

Data de aprovação: 20/08/2019

NEOFOBIA ALIMENTAR EM CRIANÇAS: UMA REVISÃO DA LITERATURA

Júnia Rebeca De Oliveira¹

Lorena Dos Santos Tinoco²

RESUMO

A alimentação desempenha papel crucial no crescimento e desenvolvimento infantil. A formação de hábitos alimentares sofre influência de diversos fatores, entre eles, o comportamental. O objetivo desse estudo foi avaliar os fatores associados à neofobia alimentar em crianças. Trata-se de um estudo da literatura sobre os principais fatores associados à neofobia alimentar, utilizando como bases de dados: Scielo, Pubmed, BVS e Banco de dados, considerando as pesquisas publicadas a partir do ano de 2010 até 2019, nos idiomas de português, inglês e espanhol. Foram utilizadas as palavras chave “preferências alimentares”, “alimentação infantil”, “comportamento alimentar” “hábitos alimentares”. Os estudos discutem que a resistência a novos alimentos possui maior prevalência na alimentação infantil, e ainda destaca que a presença de neofobia implica na aceitação de novos alimentos. Existe grande desconexão no comportamento da neofobia em relação a grupos alimentares, sendo maior em grupos como vegetais e menores em grupos considerados pouco nutritivos. A neofobia alimentar é um fator preocupante, pois implica no processo de formação de hábitos alimentares, em especial nas crianças e na fase de introdução alimentar, devendo haver colaboração dos pais e familiares nesse contato entre alimento e criança.

Palavras-chave: Comportamento alimentar. Preferências alimentares. Alimentação infantil. Hábitos alimentares.

¹ Acadêmica do Curso De Nutrição Do Centro Universitário do Rio Grande Do Norte Email: junia_rebeca@hotmail.com

² Professora Orientadora Do Curso De Nutrição Do Centro Universitário Do Rio Grande Do Norte Email: lorena_tinoco@yahoo.com

FOOD NEOFOBIA IN CHILDREN: A LITERATURE REVIEW

ABSTRACT

Food plays a crucial role in child growth and development. The formation of eating habits is influenced by several factors, including behavioral. The aim of this study was to evaluate the factors associated with food neophobia in children. This is a literature study on the main factors associated with food neophobia, using as databases: Scielo, Pubmed, BVS and Database, considering the research published from 2010 to 2019, in Portuguese, English and Spanish. The keywords “eating preferences”, “infant feeding”, “eating behavior”, “eating habits” were used. Studies argue that resistance to new foods has a higher prevalence in the infant phase, and highlights that the presence of neophobia implies the acceptance of new foods. There is a great disconnect in the behavior of neophobia in relation to food groups, being greater in groups such as vegetables and smaller in groups considered poorly nutritious. Food neophobia is a worrying factor because it implies the process of formation of eating habits, especially children and the introduction of food, and there should be a collaboration of parents and family in this contact between food and child.

Keywords: Eating behavior. Eating preferences. Child feeding. Eating habits.

1 INTRODUÇÃO

As escolhas alimentares no público infantil refletem na qualidade e estilo de vida desde o nascimento até a fase adulta. Introduzir alimentos que ofereçam nutrientes são essências para crescimento e desenvolvimento da criança. O início da introdução alimentar é um ponto crucial para na escolha de alimentos, o qual nesse período é feito o primeiro contato com os alimentos, conhecendo as características desde a aparência até o sabor e textura das preparações (COSTA, 2017).

Esse momento da inserção de novos alimentos deve ser feito de forma correta e orientado por um profissional de saúde, considerando as especificidades de cada criança, bem como o ambiente familiar, aspectos culturais e ainda estilo de vida, quando não realizado de forma correta a transição de alimentos poderá

implicar na aceitação e escolhas alimentares, e como consequência apresentar rejeições por alguns tipos de alimentos (PEREIRA; LANG, 2018).

A alimentação desempenha papel crucial no crescimento e desenvolvimento infantil, pois além de ofertar nutrientes contribui para uma criação de vínculo com família e toda sociedade. Os fatores culturais, regionais, sociais, psicossociais e econômicos podem contribuir na formação de hábitos alimentares, que iniciam na introdução de alimentos até a fase adulta (JAWABIRI, 2018).

