

# Alimentação saudável das crianças em idade pré-escolar: Percepção dos pais - um estudo qualitativo

## Healthy eating in preschool-aged children: Parents' perceptions – a qualitative study

Marisol Torres Varela<sup>1</sup>

 [orcid.org/0009-0002-5034-8120](https://orcid.org/0009-0002-5034-8120)

Isabel Rodrigues Vilaverde<sup>2</sup>

 [orcid.org/0009-0006-3089-1029](https://orcid.org/0009-0006-3089-1029)

Maria Manuela Amorim Cerqueira<sup>3</sup>

 [orcid.org/0000-0001-8118-5366](https://orcid.org/0000-0001-8118-5366)

<sup>1</sup> Mestrado. Enfermeira no Serviço de Medicina Interna do Hospital Conde de Bertiandos da Unidade Local de Saúde do Alto Minho (ULSAM), Viana dos Castelo, Portugal.

<sup>2</sup> Mestrado. Enfermeira na USF – Modelo B Vale do Lima, da Unidade Local de Saúde do Alto Minho (ULSAM), Viana dos Castelo, Portugal.

<sup>3</sup> Doutoramento. Professora Coordenadora na Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Viana do Castelo, Portugal.

### Resumo

#### Introdução

A alimentação saudável é essencial para o crescimento e desenvolvimento das crianças, influenciando os seus hábitos alimentares ao longo da vida. A infância representa um período crucial para a formação do paladar e para a aquisição de padrões alimentares, sendo estes moldados pelo ambiente familiar e pelas tradições culturais.

#### Objetivo

Compreender a percepção dos pais sobre uma alimentação saudável em idade pré-escolar.

#### Métodos

Trata-se de um estudo qualitativo, exploratório e descritivo. A recolha de dados foi realizada entre dezembro de 2023 e janeiro de 2024 através de entrevistas semiestruturadas a 10 pais de crianças em idade pré-escolar acompanhadas numa Unidade de Saúde Familiar do Alto Minho. A análise de conteúdo foi conduzida segundo Bardin, respeitando os princípios éticos e deontológicos, tendo sido obtido parecer favorável da Comissão de Ética para as Ciências da Vida e da Saúde.

#### Resultados

Os pais destacaram a importância de uma alimentação equilibrada e variada, valorizando a ingestão de legumes, frutas, leite e derivados, bem como a restrição do consumo de açúcares. A sopa foi referida como uma estratégia fundamental para garantir o consumo de hortícolas. No entanto, alguns pais evidenciaram desafios na implementação destas práticas no quotidiano, devido a fatores como as preferências das crianças, a rotina familiar e o acesso a alimentos saudáveis.

#### Conclusão

Os resultados sugerem que, apesar do reconhecimento da importância de uma alimentação saudável, o conhecimento dos pais nem sempre se traduz em práticas alimentares adequadas. Salienta-se a necessidade de reforçar a literacia alimentar parental e desenvolver estratégias de apoio que promovam escolhas alimentares saudáveis desde a infância.

#### Palavras-chave

Dieta Saudável; Pais; Crianças; Pré-Escolar; Pesquisa Qualitativa.

### Abstract

#### Introduction

Healthy eating is essential for supporting children's growth and development, laying the foundation for lifelong eating behaviors. The preschool years represent a critical period for the development of taste preferences and the establishment of dietary patterns, both of which are shaped by family dynamics and cultural traditions.

**Como citar este artigo:** Varela M, Vilaverde I, Cerqueira M. Alimentação saudável das crianças em idade pré-escolar: Percepção dos pais - um estudo qualitativo. *Pensar Enf* [Internet]. 2025 Jun; 29(1): e00388. Available from: <https://doi.org/10.71861/pensarenf.v29i1.388>



#### Autor de correspondência

Marisol Varela

E-mail: [mtvarela3@hotmail.com](mailto:mtvarela3@hotmail.com)

Recebido: 22.11.2024

Aceite: 30.05.2025

#### Editor

Paulo Seabra

**Objective**

To examine how parents perceive healthy eating during the preschool years.

**Methods**

This qualitative, exploratory study involved semi-structured interviews with 10 parents of preschool-aged children receiving care at a Family Health Unit in Alto Minho, Portugal. Data were collected between December 2023 and January 2024. Content analysis followed Bardin's methodology, and all procedures were conducted in accordance with ethical and professional standards. The study received approval from the Life and Health Sciences Ethics Committee.

