

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL COMO ESTRATÉGIA DE ENFRENTAMENTO DA NEOFOBIA ALIMENTAR NA FASE PRÉ-ESCOLAR

SILVA, K. A. da; SILVA, A. da; COSTA, D. L. B. da¹; LOURIVAL, N. B.²

Palavras-chave: Nutrição. Comportamento alimentar. Crianças.

INTRODUÇÃO

A neofobia é a recusa de crianças em idade pré-escolar a experimentar novos alimentos. Sua causa não é totalmente definida, mas pode estar relacionada a fatores genéticos, à personalidade da criança, à forma de introdução alimentar e às atitudes dos pais. Esse comportamento pode prejudicar a saúde, já que geralmente envolve a rejeição de verduras e legumes, alimentos fundamentais para o crescimento e o desenvolvimento (Severine *et al.*, 2021).

Entre os fatores associados à neofobia e à seletividade destacam-se a influência genética, experiências sensoriais precoces, práticas alimentares familiares, além de aspectos sociais e comportamentais que moldam o padrão alimentar da criança (Jawabiri; Silva, 2018). A persistência desse comportamento pode comprometer a qualidade da dieta, afetando o crescimento e aumentando o risco de desenvolver doenças crônicas na vida adulta.

Alguns autores destacam que intervenções de educação alimentar e nutricional, aplicadas de forma lúdica e interativa, podem contribuir para a redução da neofobia alimentar em crianças, promovendo a aceitação de novos alimentos e incentivando hábitos alimentares saudáveis desde os primeiros anos de vida (Torres, 2020).

OBJETIVO

Analisar a influência da neofobia alimentar em crianças na fase pré-escolar.

¹ Karolaine Andreza da Silva. Amanda Sanches da Silva. Daphiny Lorrany Brandão da Costa. Acadêmicos do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – PR. 2025.

² Natália Brandão Lourival. Docente do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – PR. 2025.

Objetivos específicos:

- Definir a neofobia alimentar e sua manifestação em crianças de 1 a 6 anos.
- Enfatizar o papel da educação nutricional no enfrentamento da neofobia alimentar na primeira infância.
- Sugerir estratégias educativas que favoreçam a aceitação de novos alimentos e a ampliação do repertório alimentar das crianças.

METODOLOGIA

O presente trabalho trata-se de uma revisão bibliográfica de artigos científicos nacionais do período de 2017 a 2025. A busca foi realizada através da internet no banco de dados do Google acadêmico de setembro a outubro de 2025. Foram analisados e inclusos, os artigos científicos com os títulos voltados para o propósito da pesquisa que é a Educação Nutricional com abordagem na Neofobia Alimentar em criança de idade pré-escolar. Não foram incluídos artigos que envolvessem crianças com algum tipo de deficiência, como transtorno do espectro autista ou outras condições que pudessem interferir na análise da neofobia alimentar de forma isolada. Foi realizada uma leitura minuciosa e crítica dos manuscritos para identificação dos núcleos de sentido de cada texto e posterior agrupamento de subtemas que sintetizem as produções.

RESULTADOS

Para a realização da presente análise, foram selecionados seis artigos que abordavam a neofobia alimentar no contexto da primeira infância, com foco específico em crianças em idade pré-escolar. Ao longo da revisão, foram analisadas algumas pesquisas que discutem a influência das práticas parentais, a alimentação escolar e o impacto de fatores diversos na formação de hábitos alimentares nesta faixa etária.

No artigo de Maranhão *et al.* (2017), as dificuldades alimentares foram identificadas em 37,2% das crianças avaliadas, com destaque para o perfil de “ingestão altamente seletiva” (25,4%). Apesar da alta prevalência, não houve repercussões significativas sobre o estado nutricional, nem associação com práticas alimentares pregressas. Entretanto, filhos de mães com perfil responsivo apresentaram menor probabilidade de desenvolver dificuldades, reforçando a importância das práticas parentais como fator protetor.

De forma semelhante, Silva (2024) observou que práticas parentais equilibradas, em especial o estilo autoritativo, estavam associadas a níveis mais baixos de neofobia e seletividade alimentar. Em contrapartida, estilos autoritários e coercitivos favoreceram maiores índices de resistência alimentar. O estudo ainda demonstrou que a implementação de políticas nutricionais escolares, como o projeto “Ementa Municipal”, contribuiu para a redução da neofobia, evidenciando o papel positivo de intervenções institucionais.

Nesse mesmo sentido, Santos (2021 *apud* Cardoso; Lima; Campos, 2015) afirma que hábitos alimentares infantis são adquiridos principalmente em dois contextos que precisam manter constante diálogo: a família e a escola. Assim, o incentivo ao consumo de alimentos saudáveis deve ser um esforço contínuo de pais e educadores, de modo a favorecer que a criança se torne, no futuro, um adulto com práticas alimentares adequadas.

Complementando esses achados, Marques *et al.* (2024), verificou em sua pesquisa que 38,7% das crianças avaliadas apresentaram excesso de peso, e, dentre essas, 33,7% também apresentavam neofobia alimentar. O padrão alimentar analisado demonstrou elevado consumo de ultraprocessados e baixa ingestão de frutas e hortaliças pelas crianças, o que reforça a necessidade de estratégias de educação nutricional desde a infância.