Comportamentos alimentares evoluem durante os primeiros anos de vida como processos biológicos e comportamentais direcionados para atender às necessidades de saúde e crescimento. Para a grande maioria da história humana, a escassez de alimentos compõe uma grande ameaça à sobrevivência, e o comportamento alimentar. Durante condições históricas de escassez, a vida familiar e os recursos foram dedicados à aquisição e preparação de alimentos, que muitas vezes são pobres em energia, nutrientes e palatabilidade. Em contraste, hoje em dia, em países que não pertencem ao Terceiro Mundo, os hábitos alimentares das crianças se desenvolvem em condições sem precedentes de abundância alimentar, onde alimentos prontos para comer, baratos e saborosos estão prontamente disponíveis. (SAVAGE 2007).

As preferências alimentares são apuradas por predisposições genéticas, mas podem ser alteradas por fatores ambientais. A rejeição de novos alimentos sem intenção de experimentá-los é denominada de Neofobia Alimentar (NA), trata-se de um mecanismo defensivo, mas que pode conduzir a menor diversidade alimentar e, conseqüentemente, desencadear desequilíbrios alimentares e nutricionais (RAMALHO, 2016).

Entre o primeiro e terceiro ano de vida é particularmente o período para a formação das preferências alimentares das crianças durante a transição de uma alimentação exclusivamente baseada no leite para alimentos cada vez mais diversos e consumidos pelos outros membros da família. Entre os 2 e os 6 anos de idade, podem começar a aparecer comportamentos alimentares neofóbicos por parte das crianças (SILVA, 2018).

Além disso, a NA pode referir-se ao comportamento real observável, bem como à característica de uma predisposição subjacente (tendência) de evitar novos

alimentos. A NA baseada em traços assemelha-se aos traços de personalidade por ser bastante hereditária e estável, e parece ser mais resistente a intervenções (KNAAPILA, 2015).

Portanto, o objetivo desse estudo foi avaliar os fatores associados à neofobia alimentar em crianças.

2 METODOLOGIA

Foi realizada uma pesquisa atual na literatura sobre os principais fatores associados à NA, o trabalho se trata de uma revisão sistemática, utilizando como bases de dados: Scielo, Pubmed , Biblioteca Virtual em Saúde e banco de dados. Os estudos incluídos considerou-se o ano a partir de 2010 até 2019. As palavras-chaves foi pesquisadas utilizando os Descritores em Ciências da Saúde (DEcS) em português, inglês e espanhol, tais como, “preferências alimentares”, “alimentação infantil”, “comportamento alimentar” “hábitos alimentares”.

Ao final das leituras dos resumos, foram encontrados 30 artigos, os critérios de inclusão foram os artigos dos anos 2010 a 2019, artigos que tivesse relacionado ao tema, e que não fossem artigos de revisão, já os critérios de exclusão foram os no total de 7 artigos repetidos, 15 não tinha nada relacionado ao objetivo do trabalho. Totalizando incluindo no total 8 artigos para o trabalho.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A criança seletiva manifesta a tríade: recusa alimentar, pouco apetite (relatado) e desinteresse pelo alimento, de modo geral, passa a desgostar da alimentação. Pode ocorrer tanto em crianças saudáveis quanto naquelas com necessidades especiais. O início da seletividade alimentar costuma coincidir com o período de introdução aos sólidos, próximo dos 8-10 meses de idade, por vezes à introdução da sopa, aos 5-6 meses. Isto ocorre pela relutância da criança em consumir novos alimentos à primeira oferta (KACHANI AT et al., 2005).

De acordo com o estudo de Russell, Worsley e Cambell (2015) existe uma grande desconexão no comportamento da neofobia em relação a grupos alimentares, sendo maior em grupos como vegetais e menores em grupos considerados pouco nutritivos.