**Results**

Parents underscored the importance of providing a balanced and varied diet, emphasizing the inclusion of vegetables, fruits, milk, and dairy products, along with limiting sugar intake. Soup was frequently described as an effective strategy for ensuring vegetable consumption. Still, several parents reported challenges in sustaining these practices on a daily basis, often citing barriers such as children's taste preferences, time constraints related to family routines, and inconsistent access to healthy foods.

**Conclusion**

While parents generally acknowledged the importance of healthy eating, their knowledge did not always translate into consistent feeding practices. These findings highlight the need to strengthen parental food literacy and implement support strategies that foster healthy food choices from early childhood.

**Keywords**

Healthy Diet; Parents; Child, Preschool; Qualitative Research.

## Introdução

A alimentação é entendida como um processo biológico e cultural, que é traduzido pela escolha, preparação e consumo de um ou mais alimentos. É a partir da alimentação, que os seres vivos garantem a sobrevivência, a reprodução e o equilíbrio do próprio organismo. Sempre que os alimentos são ingeridos, absorvem-se nutrientes que satisfazem as necessidades das pessoas assim como o bem-estar emocional, psicológico e motor.<sup>1,2</sup>

A família representa-se como um sistema social primário onde a criança se desenvolve, é cuidada e torna-se apta para o convívio social. Tem uma enorme influência no conceito individual de saúde e de doença, no sentido de autoestima e de competência pessoal.<sup>6</sup> É uma das principais responsáveis pelo desenvolvimento, pela educação, pela afetividade, pelo bem-estar, pela proteção e segurança da criança. Detém um papel vital na formação de cada sujeito, consiste no elo entre o mundo e a sociedade.<sup>7</sup> Neste sentido, é responsável pela formação do comportamento alimentar da criança pois é no seio da mesma que se iniciam as influências educativas que vão determinar todo o processo de socialização alimentar, uma vez que é no ambiente familiar que a criança conhece os alimentos, os seus sabores e desenvolve as suas preferências.<sup>8</sup>

Vários são os estudos onde os autores referem o funcionamento familiar como uma forte influência na alimentação das crianças, assim como a importância do meio ambiente no desenvolvimento humano e as figuras de referência na modelagem dos comportamentos.

Estudos indicam que os primeiros cinco anos correspondem a um período de rápido crescimento e mudança física, bem como à formação de comportamentos alimentares que podem estabelecer futuros padrões dietéticos. Nestes anos iniciais, as crianças aprendem a definir o que, quando e quanto comer, influenciadas pela transmissão de crenças, atitudes e práticas culturais e familiares em torno da alimentação. Assim, os pais e cuidadores desempenham um papel crucial na estruturação das primeiras experiências alimentares das crianças.<sup>9</sup>

Desde a gestação, o feto já tem contacto com os sabores dos alimentos através da alimentação materna, e, após o nascimento, essa exposição continua pelo leite materno, que reflete a dieta da mãe. A exposição precoce aos sabores pode facilitar a aceitação, por parte do bebé, dos alimentos consumidos pela mãe. Durante a transição para a alimentação da família, as preferências alimentares das crianças são influenciadas pelos alimentos disponíveis e acessíveis, sendo também moldadas pelo exemplo e pela familiaridade com os hábitos alimentares dos pais.<sup>9</sup>

Assim, se desejarmos que as crianças aprendam a gostar e a comer alimentos saudáveis, como legumes, elas precisam

de várias experiências precoces, positivas com esses alimentos, assim como de oportunidades para observar outras pessoas a consumi-los. Deste modo, os pais têm um papel essencial na definição dos alimentos com que os filhos se familiarizam, desde aqueles armazenados em casa até aos que são consumidos nas refeições em família ou fora de casa.<sup>9</sup>

A infância, é considerada uma fase essencial para a formação de hábitos alimentares e, a forma como a família interage com as suas crianças durante as refeições é fundamental para a formação desses mesmos hábitos. Essa interação nos primeiros anos de vida, pode influenciar positivamente ou negativamente na alimentação, uma vez que as práticas e hábitos alimentares são aprendidos a partir das vivências durante o nosso crescimento e desenvolvimento. É nesta etapa da vida, que é formada a personalidade e são estabelecidos padrões que serão a base do comportamento da criança na idade adulta.<sup>10</sup>

