

Cantinho da Ciência



Comportamento: Porcione

Resumo Científico: Tamanho das Porções e Pratos (Outubro de 2014)

Mensagem Principal

Orientar as crianças a comerem porções de tamanho apropriado nas refeições principais e servir uma boa variedade de verduras, legumes e frutas ajuda a gerenciar a ingestão de alimentos e energia.

Mensagens de Apoio

Servir porções maiores do que as adequadas à idade das crianças encoraja-as a consumir mais energia do que necessário. Quando as crianças se servem sozinhas, devemos ajudá-las a escolher uma porção de tamanho adequado, envolvendo-as nas decisões sobre os alimentos a serem escolhidos e comidos.

Reduzir as calorias de um prato principal não altera a quantidade de comida que as crianças de 3 a 6 anos consomem, mas reduz a ingestão total de calorias. Servir frutas, verduras e legumes antes ou durante a refeição pode ajudar a moderar a ingestão de um prato principal mais calórico e a aumentar a ingestão de frutas, verduras e legumes.

Incentivar pais e educadores a conhecerem o tamanho das porções é fundamental para adequação do consumo de frutas, verduras e legumes, por exemplo.

Cantinho da Ciência
A Ciência por trás das mensagens

Seção 1

Quando se serve às crianças uma porção exagerada (tipicamente uma porção de adulto) de um prato principal, elas comem significativamente mais e consomem mais calorias.

A criança consome mais calorias se lhe for servida uma porção exagerada dos alimentos (porção de adulto) em comparação com uma porção infantil. (Pourshahidi)

As pesquisas mostram que servir porções de adulto a crianças com idade entre 2 e 9 anos pode aumentar sua ingestão de calorias. Estudos demonstraram que as crianças consumiam 25-30% mais calorias do prato principal e 13-15% mais calorias totais quando porções exageradas eram servidas. (Orlet, Mrdjenovic)

Quando, em uma refeição, o tamanho da porção do prato principal era maior, as crianças não apenas comiam mais, mas a quantidade de alimento que ingeriam em cada garfada também era maior, além de não reduzirem a ingestão dos outros alimentos servidos. (Orlet)

Ensinar as crianças que se servem sozinhas a escolher porções adequadas pode ajudar a gerenciar a ingestão de calorias.

Ao se servirem sozinhas, um grupo de crianças de 4 anos escolheu porções menores (25% menores), mesmo quando as porções servidas em refeições anteriores eram maiores (Rolls).

No entanto, outras pesquisas com crianças de 3-5 anos de idade sugeriram que as porções das crianças que se servem sozinhas nem sempre eram significativamente menores. As crianças que tendiam a escolher porções maiores provavelmente estavam acima do peso e eram mais sensíveis ao tamanho da porção. (Savage)

Pesquisas entre menores de 5 anos sugerem que oferecer lanches mais fartos resulta em maior ingestão de calorias. Embora, de uma forma geral, os lanches contribuam com quantidades menores de calorias para a dieta, o aumento energético proveniente de lanches mais fartos pode ser cumulativo e afetar o equilíbrio energético total das crianças, podendo acarretar ao sobrepeso. (Looney)

Cantinho da Ciência Seção 2

Servir frutas, verduras e legumes antes ou durante a refeição pode ajudar a moderar a ingestão de um prato principal mais calórico e a aumentar a ingestão de frutas, verduras e legumes.

Crianças de 3-5 anos de idade que tomaram uma pequena tigela (150ml) de sopa de tomate (baixa densidade energética) como entrada, consumiram menos calorias no prato principal subsequente e menos calorias na refeição em geral. (Spill M.K.)

Crianças com idade entre 3 e 5 anos que iniciaram a refeição com uma porção de cenoura crua aumentaram a ingestão total de vegetais sem aumentar sua ingestão total de energia na refeição. (Spill M.K.)

As crianças (com idades 4-6 anos) às quais foram servidas porções duplas (150g vs 75g) de frutas e legumes como acompanhamento durante a refeição, comeram 37% mais verduras e legumes e 70% mais fruta, e não aumentaram sua ingestão total de calorias na refeição. (Mathias)

Outro estudo com crianças de 5-6 anos de idade sugeriu que, ao dobrar o tamanho das porções de frutas, verduras e legumes, a ingestão de frutas aumentou, mas o mesmo não ocorreu com a ingestão de verduras e legumes; em compensação, resultou em um consumo significativamente menor do prato principal, que era uma massa. A ingestão total de calorias, de uma maneira geral, permaneceu inalterada quando as crianças comeram mais frutas, de modo que a adição de alimentos com menor densidade energética pode ajudar a controlar a ingestão total de calorias. (Kral T.E.J.)

Seção 3

Incentivar os pais e cuidadores a calcular as proporções das porções em um prato é fundamental, dando mais destaque a frutas, verduras e legumes do que ao prato principal.

O tamanho do prato, o ambiente em que uma refeição é consumida e a travessa onde são colocados os alimentos a serem servidos podem afetar o tamanho da porção escolhida e consumida pelas crianças.

