas escolhas alimentares.

Seguem alguns exemplos de práticas positivas para você colocar em prática:

- Ensinar sobre a importância da alimentação saudável;
- Servir de exemplo;
- Incluir a criança no preparo e nas compras dos alimentos;
- Respeitar os sinais de saciedade;
- Sempre disponibilizar alimentos saudáveis em casa;
- Permitir a exploração dos alimentos;
- Realizar refeições em família;
- Definir limites, explicando os motivos;
- Permitir escolhas.



PRÁTICAS PARENTAIS NEGATIVAS PARA A CRIANÇA

Práticas parentais negativas podem prejudicar a relação das crianças com a comida, afetando tanto o prazer de se alimentar quanto a saúde a longo prazo.

Pensando nisso, separamos alguns exemplos de ações que não devem ser praticadas no ambiente familiar, pensando no bem-estar e saúde das crianças e da família de modo geral:

- Pressão para comer mesmo após satisfeito;
- Ameaças;
- Comentários negativos sobre alimentação e corpo;
- Recompensas para comer mais ou afastar sentimentos negativos;
- Comparações com outras crianças;
- Proibições e castigos por não comer tudo;
- Punições físicas;
- Distrações durante as refeições;
- Proibir alimentos;
- Criticar as escolhas alimentares da criança.



ESCUTANDO OS SINAIS DE FOME E SACIEDADE NA INTRODUÇÃO ALIMENTAR

Um fator importante para desenvolver a autorregulação de uma criança é escutar desde cedo os seus sinais de fome e de saciedade.

Muitas vezes, pode parecer que o bebê ou a criança está comendo pouco. Mas também precisamos, como responsáveis, lembrar que o tamanho de seu estômago é diferente do tamanho do estômago de um adulto. Assim como suas necessidades nutricionais são diferentes das de um adulto.

Por isso, devemos saber identificar esses sinais para sabermos quando oferecer uma refeição e quando finalizá-la.

A seguir, vamos te mostrar esses sinais!





	6 meses	7-8 meses	9-11 meses	1-2 anos
Sinais de Fome	Chora, tenta se aproximar da colher ou alimento, abre a boca.	Se aproxima da colher ou alimento, pega ou aponta para o alimento.	Fica animado quando vê o alimento, aponta ou pega o alimento.	Palavras e gestos para expressar vontade, aponta para o que quer.
Sinais de Saciedade	Vira a cabeça, empurra a mão de quem está oferecendo, fecha a boca, chora, perde o interesse.	Fecha a boca, come mais devagar, fica com o alimento parado na boca sem engolir, empurra o alimento.		Diz que não quer mais, balança a cabeça, levanta da mesa, joga a comida para fora do prato.



O QUE DETERMINA O CONSUMO ALIMENTAR?



O consumo alimentar é influenciado por uma série de fatores interligados, que incluem aspectos relacionados à própria criança, à comida, à comunidade em que a criança está incluída e suas condições sociodemográficas e econômicas, à família e à genética.

Cada um desses fatores impactará de uma forma diferente na alimentação da criança, podendo afetar de modo positivo ou negativo sua relação com a comida no futuro.

O impacto de cada item pode ser representado por uma pirâmide, na qual a família é uma grande base para a formação das escolhas alimentares da criança.





COMO CONTRIBUIR PARA A CRIANÇA EXERCER A AUTORREGULAÇÃO NAS REFEIÇÕES?

Nós, como responsáveis, devemos aprender a identificar os sinais de fome e saciedade da criança (como dito anteriormente), para assim não forçarmos a criança a comer mais do que o necessário e também não ofertarmos menos do que a criança precisa. Pensando nisso:

- Permita a exploração dos alimentos;
- Permita que a criança escolha seus alimentos (sempre com ajuda);
- Questione, pergunte se a criança quer mais ou se está satisfeita;
- Realize refeições sem distrações;
- Ensine sobre os diferentes grupos alimentares de forma lúdica;
- Envolver a criança no processo de preparação das refeições;
- Crie horários regulares para as refeições;
- Faça refeições junto com a criança;
- Respeite os sinais de saciedade;
- Os pais devem refletir bons hábitos para que a criança os siga.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluimos que o comportamento alimentar das crianças é moldado por diversos fatores, incluindo influências internas e ambientais, especialmente as dos pais e responsáveis. O papel dos adultos é essencial para definir hábitos alimentares que podem se estender por toda a vida. Abordagens mais compreensivas e responsivas podem estimular a autorregulação e o desenvolvimento de uma relação saudável com a comida, enquanto práticas mais rígidas podem ter efeitos negativos, pois práticas que forçam de qualquer maneira a criança a comer podem prejudicar seu comportamento alimentar e aumentar o risco de doenças em seu futuro e na sua vida adulta.

Já por outro lado, uma abordagem mais responsiva e compreensiva pode auxiliar a criança a ter uma alimentação saudável em longo prazo, ajudando-a a aprender a se autorregular e a desenvolver bons hábitos alimentares. Por isso, disponibilizamos este material educativo, com dicas e atividades práticas, para que pais e cuidadores incentivem uma alimentação saudável desde a infância, de forma leve e divertida.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABAKER, S.; MORAWSKA, A.; MITCHELL, A. Promoting Children's Healthy Habits Through Self-Regulation Via Parenting. *Clinical child and family psychology review*, v. 22, n. 1, p. 52–62, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s10567-019-00280-6>. Acesso em: 12 jul. 2024.

BAUGHUM, A. E. et al. Maternal feeding practices and beliefs and their relationships to overweight in early childhood. *Journal of developmental and behavioral pediatrics*, v. 22, n. 6, p. 391–408, 2001. Disponível em: <https://doi.org/10.1097/00004703-200112000-00007>. Acesso em: 12 jul. 2024.

BAUMRIND D. "Current patterns of parental authority." *Devel. Psychology Monographs*, v. 4, n. 1, pt. 2, 1971. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0030372>. Acesso em: 23 go. 2024.

BIRCH, L. L.; ANZMAN, S. L. Learning to Eat in an Obesogenic Environment: A Developmental Systems Perspective on Childhood Obesity. *Child Development Perspectives*, v. 4, p. 138-143, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2010.00132.x>. Acesso em: 12 jul. 2024.

BIRCH, L. L. Child feeding practices and the etiology of obesity. *Obesity (Silver Spring, Md.)*, v. 14, n. 3, p. 343– 344, 2006. Disponível em: <https://doi.org/10.1038/oby.2006.45>. Acesso em: 15 out. 2024.

BIRCH, L. L.; DOUB, A. E. Learning to eat: birth to age 2 y. *The American journal of clinical nutrition*, v. 99, n. 3, p. 723–728, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.3945/ajcn.113.069047>. Acesso em: 12 jul. 2024.

BIRCH, L. L. et al. Confirmatory factor analysis of the Child Feeding Questionnaire: a measure of parental attitudes, beliefs and practices about child feeding and obesity proneness. *Appetite*, v. 36, n. 3, p. 201-210, 2001. Disponível em: <https://doi.org/10.1006/appe.2001.0398>. Acesso em: 12 jul. 2024.

BIRCH, L. L.; SAVAGE, J. S.; VENTURA, A. Influences on the development of children's eating behaviours: from infancy to adolescence. *Can J Diet Pract Res*, v. 68, n. 1, p. 1-56, 2007.

BLAINE, R.E. et al. Food parenting and child snacking: a systematic review. *Int J Behav Nutr Phys Act.* v. 14, n. 1, p. 146, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0593-9>. Acesso em: 23 ago. 2024.

BOUHLAL, S. et al. 'Just a pinch of salt'. An experimental comparison of the effect of repeated exposure and flavor-flavor learning with salt or spice on vegetable acceptance in toddlers. *Appetite*, v. 83, p. 209–217, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.07.032>. Acesso em: 12 jul. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Primeira Infância. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-da-crianca/primeira-infancia>. Acesso em: 12 jul. 2024.



