



INFLUÊNCIA DAS PRÁTICAS PARENTAIS E FAMILIARES NOS HÁBITOS ALIMENTARES DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Angelica Andreina Perez Jimenez
Valdeti Roco Ferencz

Resumo

A nutrição adequada é um fator determinante para o crescimento físico saudável e o desenvolvimento cognitivo pleno das crianças e adolescentes, impactando positivamente no rendimento escolar e nas habilidades sociais, nesse contexto destaca-se a formação dos hábitos alimentares durante esta fase por ser um processo complexo, que pode ser fortemente influenciado pelo ambiente familiar e pelas práticas parentais. Estudos recentes destacam que o comportamento alimentar dos pais, suas escolhas alimentares e os estilos de alimentação adotados em casa exercem papel fundamental na modelagem das preferências e padrões alimentares dos filhos. Práticas parentais relacionadas à oferta de alimentos saudáveis e ao estabelecimento de rotinas alimentares consistentes podem favorecer a adoção de hábitos alimentares adequados, enquanto estilos permissivos ou negligentes tendem a contribuir para escolhas alimentares prejudiciais e maior risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Além disso, fatores como características socioeconômicas, culturais e o grau de envolvimento dos pais nas refeições familiares modulam a intensidade dessa influência. Também apontam que práticas como realizar refeições em família, envolver as crianças no preparo dos alimentos e disponibilizar opções saudáveis em casa promovem uma alimentação mais saudável. Por outro lado, o uso de pressão para comer, recompensas alimentares e restrições excessivas podem gerar resistência, seletividade alimentar e preferência por alimentos ultraprocessados. Esta pesquisa preliminar tem como objetivo analisar criticamente a literatura recente sobre a influência da família e dos pais nos hábitos alimentares de crianças e adolescentes, identificando mecanismos e estratégias que promovem escolhas alimentares saudáveis. Para isso, foi realizada uma revisão de artigos científicos realizada nas bases de dados PubMed e SciELO publicados entre 2021 e 2025, incluindo revisões sistemáticas, integrativas e narrativas. Os resultados iniciais sugerem que intervenções externas para o fortalecimento de práticas parentais positivas, educação alimentar e promoção de ambientes familiares saudáveis são essenciais para a formação de hábitos alimentares adequados desde a infância. Essas descobertas preliminares fundamentam a proposta de desenvolvimento de um guia prático para o planejamento e preparação de refeições saudáveis e eficientes para as famílias, com o objetivo de capacitar os membros familiares na adoção de rotinas alimentares mais organizadas, nutritivas e sustentáveis, contribuindo para a melhoria do comportamento alimentar infantil e a prevenção de problemas nutricionais ao longo da vida.

Palavras-chave: práticas parentais; comportamento alimentar; infância; família; hábitos alimentares.