

## Cantinho da Ciência



**Comportamento:** Curta as Refeições Juntos

**Resumo Científico:** Desfrutar as Refeições Juntos (Abril de 2015)

### Introdução

A hora da refeição não é apenas uma oportunidade para comer e beber, se reidratar e aumentar os níveis de energia e nutrientes, mas também contempla muitos aspectos sociais e emocionais. O fato de sentar-se ao redor de uma mesa e compartilhar alimentos parece ajudar as crianças a desenvolver habilidades linguísticas, sociais e emocionais em um ambiente familiar. Comer com a família oferece oportunidades para discutir eventos, dúvidas e histórias, manter-se atualizado e criar laços. A hora da refeição também pode ser usada para dar um bom exemplo aos filhos sobre como comer educadamente e encorajar o consumo de alimentos saudáveis, especialmente frutas, verduras e legumes.

### Mensagem Principal

As crianças que comem com mais frequência em família tendem a ter hábitos alimentares mais saudáveis e mais oportunidade de desenvolverem relacionamentos saudáveis.

### Principais áreas de foco das mensagens

As crianças que comem em família tendem a experimentar novos alimentos e comer alimentos mais saudáveis, como frutas, verduras e legumes.

Comer em família dá às crianças mais oportunidade de desenvolverem relacionamentos saudáveis, discutirem eventos, preocupações e se divertirem durante a refeição, desenvolvem não apenas suas habilidades linguísticas, mas também proporcionam um ambiente familiar propício para tanto.

**Cantinho da Ciência**  
**SEÇÃO 1**

As crianças que comem em família tendem a comer alimentos mais saudáveis, como mais frutas, verduras e legumes, menos fast food e menos bebidas açucaradas.

**Mensagens de Apoio**

**Comer em família ajuda a desenvolver hábitos alimentares saudáveis.**

**Incentivar as crianças a participarem na preparação de alimentos ajuda a promover hábitos alimentares saudáveis.**

**Os pais podem incentivar as crianças a desenvolverem hábitos alimentares saudáveis, dando o bom exemplo.**

**Comer com os colegas pode encorajar bons hábitos alimentares, mas tenha cuidado porque os maus hábitos alimentares também podem ser imitados.**

**Comer em família e à mesa ajuda a melhorar a ingestão de verduras e legumes.**

**Assistir à TV durante as refeições pode ter efeito negativo e está associado a hábitos alimentares menos saudáveis.**

## **Cantinho da Ciência Ciência por trás das mensagens**

### **Comer juntos como uma família ajuda a desenvolver hábitos alimentares saudáveis**

Compartilhar uma refeição em família encoraja o desenvolvimento de escolhas e hábitos alimentares saudáveis e a educação das crianças à mesa.

Comer em família está associado a uma dieta de melhor qualidade de crianças de todas as idades e adolescentes, incluindo mais frutas, verduras e legumes, menos bebidas açucaradas e menos fast food. (Fulkerson, Christian, Gillman, Lee, Draxton)

Comer uma refeição em família regularmente pode aumentar o consumo de frutas, verduras e legumes pelas crianças. Crianças em torno de 8 anos de idade que sempre faziam as refeições em família comem mais de 125g de frutas, verduras e legumes por dia do que aquelas que nunca comem junto com a família. (Cristão)

A frequência de jantares em família em crianças de 9 anos ou mais foi associada à maior ingestão de frutas, verduras e legumes, além de vários nutrientes, inclusive fibras e cálcio, cujos benefícios podem se estender por vários anos. (Gillman, Lee, Fulkerson)

Uma pesquisa coreana com crianças de 10 anos sugere que aqueles que comem em família, também tendem a tomar café da manhã juntos (Lee).