BRONFENBRENNER, U. Ecology of the family as a context for human development: Research perspectives. *Developmental Psychology*, v. 22, n. 6, p. 723–742, 1986. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/0012-1649.22.6.723>. Acesso em: 12 jul. 2024.

BRUCE, A. S. et al. Apples or candy? Internal and external influences on children's food choices. *Appetite*, 93, 31–34, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.04.061>. Acesso em: 12 jul. 2024.

CARCEA, I.; FROEMKE R. C. Biological mechanisms for observational learning. *Curr Opin Neurobiol.*, v. 54, p.178-185, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.conb.2018.11.008>. Acesso em: 23 ago. 2024.

CHEN, B. et al. Parenting Styles, Food Parenting Practices and Dietary Intakes of Preschoolers. *Nutrients*, v. 13, n. 10, p. 3630, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/n13103630>. Acesso em: 23 ago. 2024.

Comitê Científico do Núcleo Ciência Pela Infância (2014). Estudo no 1: O Impacto do Desenvolvimento na Primeira Infância sobre a Aprendizagem. Disponível em: <http://www.ncpi.org.br>. Acesso em: 1 abr. 2023.

CONNER, M.T. Understanding Determinants of Food Choice: Contributions from Attitude Research. *British Food Journal*, v. 95, n. 9, p. 27-31, 1993. Disponível em: <https://doi.org/10.1108/00070709310045059>. Acesso em: 12 jul. 2024.

COSTA, A.; OLIVEIRA, A. Parental Feeding Practices and Children's Eating Behaviours: An Overview of Their Complex Relationship. *Healthcare (Basel)*, v. 11, n. 3, p. 400, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/healthcare11030400>. Acesso em: 23 ago. 2024.

COSTA, M. G. F et al. Parents' knowledge about feeding: construction and validation of a child feeding questionnaire. *Rev Enferm*, v. 3, n. 6, p. 55-68, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.12707/R1111158>. Acesso em: 14 out. 2024.

DE-JONGH GONZÁLEZ, O.; TUGAULT-LAFLEUR, C. N.; MÂSSE, L. C. Obesity-related parenting practices, styles, and family functioning: A natural experiment comparing pandemic and nonpandemic data. *J Fam Psychol*, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/fam0001196>. Acesso em: 23 ago. 2024.

DING, Y; XU X. Independent and Combined Associations of Physical Activity and Screen Time With Biomarkers of Inflammation in Children and Adolescents With Overweight/Obesity. *Pediatr Exerc Sci*, v. 23, p. 1-9. Disponível em: <https://doi.org/10.1123/pes.2024-0007>. Acesso em 23 ago. 2024.

EDELSON, L. R.; MOKDAD, C.; MARTIN, N. Prompts to eat novel and familiar fruits and vegetables in families with 1-3 year-old children: Relationships with food acceptance and intake. *Appetite*, v. 99, p. 138–148, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.01.015>. Acesso em: 12 jul. 2024.

ERGANG, B. C. et al. Breastfeeding duration and eating behavior in early childhood: a systematic review. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, v. 23, p. e20220074, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1806-9304202300000074-en>. Acesso em 23 ago. 2024.





ESTIMA, Camilla de Chermont Prochnik; PHILIPPI, Sonia Tucunduva; ALVARENGA, Marle dos Santos. Fatores determinantes de consumo alimentar: por que os indivíduos comem o que comem?. *Revista brasileira de nutrição clínica*, v. 24, n. 4, p. 263-268, 2009. Disponível em: <http://d700706560.tri44.triatahost.com/upload/humana/pt/Profissionais/comportamentoalimentar.pdf>. Acesso em: 12 jul. 2024.

FANG, K. et al. Screen time and childhood overweight/obesity: A systematic review and meta-analysis. *Child Care Health Dev*, v. 50, n. 1, p. e13203, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/cch.12701>. Acesso em: 23 ago. 2024.

FERNQVIST, F.; SPENDRUP, S.; TELLSTRÖM, R. Understanding food choice: A systematic review of reviews. *Heliyon*, v. 10, e32492, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e32492>. Acesso em: 21 ago. 2024.