Segundo Kaar et al (2016), a oferta de novos alimentos pode estar associada ao menor nível de rejeição pelas crianças, outro fator destacado é que a presença de neofobia implica na aceitação de alguns alimentos principalmente os vegetais, observado também em um estudo de Rodríguez-Tadeo et al (2015) ao avaliar 242 estudantes com idades entre 8 a 12 anos, percebeu-se a prevalência de NA, associado a baixo consumo de frutas e hortaliças. E ainda concluiu que quanto maior o nível de neofobia menor a aceitação de neofobia.

O objetivo do quadro a seguir é destacar as principais informações a respeito dos fatores que podem influenciar na neofobia alimentar e ainda enfatizar alguns alimentos associados a essa rejeição principalmente pelo público infantil.

Quadro 1- Estudos selecionados para pesquisa bibliográfica

Autor/ Ano	Objetivo	Intervenção	Resultados
Silva e Teixeira 2018	Avaliar a percepção dos pais acerca da neofobia alimentar das crianças e suas atitudes face à alimentação das mesmas, assim como as preferências alimentares pelas crianças em idade escolar.	Estudo transversal com 96 crianças entre 6 e 10 anos. Questionário por meio da Escala de Neofobia Alimentar para Crianças (ENAC) proposta por Pliner 1994. Questionário de frequência alimentar proposto por Bricher e adaptado por Andrade 2008, por meio da observação visual, numa escala ordinal de faces com 3 pontos.	Observou-se que a maior parte das crianças apresenta algumas características associadas à presença de neofobia. Os fatores que influenciam nas escolhas das crianças são os culturais, socioeconômicos e psicossociais.
Kaar et.al 2016	Descrever a neofobia alimentar, práticas de alimentação dos pais e concordância nas preferências alimentares entre pais e filho	Pais de pré-escolares (3 a 5 anos), responderam um questionário online eletrônico sob práticas e preferências das crianças por meio de uma lista abreviada de alimentos abrangendo todos os grupos alimentares proposto por Skinner et al 1988. A preferência de neofobia foi avaliada pela escala tipo Likert variando de 1 a 5.	A prática parental de oferecer novos alimentos para comer foi inversamente associada à neofobia alimentar infantil. As mães pai-filho tinham > 75% de concordância nas preferências por grãos integrais, frutas, vegetais ricos em amido e laticínios. A menor concordância foi observada para bebidas adoçadas e entradas. O fator que influenciaram nesse estudo foi o familiar.

Ramalho et al 2016	Avaliar e relacionar o nível de neofobia de crianças com o nível de neofobia dos cuidadores e a percepção destes sobre as atitudes das crianças face a novos alimentos.	Aplicou-se Escala de Neofobia Alimentar (FNS, do original Food Neophobia Scale) e posteriormente adaptada para avaliar a NA em crianças, sendo neste caso respondida pelos responsáveis pela alimentação da criança	As pontuações obtidas na FNS para os cuidadores eram significativamente inferiores (indicando maior neofobia) do que as correspondentes às crianças. As comparações entre medidas de neofobia baseadas na intenção de provar NA revelam que os cuidadores apresentam níveis superiores de neofobia comparativamente às crianças e que percebem o nível de neofobia das crianças O fator descartado desse artigo foi o familiar a correlação dos cuidadores com a alimentação das crianças.
Knaapila, 2015	O objetivo do presente estudo foi investigar associações de traço alimentar neofóbico com frutas e vegetais consumo, qualidade global da dieta e IMC em adultos.	Estudo transversal como amostra em uma base de dados de um hospital. No presente estudo foram incluídos todas as mães e parceiros para quem as informações úteis sobre alimentos e neofobia estava disponível. Uma escala de Neofobia (FNS; intervalo 10–70), o Índice de Qualidade da Dieta (IDQ; intervalo 0–16) e uma medida do consumo de frutas e vegetais, foram aplicados.	Os alimentos neofóbicos seguiram uma dieta de menor qualidade nutricional do que os alimentos neofílicos, especialmente em relação a vegetais. O fator descrito no artigo que influência a neofobia é o familiar.
Rodríguez-Tadeo et al 2015	Identificar o impacto da neofobia alimentar sobre hábitos alimentares e preferências alimentares saudáveis em usuários de cantinas escolares na cidade de Múrcia.	Participaram 242 alunos de 2ª e 3ª séries do ensino fundamental, com idades entre 8 e 12 anos, com estratificação por sexo e ano escolar. Uma pesquisa sobre hábitos alimentares e preferências alimentares, neofobia alimentar e aceitação de alimentos comumente consumidos na sala de jantar foi aplicada.	A prevalência de neofobia foi de 16%, sem diferença entre os sexos, ano letivo, tempo de uso da sala de jantar, origem dos pais e excesso de peso ou baixo peso. A neofobia foi associada a um prejuízo no consumo de vegetais e frutas, ao gosto por legumes e menor consumo de cereais e seus derivados.