### **Os pais podem incentivar as crianças a desenvolverem hábitos alimentares saudáveis, dando o bom exemplo.**

As preferências alimentares dos pais podem ter grande influência e comer em família é uma oportunidade valiosa para os pais transmitirem bons hábitos alimentares para seus filhos de todas as idades. (Larsen, Scaglioni). A pesquisa também sugere que as crianças tendem a experimentar novos alimentos se elas virem alguém comendo e degustando. (Shutts)

Um estudo abrangente na Escócia sugeriu que, para crianças de 5 anos, comer a mesma comida de seus pais era um fator vinculado fortemente a uma dieta de melhor qualidade. (Skafida)

O controle excessivo dos pais sobre as porções também restringe a capacidade da criança de aprender sobre a sensação de saciedade e quando parar de comer. (Bergmeier, Fiese e Schwartz, Scaglinoni, Larsen, Wardle)

Uma pesquisa com um grupo de crianças polonesas de 9 anos mostrou que os pais que possuem hábitos alimentares relacionados com o consumo de frutas, verduras e legumes influenciaram o consumo desses alimentos pelas crianças. O incentivo dos pais para comer e levar frutas, verduras e legumes para a escola como um lanche aumentou a ingestão total

### Cantinho da Ciência

desses alimentos. (Wolnika)

**Comer com os colegas pode encorajar bons hábitos alimentares, mas tenha cuidado porque os maus hábitos alimentares também podem ser imitados.**

As crianças tendem a ser influenciadas pelos padrões alimentares de seus colegas. Isso pode ter consequências benéficas considerando-se a ingestão de frutas, verduras e legumes, mas também pode ter efeitos adversos quanto a alimentos menos saudáveis ou porções maiores.

Uma pesquisa com crianças de 8-12 anos de idade sugeriu que, se um colega estivesse comendo um grande número de biscoitos, outras crianças o imitariam, e vice-versa, com relação a uma porção menor, comeriam menos. As crianças com excesso de peso tendem a ser mais sensíveis aos colegas que comem porções maiores e, conseqüentemente, mais propensas a comer em excesso do que as crianças com peso normal. (Salvy, Larsen)

Uma pesquisa com crianças de 2-5 anos de idade mostrou que o controle pode ter aspectos benéficos já que, quando a mãe monitorou a quantidade de alimentos ingeridos, foram consumidas mais verduras e legumes. (Mc Gowan)

Um estudo populacional no Reino Unido mostrou que crianças de 1,5-3 anos de idade tinham maior probabilidade de comer frutas quando comiam com amigos ou nas creches do que apenas em casa com os pais. As crianças de 1,5-3 anos também tendiam a comer mais legumes e verduras quando comiam com os pais e irmãos ou com adultos da família e amigos, enquanto as crianças de 4-6 anos geralmente comiam mais legumes e verduras com os amigos. As crianças de qualquer idade até 10 anos que comiam sozinhas tinham menos probabilidade de comer verduras e legumes. (Tsz Ning Mak)

**Comer em família e à mesa ajuda a melhorar a ingestão de verduras e legumes**

Em um estudo populacional no Reino Unido, crianças de todas as idades tinham maior probabilidade de comer verduras e legumes quando comiam à mesa, ficando isso particularmente evidente em crianças de 7-10 anos de idade. (Tsz Ning Mak)

**Assistir à TV durante as refeições pode ter efeito negativo e está associado a hábitos alimentares menos saudáveis.**

Os benefícios de uma refeição em família podem ser prejudicados se a família consumir fast food, assistir televisão ou o ambiente for desordenado e agitado durante as refeições. (Martin-Biggers, Wansink)

No estudo ficou evidente que assistir à TV também afeta a ingestão de verduras e legumes. Associou-se o fato de que crianças com idade entre 2-5 anos que comem enquanto assistem à TV consomem mais lanches e menos verduras e legumes. (McGowan) A pesquisa

### **Cantinho da Ciência**

populacional do Reino Unido sugere que crianças entre 1,5 e 6 anos de idade tinham maior probabilidade de comer verduras e legumes quando a TV estava desligada do que estarem sentadas à mesa ou não. (Tsz Ning Mak)