FILDES, A. et al. Parent-administered exposure to increase children's vegetable acceptance: a randomized controlled trial. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, v. 114, n. 6, p. 881-888, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jand.2013.07.040>. Acesso em: 12 jul. 2024.

FINNANE, J. M. et al. Mealtime Structure and Responsive Feeding Practices Are Associated With Less Food Fussiness and More Food Enjoyment in Children. *Journal of nutrition education and behavior*, v. 49, n. 1, p. 11-18, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2016.08.007>. Acesso em: 12 jul. 2024.

FORESTELL C. A. The Development of Flavor Perception and Acceptance: The Roles of Nature and Nurture. *Nestle Nutrition Institute workshop series*, v. 85, p. 135-143, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1159/000439504>. Acesso em: 12 jul. 2024.

GALLOWAY, A. T. et al. 'Finish your soup': counterproductive effects of pressuring children to eat on intake and affect. *Appetite*, v. 46, n. 3, p. 318-323, 2006. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2006.01.019>. Acesso em: 12 jul. 2024.

GERARDS, S. M.; KREMERS, S. P. The Role of Food Parenting Skills and the Home Food Environment in Children's Weight Gain and Obesity. *Current obesity reports*, v. 4, n. 1, p. 30-36, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s13679-015-0139-x>. Acesso em: 27 out. 2023.

GRAMMER, A. C. et al. Parent-Child influences on child eating self-regulation and weight in early childhood: A systematic review. *Appetite*, v. 168, 105733, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105733>. Acesso em: 4 set. 2023.

GRIFFITH, S. F; GROLNICK, W. S. Parenting in Caribbean Families: A Look at Parental Control, Structure, and Autonomy Support. *Journal of Black Psychology*, v. 40, n. 2, p. 166-190, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/0095798412475085>. Acesso em: 23 ago. 2024.

HALL, John E; HALL, E. Michael. Guyton & Hall: Tratado de Fisiologia Médica. 14 Ed. Rio de Janeiro: GEN, 2021.

HASBANI, E.C. et al. How parents' feeding styles, attitudes, and multifactorial aspects are associated with feeding difficulties in children. *BMC Pediatr*, v. 23, n. 1, p. 543, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12887-023-04369-4>. Acesso em: 23 ago. 2024.





HEATHERTON, T. F.; WAGNER, D. D. Cognitive neuroscience of self-regulation failure. *Trends in cognitive sciences*, v.15, n. 3, p. 132–139, 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.tics.2010.12.005>. Acesso em: 15 out. 2023.

HENDY, H.; HARCLERODE, W.; WILLIAMS, K. E. The Parent Mealtime Action Scale revised (PMAS-R): Psychometric characteristics and associations with variables of clinical interest. *Appetite*, v. 105, n. 2, p. 283– 290, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.05.025>. Acesso em: 12 jul. 2024

HOLLEY, C. E.; HAYCRAFT, E.; FARROW, C. ‘Why don’t you try it again?’ A comparison of parent led, home based interventions aimed at increasing children’s consumption of a disliked vegetable. *Appetite*, v. 87, p. 215–222, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.12.216>. Acesso em: 15 out. 2023.

JAEGER S. R. et al. The food choice kalei-doscope: a framework for structured description of product, place and person as sources of variation in food choices. *Appetite*, v. 56, n. 2, p. 412-423, abr. 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2011.01.012>. Acesso em: 12/07/2024.

JANSEN, P. W. et al. Bi-directional associations between child fussy eating and parents’ pressure to eat: Who influences whom? *Physiol Behav*, v. 1, n. 176, p. 101-106, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2017.02.015>. Acesso em: 23 ago. 2023.

JELLMAYER, Kathleen; GANEN, Aline de Piano; ALVARENGA, Marle dos Santos. Influence of behavior and maternal perception on their children’s eating and nutritional status. *O Mundo da Saúde*, v. 41, n. 2, p. 180- 193, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.15343/0104-7809.20174102180193>. Acesso em: 14 out. 2024.