O resumo de uma pesquisa que avaliou se o tamanho e tipo de prato usado afeta a quantidade de comida ingerida, sugere que muitos fatores podem ajudar a determinar o tamanho da porção, como o tipo de recipiente, por exemplo. Tigelas grandes têm um impacto maior no tamanho da porção do que pratos grandes; ou o ambiente, por exemplo,

Cantinho da Ciência

comer junto com outras pessoas ou na frente da televisão tende a estimular a ingestão de porções maiores do que quando comemos sem distração. O tipo de comida oferecida também tem impacto, com pesquisas sugerindo que petiscos (sejam doces ou salgados) servidos em travessas grandes podem aumentar a ingestão de calorias muito mais do que um prato principal servido em uma travessa grande. (Libotte)

Pratos grandes podem ser aproveitados para incentivar as crianças a comerem mais frutas, verduras e legumes como acompanhamento.

Outra pesquisa sugere que pratos grandes podem induzir à ingestão de porções maiores de acompanhamentos, como verduras ou legumes, enquanto a quantidade de carne ou cereais escolhidos como prato principal pode não variar significativamente de acordo com os diferentes tamanhos de prato. (Kral T.E.J.)

A chave para gerenciar a ingestão de alimentos é incentivar os pais e cuidadores a considerar a proporção dos alimentos no prato, aumentando as porções de frutas, verduras e legumes.

Estudos sugerem que o tamanho do prato para servir as crianças às refeições pode afetar a quantidade de comida ingerida. (Pourshahidi)

Uma pesquisa sugere que crianças de 4 a 5 anos de idade que se serviram sozinhas escolheram porções maiores ao usarem pratos grandes (aproximadamente 90 calorias a mais). Como consumiram quase 50% das calorias dos alimentos de que se serviram, sua ingestão total de calorias foi maior quando usaram pratos grandes. (DiSantis)

O tamanho da tigela também se mostrou importante no horário do café da manhã, com crianças de 4 anos escolhendo 87% mais cereal quando usavam uma tigela maior em comparação com uma tigela menor. (Wansink)

As crianças com cerca de 8 anos de idade, usando tigelas grandes, escolhem e comem porções maiores de cereais, mas também desperdiçam mais do que as que comem em tigelas menores. As crianças comeram 52% mais cereal e também desperdiçaram 26% a mais quando usaram uma tigela maior. (Wansink)

Referências

1. Pourshahidi K. Influencing and modifying children's energy intake: the role of portion size and energy density (2014) Proceedings of the Nutrition Society, 73, 397–406

Cantinho da Ciência

2. Orlet Fisher J. Effects of Age on Children's Intake of Large and Self-selected Food Portions Obesity (2007) Vol. 15 No. 2
3. Orlet Fisher J. et al. Portion Size effects on daily energy intake in low income Hispanic and African American Children and their mothers AJCN (2007) 86:1709-1716
4. Mrdjenovic G. Levitsky D.A. Children eat what they are served: the imprecise regulation of energy intake Appetite (2005) 44:273-282
5. Orlet Fisher J. et al. 'Children's bite size and intake of an entrée are greater with large portions than with age-appropriate or self-selected portions' Am J Clin Nutr (2003);77:1164-70.
6. Rolls B.J. et al. 'Serving portion sizes affects 5 year old but not 3 year old children's food intakes' JADA (2000) 100 (2) 232-234
7. Savage J.S. Serving smaller age-appropriate entrée portions to children aged 3-5 years increases fruit and vegetable intake and reduced energy density and energy intake at lunch AJCN 2012 95:335-41
8. Looney S.M. et al. Impact of Portion Size and Energy Density on Snack Intake in Preschool-Aged Children American Dietetic Association 2011;111:414-418.
9. Spill M.K. et al. Serving large portions of vegetable soup at the start of a meal affected children's energy and vegetable intake. Appetite 2011 57(1):213-9
10. Spill M.K. et al. Eating vegetables first: the use of portion size to increase vegetable intake in pre-school children Am J Clin Nutr 2010 May;91(5):1237-43.
11. Mathias K.C. et al. Serving Larger Portions of Fruits and Vegetables Together at Dinner Promotes Intake of Both Foods among Young Children (2012) J Acad Nutr Diet. 112(2):266-70.
12. Kral T.E.J. et al. Effects of Doubling the Portion Size of Fruit and Vegetable Side Dishes on Children's Intake at a Meal Obesity (2010) 18, 521-527
13. Libotte E. et al. 'The influence of plate size on meal composition. Literature review and experiment' Appetite (2014) 82:90-96
14. DiSantis K.I. et al. 'Size and Children's Appetite: Effects of Larger Dishware on Self-Served Portions and Intake' Paediatrics 2013;Volume 131, Number 5.
15. Wansink B. et al. 'Larger Bowl Size Increases the Amount of Cereal Children Request, Consume, and Waste' J Paediatrics (2013) 164 (2), 323-326