Uma pesquisa sobre vários estudos de grande porte também mostrou que as famílias que fazem as refeições enquanto assistem à TV têm maior probabilidade de ingerir menos verduras e legumes, cereais integrais e alimentos ricos em cálcio, além de mais pizzas, salgadinhos e refrigerantes. (Fulkerson, Coon)

Uma pesquisa com crianças de 8-11 anos de idade também mostrou os benefícios de comer na cozinha ou na sala de jantar, e ficar na mesa até que todos terminem de comer, já que todas essas crianças tendiam a ter um IMC mais baixo. (Wansink)

### **Dicas para desenvolver hábitos saudáveis nas refeições em família**

- **Tente comer em família sempre que possível.**
- **Cozinhar e servir uma refeição para toda a família e desfrutar juntos, para que os pais possam transmitir boas escolhas e hábitos alimentares para seus filhos.**
- **Coma à mesa, sem a distração de uma TV, tablet, computador ou telefone celular.**
- **Divirta-se com a família discutindo as atividades do dia e os planos para o futuro.**
- **Os pais são ótimos modelos para as crianças à mesa, dando um bom exemplo dos tipos de alimentos a serem consumidos e de como se comportar.**
- **Compartilhar refeições é uma ótima oportunidade para ter um tempo de qualidade com a família.**
- **Encoraje todos os membros da família a se envolverem na preparação de alimentos.**
- **Coma alimentos variados e inclua sempre frutas e verduras e legumes em suas refeições.**

**Cantinho da Ciência**  
**SEÇÃO 2**

**As refeições em família proporcionam tempo para interações que podem ajudar no desenvolvimento social e emocional das crianças.**

Além do benefício nutricional das refeições, uma pesquisa sugere que os benefícios também são sociais e emocionais. Compartilhar refeições é uma oportunidade ideal para desenvolver fortes laços familiares por meio de conversas e troca de experiências, já que as refeições compartilhadas fornecem um ambiente seguro, além da possibilidade de discutir dúvidas, analisar e planejar como lidar com problemas.

**Mensagens de Apoio**

**A rotina e o ritual das refeições compartilhadas ajudam as crianças a desenvolver um sentimento de pertencer à família ou a um grupo de pessoas iguais.**

**As refeições em família oferecem uma oportunidade de compartilhar e trocar experiências, dúvidas e problemas com os membros da família e desenvolver relacionamentos íntimos. São também uma ocasião para compartilhar conversas e ideias construindo laços e discutindo preocupações. As crianças observam comportamentos e interações de seus familiares e aprendem por este processo.**

**As crianças são expostas a uma linguagem e vocabulário mais complexos quando comem com os adultos, e podem aprender e praticar esse aprendizado em um ambiente familiar e seguro.**

**Comer sem distrações, como a TV, ajuda a desenvolver hábitos alimentares saudáveis.**

## Cantinho da Ciência Evidências

### **A rotina e o ritual das refeições compartilhadas ajudam as crianças a desenvolver um sentimento de inclusão.**

A rotina das refeições compartilhadas significa repetição, enquanto o ritual das refeições é muitas vezes impregnado de cultura e significado simbólico. Os rituais podem incluir celebrações, como um casamento, tradições, como festas de aniversário, ou o padrão e a tradição de uma refeição em família. Em muitos casos, compartilhar a comida é fundamental para um ritual. Rotinas e rituais da infância geralmente perduram até a idade adulta, formando a base da vida familiar futura.

As refeições compartilhadas fornecem uma rotina e estrutura regulares para o dia da criança. As crianças aprendem a desenvolver, com a rotina, habilidades relacionadas com o bom comportamento, particularmente as crianças mais novas. (Spagnola) Crianças de todas as idades que estão sujeitas a rotinas regulares e rituais com suas famílias apresentam melhores habilidades sociais e emocionais. (Fiese & Schwartz, Spagnola)

### **As refeições em família proporcionam tempo para interações que podem ajudar no desenvolvimento social e emocional das crianças.**

Rotinas familiares oferecem oportunidades para as crianças desenvolverem habilidades sociais e de comunicação. (Spagnola)

### **Comer com os adultos ajuda a desenvolver habilidades de conversação adequadas para a idade da criança**

As conversas na hora das refeições ajudam a desenvolver habilidades de comunicação, oferecendo aos pais e cuidadores oportunidades para discutir não apenas eventos reais, mas também sentimentos e emoções. Uma pesquisa com famílias com crianças em idade escolar sugere que mais da metade das conversas no horário das refeições está relacionada com intercâmbios geralmente positivos (outras conversas se concentram na organização familiar e comportamento relacionado com a refeição). (Spagnola, Fiese e Schwartz).