JIA, P. et al. Environmental determinants of childhood obesity: a meta-analysis. *Lancet Glob Health*, v. 11, Suppl 1:S7, 2023. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/s2214-109x\(23\)00092-x](https://doi.org/10.1016/s2214-109x(23)00092-x). Acesso em: 23 ago. 2024.

KAZMIERSKI, K. F. M.; BORELLI, J. L.; RAO, U. Negative affect, childhood adversity, and adolescents’ eating following stress. *Appetite*, v. 168, n. 5766, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105766>. Acesso em: 21 ago. 2024.

LARSON, N. I. et al. Family meals during adolescence are associated with higher diet quality and healthful meal during young adulthood. *Journal of the American Dietetic Association*, v. 107, n. 9, p. 1502–1510, 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jada.2007.06.012>. Acesso em: 3 abr. 2023.

MATTOO, K. A.; SHUBAYR, M. Association between parental negligence in feeding and social activity of obese adults among jazan population. *Nigerian journal of clinical practice*, v. 23, n. 10, p. 1356–1367, 2020. Disponível em: https://doi.org/10.4103/njcp.njcp_553_19. Acesso em: 30 out. 2023.

MELO, K. M. et al. Influence of parents’ behavior during the meal and on overweight in childhood. *Escola Anna Nery*, v. 21, n. 4, p. e20170102, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2017-0102>. Acesso em: 23 ago. 2024.

MENNELLA J. A. Ontogeny of taste preferences: basic biology and implications for health. *The American journal of clinical nutrition*, v. 99, n. 3, p. 704S–11S, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.3945/ajcn.113.067694>. Acesso em: 22 out. 2023.





MOURA, A. C. C. et al. An approach on food choice determinants: a study in the restaurants of a public market in Northeastern Brazil. *Revista de Nutrição*, v. 33, p. e190126, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1678-9865202033e190126>. Acesso em: 21 ago. 2024.

MUNIANDY, N. D. et al. Complementary feeding and the early origins of obesity risk: a study protocol. *BMJ open*, v. 6, n. 11, e011635, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-011635>. Acesso em: 22 out. 2023.

MURA PAROCHE, M. et al. How Infants and Young Children Learn About Food: A Systematic Review. *Frontiers in psychology*, v. 8, p. 1046, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01046>. Acesso em: 12 jul. 2024.

National Scientific Council on the Developing Child. Connecting the Brain to the Rest of the Body: Early Childhood Development and Lifelong Health Are Deeply Intertwined. Working Paper No. 15, 2020. Disponível em: www.developingchild.harvard.edu. Acesso em: 3 abr. 2023.

NICKLAU, S. et al. A prospective study of food preferences in childhood. *Food Quality and Preference*, v. 15, p. 805–818, 2004. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2004.02.010>. Acesso em: 3 abr. 2023.

NORMAN, J. et al. Children's self-regulation of eating provides no defense against television and online food marketing. *Appetite*, v. 125, p. 438–444, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.02.026>. Acesso em: 15 out. 2023.

ORRELL-VALENTE, J. K. et al. "Just three more bites": an observational analysis of parents' socialization of children's eating at mealtime. *Appetite*, v. 48, n. 1, p. 37–45, 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2006.06.006>. Acesso em: 3 abr. 2023.

PETERS, J. et al. Parental influences on the diets of 2- to 5-year-old children: Systematic review of qualitative research. *Journal of Early Childhood Research*, v. 12, n. 1, p. 3–19, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/1476718X13492940>. Acesso em: 12 jul. 2024.

PETTY, M. L. et al. Preliminary validation of the Parent Mealtime Action Scale and its association with food intake in children from São Paulo, Brazil. *Appetite*, v. 62, p. 166–172, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.11.024>. Acesso em: 23 ago. 2024.

RAMOS, Maurem; STEIN, Lilian M. Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. *Jornal de Pediatria*, v. 76, n. 3, p. 229–237, 2000. Disponível em: DOI: 10.2223/JPED.160. Acesso em: 27 out. 2023.

REICKS, M. et al. Parenting Practices Are Associated With Adolescent Food Choices During Independent Eating Occasions. *J Acad Nutr Diet.*, v. 123, n. 10, p. 1479–1487, 2023.