			O fator descrito no artigo que influência a neofobia são a formação dos hábitos alimentares.
Perry et al 2015	Investigar a relação transversal entre neofobia em crianças de 24 meses e variedade de consumo de frutas e vegetais, consumo de alimentos discricionários e peso.	A análise secundária dos dados de 330 pais de crianças inscritas nos estudos RCT NOURISH (apenas grupo de controlo) e SAIDI foi realizada utilizando dados recolhidos aos 24 meses de idade da criança. A neofobia foi medida aos 24 meses utilizando a Escala de Neofobia Alimentar Infantil (CFC).	Aos 24 meses, mais crianças neofóbicas apresentaram menor variedade de frutos e vegetais, mas têm uma maior proporção de energia diária de alimentos discricionários. O fator descrito no artigo que influência a neofobia é psicossociais.
Helland et al 2017	Investigou a relação entre o nível de neofobia alimentar e a frequência de consumo de peixe, carne, bagas, fruta, vegetais e snacks doces e salgados.	Os pais de 505 crianças completaram um questionário avaliando o grau de neofobia alimentar em suas crianças e frequência de ingestão de vários alimentos. A neofobia alimentar foi avaliada pela Escala Infantil de Neofobia Alimentar. As associações entre a pontuação do CFNS e a frequência alimentar foram examinadas usando modelos de regressão múltipla hierárquica, ajustando-se para covariáveis significativas.	Esses achados sugerem que a neofobia alimentar em crianças pequenas está associada à menor qualidade da dieta e indicam a necessidade de estudos de intervenção para abordar a neofobia alimentar.
Moding 2016	Examinar se a rejeição de novos alimentos durante a infância previa neofobia comportamental e relatada pelos pais aos 4,5 anos de idade.	Os dados para o presente estudo foram retirados de um estudo longitudinal seguindo indivíduos (n = 82) desde a infância até a primeira infância.	Análises de regressão revelaram que a rejeição de novos alimentos aos 6 meses interagiu com a neofobia materna para prever a neofobia da criança avaliada pelos pais. O fator descrito no artigo que influência a neofobia é o familiar.

Fonte: própria do autor

Quadro 2- Estudos selecionados para pesquisa bibliográfica

Autor e ano	Alimentos rejeitados	Principais causas
Silva e Teixeira (2018)	Queijo fresco, fruta em calda.	Mostram o receio em consumir alimentos que nunca provaram. As crianças revelam alguma desconfiança relativamente a alimentos novos.
Helland et al (2017)	Peixe, carne, bagas, fruta, vegetais	Medo de provar novamente estes alimentos.
Perry et al (2015)	Frutas, vegetais	Crianças com níveis mais altos de neofobia provavelmente consomem uma variedade menor de frutas e vegetais.
Rodríguez-Tadeo et al (2015)	Saladas, pão de trigo integral, grão de bico e feijão, ensopados com purês de peixe e vegetais. cerejas, ameixas, frutas vermelhas, frutas secas, frutas tropical, romã, melão, laranja, abacaxi e uvas. Berinjela, brócolis, abobrinha, abóbora, cebola, ervilha, vagem, pepino, pimenta e tomate. couve-flor, brócolos, espargos, acelga, Repolho e alcachofra	O sabor desses alimentos não agradou as crianças.