Por fim, a revisão realizada por Rato e Jorge (2023) destacou que a formação de hábitos alimentares ocorre, em grande medida, nos primeiros anos de vida, sendo influenciada por fatores como idade e escolaridade dos cuidadores, além da neofobia alimentar e de condições de saúde. Assim, nutricionistas que compreendem tais fatores possuem maior potencial para intervir positivamente na criação de hábitos saudáveis em crianças.

Portanto, o diagnóstico precoce é fundamental para que o nutricionista possa atuar de forma eficaz, identificando as causas da recusa alimentar e propondo estratégias adequadas — desde a rerepresentação dos alimentos de forma mais atrativa até intervenções convencionais e não convencionais. Nesse processo, o profissional deve trabalhar em conjunto com a família e os educadores, promovendo a conscientização sobre a importância de hábitos alimentares variados e equilibrados, garantindo que a criança tenha acesso a experiências positivas com os alimentos e desenvolva escolhas saudáveis (Lima; Santos; Santos, 2022).

CONCLUSÃO

Nos primeiros anos de vida é onde começa a ocorrer a formação do comportamento alimentar das crianças. As experiências dos primeiros anos de vida são cruciais para o desenvolvimento das preferências alimentares, e nessa fase a família é a principal influência, por isso hábitos alimentares saudáveis em família devem ser cultivados, pois uma alimentação rica em nutrientes é capaz de prevenir doenças e obesidade.

O desenvolvimento da educação nutricional na fase pré-escolar é uma estratégia de grande relevância que auxilia em problemas como a neofobia alimentar, que é presente em sua maioria em crianças de 1 a 6 anos, mas a neofobia não é uma doença, mas sim uma consequência de um não cuidado na educação alimentar da criança. Mas é importante destacar que os pais têm papel crucial em relação a educação, pois eles que devem das continuidades nos trabalhos desenvolvidos, afinal são eles que estão dia a dia em contato com a criança.

A neofobia alimentar é uma condição que deve ser tratada com atenção, especialmente durante a infância, fase de extrema importância para a formação de hábitos saudáveis, pois quando persistente pode prejudicar a saúde da criança. Nesse contexto, o acompanhamento de um nutricionista é essencial. Como profissional capacitado, o nutricionista é capaz de desenvolver estratégias individualizadas por meio da educação nutricional, utilizando abordagens lúdicas e didáticas que facilitam o aprendizado da criança. Com esse suporte especializado, é possível promover uma relação mais positiva com os alimentos, contribuindo para que a criança supere a neofobia e adote uma alimentação equilibrada e saudável.

REFERÊNCIAS

JAWABIRI, Renata Haddad; SILVA, Maria Cláudia. **Neofobia alimentar em crianças e suas consequências**. Brasília: UniCEUB, 2018. Disponível em: <file:///C:/Users/ADM1/Desktop/DOWLOADS%20TEMPOR%C3%81RIOS/FAP/4%C2%BA%20SEMESTRE/Educa%C3%A7%C3%A3o%20Nutricional/Neofobia%20alimentar%20em%20criancas%20e%20suas%20consequencias.pdf>. Acesso em: 30 set. 2025.

LIMA, Álvaro Luiz dos Santos; SANTOS, Natali Ladjane dos; SANTOS, Rayane Vitória de Almeida. **Seletividade Alimentar: Alimentação e cuidados na primeira infância**. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Nutrição, 2022. Recife, p. 19, 2022.

MARQUES, Débora Vasconcelos Bastos *et al.*. Estado Nutricional e Neofobia Alimentar de Crianças e Adolescentes Atendidos por Organização Não Governamental. **Revista Psicologia e Saúde**, [S. l.], v. 16, n. 2, p. e16402477, 2024. DOI: 10.20435/pssa.v16i1.2477. Disponível em: <https://pssaucdb.emnuvens.com.br/pssa/article/view/2477>. Acesso em: 30 set. 2025.

SANTOS, Thatty Christina Morais Santos. **A situação da Educação Nutricional de Pré-escolares na última década: uma revisão integrativa**. Orientador: Prof. Dr. Sávio Gonçalves dos Santos. 2021. Mestrado em Educação - Universidade de Uberaba, Uberaba. 2021. Disponível em: <https://dspace.uniube.br/handle/123456789/2367>. Acesso em: 30 set. 2025.

SILVA, Ana Catarina Gonçalves da. **Estudo sobre a associação entre as práticas parentais, na alimentação infantil, e a neofobia e seletividade alimentar das crianças do pré-escolar**. Orientadora: Diana da Silva Pereira. 2024. Tese de Licenciatura (Ciências da Nutrição) - Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Porto, 2024. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/160303>. Acesso em: 30 set. 2025.

TORRES, T. O. Fatores associados à neofobia alimentar em crianças. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 38, n. 1, p. 112–119, 2020. DOI: 10.1590/1984-0462/2020/38/1/2020-0035. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpp/a/xsn45fp4ZVngJGRBFSqPFyx/?format=pdf&lang=en>. Acesso em: 30 set. 2025.