RUSSELL, A.; Russell, C. G. Appetite self-regulation declines across childhood while general self-regulation improves: A narrative review of the origins and development of appetite self-regulation. *Appetite*, v. 162, 105178, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105178>. Acesso em: 15 set. 2023.

SCAGLIONI, S. et al. Determinants of children's eating behavior. *The American journal of clinical nutrition*, v. 94, n. 6, p. 2006S–2011S, 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.3945/ajcn.110.001685>. Acesso em: 1 mai. 2023.





SCHRATZ, L. M. et al. Caregiver Influences on Eating Behaviors in Children: An Opportunity for Preventing Obesity. *Curr Atheroscler Rep.* V. 25, n. 12, p. 1035-1045, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s11883-023-01171-6>. Acesso em: 23 ago. 2024.

SILVA, R. A. et al. Cultural adaptation of the Child Feeding Questionnaire for use in Brazil. *Revista de Nutrição*, v. 34, p. e190241, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1678-9865202134e190241>. Acesso em 14 out. 2024.

SMITH, A. D. et al. Observations of parent-adolescent interactions relate to food parenting practices and adolescent disordered eating in adolescents at risk for adult obesity. *Fam Process*, v. 62, n. 4, p. 1687-1708, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/famp.12829>. Acesso em: 23 ago. 2024.

STOECKEL, L. E. et al. Psychological and neural contributions to appetite self-regulation. *Obesity (Silver Spring, Md.)*, v. 25, n. 1, p. S17-S25, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/oby.21789>. Acesso em: 15 out. 2024.

STORY, M.; NEUMARK-SZTAINER, D.; FRENCH, S. Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. *Journal of the American Dietetic Association*, v. 102, n. 3, p. S40-S51, 2002. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/s0002-8223\(02\)90421-9](https://doi.org/10.1016/s0002-8223(02)90421-9). Acesso em: 5 mai. 2023.

TĂUT, D., Băban et al. Developmental trends in eating self-regulation and dietary intake in adolescents. *Applied psychology. Health and well-being*, v. 7, n. 1, p. 4-21, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/aphw.12035>. Acesso em: 30 out. 2023.

VAINIK, U. et al. Neurobehavioural correlates of body mass index and eating behaviours in adults: a systematic review. *Neuroscience and biobehavioral reviews*, v. 37, n. 3, p. 279-299, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2012.11.008>. Acesso em: 15 out. 2023.

VASCONCELLOS, M. B. de; ANJOS, L. A. dos; VASCONCELLOS, M. T. L. de. Estado nutricional e tempo de tela de escolares da Rede Pública de Ensino Fundamental de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 29, n. 4, p. 713-722, abr. 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2013000400009>. Acesso em: 12 jul. 2024.

VAUGHN A. E. et al. Fundamental constructs in food parenting practices: a content map to guide future research. *Nutr Rev.*, p. 74, n. 2, p. 98-117, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuv061>. Acesso em: 23 ago. 2024.

VOHS K. D.; BAUMEISTER R.F. *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*. 3 Ed. New York: Guilford Publications, 2016.

VOLLMER, R. L.; Baietto, J. Practices and preferences: Exploring the relationships between food-related parenting practices and child food preferences for high fat and/or sugar foods, fruits, and vegetables. *Appetite*, v. 113, p. 134-140, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.02.019>. Acesso em: 15 out. 2023.

XIE, Q. et al. The Impact of Caregiver Pressure to Eat on Food Neophobia in Children with Autism Spectrum Disorder: A Cross-Sectional Study. *Children (Basel)*, v. 28, n. 11, p. 528. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/children11050528>. Acesso em: 23 ago. 2024.



YEE, Andrew Z. H.; LWIN, M. O; HO, S. S. The influence of parental practices on child promotive and preventive food consumption behaviors: a systematic review and meta-analysis. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, v. 14, n. 1, p. 47, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0501-3>, Acesso em: 12 jul. 2024.





CENTRO UNIVERSITÁRIO
SÃO CAMILO