Fonte: própria do autor

Outra pesquisa mostra que a maioria das crianças sofre influência direta dos pais na sua alimentação, o estudo ainda apresenta resultados da escala de NA de crianças apresentando um alto índice de prevalência de alimentos industrializados, nesse mesmo trabalho Silva e Teixeira (2018) ao aplicar um questionário de frequência alimentar em diferentes grupos observou-que as crianças que a maioria destas crianças rejeita o queijo fresco (59%) e de fruta em calda (50%).

Kannapila (2015) investigou associações de traço alimentar neofóbico com frutas e vegetais consumo e concluiu que a maior parte dos grupos neofóbicos tinha como característica quando comparados aos neofílicos apresentavam menor qualidade de nutrientes, em especial ao grupo de vegetais, afirmando ainda que a NA pode complicar a adaptação às recomendações dietéticas desses indivíduos.

Ao avaliar e relacionar o nível de neofobia de crianças com o nível de neofobia dos cuidadores, utilizando a Escala de Neofobia Alimentar (FNS, do original Food Neophobia Scale) e posteriormente adaptada para avaliar a NA em

crianças, sendo neste caso respondida pelos responsáveis pela alimentação da criança, foi observado que as pontuações obtidas na FNS para os cuidadores eram significativamente inferiores (indicando maior neofobia) quando comparado às crianças. As comparações entre medidas de neofobia baseadas na intenção de provar NA revelam que os cuidadores apresentam níveis superiores de neofobia comparativamente às crianças e que percebem o nível de neofobia das crianças como sendo superior ao real (RAMALHO et al; 2016).

No estudo de Perry et al (2015), investigou a relação transversal entre neofobia em crianças de 24 meses e a falta de consumo de frutas e vegetais. Os autores afirmam que aos 24 meses, mais crianças neofóbicas apresentaram menor variedade de frutos e vegetais, mas têm uma maior proporção de energia diária de alimentos discricionários. Foi feita uma análise secundária dos dados de 330 pais de crianças inscritas nos estudos RCT com dois grupos controles, utilizando dados recolhidos aos 24 meses de idade dessas crianças. A neofobia foi medida aos 24 meses utilizando a Escala de Neofobia Alimentar Infantil (CFC). Assim feitas comparações transversais entre o escore total de FC e a variedade de frutas e vegetais, a ingestão alimentar.

Já no estudo de Helland et al (2017), mostrou a relação entre o nível de neofobia alimentar e a frequência de consumo de peixe, carne, bagas, fruta, vegetais e snacks doces e salgados. Onde os resultados encontrados advertem que a neofobia alimentar em crianças pequenas está associada à menor qualidade da dieta e indicam a necessidade de estudos de intervenção para abordar a neofobia alimentar.

Ao estudar se a rejeição de novos alimentos durante a infância previa neofobia comportamental e relatada pelos pais aos 4 e 5 anos de idade, onde as críticas de regressão apontaram que a rejeição de novos alimentos aos 6 meses tem ligação com a neofobia materna para prever a neofobia da criança avaliada pelos pais (MODING, 2016).

4 CONCLUSÃO

Após o compilado desses artigos estudados, pode-se avaliar que os pais possuem grande influência sobre as escolhas das crianças, tendo em vista que

esses possuem medo de ofertar o alimento novamente aos seus filhos e a qualidade da dieta sofre influência sob esses fatores.

Foi visto que todos tem uma forte relação com a grande influência do contexto familiar, dos pais, e ainda os fatores relacionados psicossociais, mostrando a relutância das crianças em experimentar novos alimentos muitas das vezes porque os pais não oferecem novamente aquele alimento rejeitado pela própria criança.

Pois é na primeira infância que os hábitos são formados, o estudo desses artigos ainda mostrou que os principais alimentos não bem aceitos são as frutas, legumes e verduras. E os alimentos aceitos são em maior quantidade os industrializados.

Observa-se que a resistência a alimentos é comum, em especial na fase infantil, e que a presença de neofobia poderá implicar na aceitação de novos alimentos, sofrendo grande influência das escolhas alimentares e do contexto familiar.