As conversas familiares à mesa estimulam o desenvolvimento de habilidades de compreensão de histórias e maior vocabulário em crianças de 3 e 4 anos de idade. Isso também permite às crianças um pouco mais velhas a oportunidade de desenvolver e praticar suas habilidades de linguagem e receber feedback em um ambiente positivo. (Fiese & Schwartz, Spagnola)

As crianças que comem com a família com mais frequência tendem a ter um vocabulário mais desenvolvido, já que estão expostas a um vocabulário mais amplo e rico. (Fiese & Schwartz, Snow & Beals, Spagnola)

### **Cantinho da Ciência**

Um tempo maior gasto nas refeições em família está associado a menos problemas nos menores de 12 anos, inclusive melhores padrões de sono. (Fiese & Schwartz)

#### **Dicas para desenvolver hábitos saudáveis durante as refeições em família**

- **Divirta-se compartilhando e trocando informações variadas, como conversar sobre emoções, planos e outros assuntos pessoais.**
- **Incentive todos a participarem da conversa compartilhando seus pensamentos, notícias ou histórias engraçadas!**
- **Aproveite ao máximo o tempo juntos para acompanhar as notícias da família, discutir problemas e divertir-se também.**

#### **Pesquisa com adolescentes**

**Os hábitos alimentares saudáveis desenvolvidos durante as refeições familiares podem influenciar os hábitos alimentares nos adultos jovens.**

Uma pesquisa com um grupo de adolescentes com idade aproximada de 16 anos sugere que as refeições familiares durante a infância podem ter uma influência positiva duradoura sobre a qualidade da dieta e padrões das refeições nos jovens adultos. Foram encontradas associações entre a dinâmica interpessoal positiva no nível familiar e dos pais (ou seja, cordialidade, prazer de estar com o grupo e reforço positivo dos pais) nas refeições familiares e redução do risco de sobrepeso na infância. (Larson)

**As refeições em família proporcionam tempo para interações que podem ajudar no desenvolvimento social e emocional de crianças e adolescentes**

Uma revisão de pesquisa com adolescentes de idades variadas sugere que comer em família com frequência pode aumentar a autoestima das crianças, porque lhes permite testar novas ideias e aprendizados em um ambiente familiar protegido e estruturado. Em adolescentes, as refeições em família são importantes, porque proporcionam estabilidade e estrutura, e a expressão emocional é importante para essa faixa etária. (Harrison)

Pesquisas com adolescentes entre 12 e 18 anos sugerem que os jantares em família que proporcionam contato e comunicação familiar são benéficos para a sua saúde mental e podem ajudar a protegê-los das consequências prejudiciais do cyberbullying. (Elgar)