Outro fator discutido é que existe uma grande desconexão no desempenho da neofobia em relação a grupos alimentares, sendo maior em grupos como vegetais e menores em grupos de alimentos industrializados. A neofobia alimentar é um fator preocupante, pois implica no processo de formação de hábitos alimentares, em especial público infantil e na fase de introdução alimentar, devendo haver uma colaboração dos pais e familiares nesse contato entre alimento e criança.

Portanto, o conhecimento sobre esse comportamento é de extrema importância na alimentação infantil, para que não haja tanta recusa em aceitar novos alimentos ofertados pelos os pais, tendo em vista que saibam como lidar com essa neofobia e estratégias de como ofertar, pois, os principais alimentos rejeitados são essenciais para crescimento e desenvolvimento da criança.

De maneira prática, os alimentos são rejeitados pela falta de estímulos internos ou externos para consumi-los por razões como: aparência, textura, temperatura, não familiaridade com o alimento e extremos de variação de gostos, seja por ser muito doce/salgado ou pouco doce/salgado.

A família ter o hábito de incentivarem o interesse em experimentar alimentos diferentes do habitual do dia-dia, e tentar mais de uma vez oferecer os alimentos,

pois sabemos que temos que oferecer no mínimo 10 vezes para ver a aceitação da criança, e, assim, apresentarem maior interesse em experimentar alimentos novos.

REFERÊNCIAS

COSTA, Midia Ribeiro. A influência da mídia televisiva nas escolhas alimentares das crianças e na obesidade infantil: uma revisão da literatura. 2017.

HELLAND, Sissel H. et al. Food neophobia and its association with intake of fish and other selected foods in a Norwegian sample of toddlers: a cross-sectional study.

Appetite, v. 114, p. 110-117, 2017.

JAWABIRI, Renata Haddad; SILVA, Maria Cláudia. Neofobia alimentar em crianças e suas consequências. 2018.

KAAR, Jill L. et al. Parental feeding practices, food neophobia, and child food preferences: What combination of factors results in children eating a variety of foods?. **Food Quality and Preference**, v. 50, p. 57-64, 2016.

KACHANI, Adriana Trejger et al. Seletividade alimentar da criança. **Pediatrics**, v. 27, n. 1, p. 48-60, 2005.

KNAAPILA, Antti J. et al. Food neophobia associates with lower dietary quality and higher BMI in Finnish adults. **Public health nutrition**, v. 18, n. 12, p. 2161-2171, 2015.

MODING, Kameron J.; STIFTER, Cynthia A. Stability of food neophobia from infancy through early childhood. **Appetite**, v. 97, p. 72-78, 2016.

PEREIRA, MARIANA MILANI; LANG, REGINA MARIA FERREIRA. Influência do Ambiente Familiar no Desenvolvimento do Comportamento Alimentar. **REVISTA UNINGÁ**, v. 41, n. 1, 2018.

PERRY, Rebecca A. et al. Food neophobia and its association with diet quality and weight in children aged 24 months: a cross sectional study. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 12, n. 1, p. 13, 2015.

RAMALHO, Cátia et al. Neofobia Alimentar em Crianças do 1.º Ciclo e seus Cuidadores. **Acta Portuguesa de Nutrição**, n. 7, p. 10-13, 2016.

RODRÍGUEZ-TADEO, Alejandra et al. Neofobia alimentaria: impacto sobre los hábitos alimentarios y aceptación de alimentos saludables en usuarios de comedores escolares. **Nutrición Hospitalaria**, v. 31, n. 1, p. 260-268, 2015.

RUSSEL, C. G.; WORSLEY, A.; CAMPBELL, K. J. Strategies Used by Parents to Influence Their Children's Food Preferences. **Elsevier**, Australia, v.90, p.123-130, mai., 2015.

SAVAGE, Jennifer S.; FISHER, Jennifer Orlet; BIRCH, Leann L. Parental influence on eating behavior: conception to adolescence. *The Journal of Law, Medicine & Ethics*, v. 35, n. 1, p. 22-34, 2007.

SILVA, Cláudia M.; TEIXEIRA, Tânia. Comportamento alimentar infantil e atitudes parentais face à alimentação das crianças. 2018.