## Cantinho da Ciência

### Referências

1. Fulkerson JA et al. (2014) A Review of Associations Between Family or Shared Meal Frequency and Dietary and Weight Status Outcomes Across the Lifespan *J Nutr Ed & Behav.*46 (1): 2–19
2. Christian MS et al. (2013) Family meals can help children reach their 5 a day: a cross- SEÇÃO survey of children's dietary intake from London primary schools. *J Epidemiol Community Health.* Apr;67(4):332-8.
3. Gillman MW et al. (2000) Family dinner and diet quality among older children and adolescents. *Arch Fam Med.* Mar;9(3):235-40.
4. Lee SY et al. (2014) Eating habits and eating behaviors by family dinner frequency in the lower-grade elementary school students *Nutrition Research and Practice;* 8(6):679-687
5. Draxton M et al. (2014) Parental role modeling of fruits and vegetables at meals and snacks is associated with children's adequate consumption. *Appetite* Jul;78:1-7.
6. Larsen JK et al. (2015) How parental dietary behavior and food parenting practices affect children's dietary behavior. Interacting sources of influence? *Appetite* (2015), published online ahead of print doi: 10.1016/j.appet.2015.02.012
7. Scaglioni S et al. (2008) Influence of parental attitudes in the development of children eating behaviour *Br J Nutr* 99, Suppl. 1, S22–S25
8. Shutts K et al. (2013) Family meals and their rituals might be an underappreciated battleground to fight obesity. Understanding Infants' and Children's Social Learning About Foods: Previous Research and New Prospects *Developmental Psychology* Vol. 49, No. 3, 419–425
9. Skafida V (2013 ) The family meal panacea: exploring how different aspects of family meal occurrence, meal habits and meal enjoyment relate to young children's diets *Sociology of Health & Illness* 35(6) 906–923
10. Bergmeier H et al. (2015) Systematic research review of observational approaches used to evaluate mother-child mealtime interactions during preschool years *Am J Clin Nutr* 2015;101:7–15.
11. Wardle J, Cooke L (2008) Genetic and environmental determinants of children's food preferences *British Journal of Nutrition* (2008), 99, Suppl. 1, S15–S21
12. Fiese BH, Schwartz M (2008) Reclaiming the Family Table: Mealtimes and Child Health and Wellbeing *in Social Policy Report* Volume XXII, Number IV
13. Wolnicka K et al. (2015) Factors within the family environment such as parents' dietary habits and fruit and vegetable availability have the greatest influence on fruit and vegetable consumption by Polish children *Public Health Nutrition* Published online ahead of print DOI:

**Cantinho da Ciência**

<http://dx.doi.org/10.1017/S1368980015000695>

14. Salvy S-J et al. (2008) The role of familiarity on modeling of eating and food consumption in children *Appetite*. 2008; 50(2-3): 514–518.
15. McGowan L et al. (2012) Environmental and individual determinants of core and non- core food and drink intake in preschool aged children in the United Kingdom *Eur J Clin Nutr*. 2012 Mar; 66(3): 322–328
16. Tsz Ning Mak et al. (2012) Assessing eating context and fruit and vegetable consumption in children: new methods using food diaries in the UK National Diet and Nutrition Survey Rolling Programme *Int J Behav Nutr Phys Act.*; 9: 126.
17. Martin-Biggers J et al. (2014) Come and Get It! A Discussion of Family Mealtime Literature and Factors Affecting Obesity Risk *Adv. Nutr.* 5: 235–247, 2014
18. Wansink B., van Kleef E (2014) Dinner Rituals That Correlate with Child and Adult BMI
19. *Obesity* 22 (5): E91–E95
20. Coon KA et al. (2001) Relationships between use of television during meals and children's food consumption patterns. *Pediatrics*. 107(1) E7
21. Spagnola M, Fiese B (2007) Family Routines and Rituals A Context for Development in the Lives of Young Children *Infants & Young Children* Vol. 20, No. 4, pp. 284–299
22. Snow C, Beals D (2006) Mealtime Talk That Supports Literacy Development in *New Directions for Child and Adolescent Development* no. 111, Spring 2006
23. Fiese B. & Hammons A. (2011). Is frequency of shared family meals related to the nutritional health of children and adolescents? *J of the American Academy of Pediatrics*, 127, 1565-1574.
24. Larson NI et al. (2007) Family meals during adolescence are associated with higher diet quality and healthful meal patterns during young adulthood. *J Am Diet Assoc* 107(9):1502-10
25. Harrison et al. (2015) Systematic review of the effects of family meal frequency on psychosocial outcomes in youth. *Can Fam Physician*. Feb;61(2):e96-e106
26. Elgar et al. (2014) Cyberbullying Victimization and Mental Health in Adolescents and the Moderating Role of Family Dinners *JAMA Pediatr*.168(11):1015-1022.