A alimentação infantil é o resultado de vários fatores, nomeadamente a aprendizagem que é facultada às crianças, os hábitos inculcados pelos pais, as características pessoais de cada criança assim como a disponibilidade parental para a aquisição de alimentos.<sup>11</sup>

Os hábitos alimentares das crianças pré-escolares são condicionados, maioritariamente determinados pelos pais, embora as suas preferências influenciem, em parte, as escolhas feitas pelos pais, e aquilo que a criança de facto ingere, de entre o que lhe é oferecido aquando das refeições.<sup>11</sup>

Sendo a alimentação uma das principais determinantes da saúde de qualquer pessoa, esta deve merecer um cuidado especial e permanente, incluindo a educação para uma alimentação saudável, que se deve iniciar desde muito cedo. Neste sentido, importa salientar a influência da alimentação na saúde das pessoas que, em primeira instância, é também influenciada pelos pais. Segundo Costa et al.<sup>12</sup> em seu estudo referem que durante a infância a família tem grande responsabilidade, não só na oferta do alimento, mas também na formação do comportamento alimentar da criança, cabendo aos pais o papel de primeiros educadores nutricionais.

Segundo a Teoria da Aprendizagem Social de Bandura, os indivíduos aprendem por observação e imitação, sendo os pais modelos fundamentais na formação dos hábitos infantis. No contexto alimentar, as atitudes e práticas dos cuidadores influenciam diretamente as preferências e comportamentos das crianças em idade pré-escolar. A disponibilidade de alimentos saudáveis e as interações familiares durante as refeições são determinantes nesse processo. Práticas inadequadas, como recompensas alimentares ou imposições excessivas, podem ter impactos negativos. Assim, compreender a perceção dos pais sobre a alimentação saudável é essencial para promover estratégias

que incentivem hábitos alimentares positivos desde a infância.<sup>23</sup>

Assim sendo, a saúde alimentar e um desenvolvimento desejável na idade pré-escolar estão associados à influência de diversos comportamentos e estilos de vida, que podem ser ensinados e modificados.

Verificando através das evidências científicas, da nossa prática clínica nos Cuidados de Saúde Primários e do diagnóstico de situação realizado, que a área da saúde alimentar nas crianças em idade pré-escolar é reconhecida como um problema que exige atenção dos profissionais de saúde, nomeadamente do enfermeiro especialista em saúde familiar, pela influência que os pais exercem na educação alimentar das crianças em idade pré-escolar colocamos a seguinte questão de investigação “Qual a percepção dos pais em relação a uma alimentação saudável em idade pré-escolar?” com o objetivo de compreender a percepção dos pais sobre uma alimentação saudável em idade pré-escolar e com intencionalidade de poder contribuir para as práticas do enfermeiro de saúde familiar tendo em conta o ambiente familiar, escolar e social.

## Métodos

Face à questão de investigação e aos objetivos delineados, este estudo insere-se no paradigma qualitativo, exploratório e descritivo. Segue uma abordagem do tipo descritivo pois pretende compreender e interpretar os factos sem interferir nos mesmos. Além disso, possui um carácter exploratório, pois visa, também, proporcionar maior familiaridade com o problema, através da descoberta e explicitação de realidades, com recurso a entrevistas com pessoas que vivenciam a situação em análise. Este tipo de estudo visa explorar e descrever as experiências pessoais, na ótica de quem os vivencia.<sup>13</sup> Assim sendo, com este estudo pretendemos compreender a percepção dos pais sobre uma alimentação saudável em idade pré-escolar.

Neste estudo, a seleção e descrição da população em análise foram realizadas em conformidade com as diretrizes da checklist COREQ (Consolidated Criteria for Reporting Qualitative Research), assegurando transparência e rigor metodológico na investigação qualitativa. Assim, consideramos como participantes os pais de crianças em idade pré-escolar, cujos filhos têm uma faixa etária compreendida entre os 3 e os 5 anos e que frequentam a Unidade de Saúde Familiar do Alto Minho, permitindo a identificação dos sujeitos elegíveis para a investigação.

Consideramos apropriado direcionar este estudo para a criança em idade pré-escolar, uma vez que o período dos 3 aos 5 anos representa uma fase crucial no desenvolvimento de hábitos alimentares e estilos de vida saudáveis que perduram ao longo dos anos. Durante essa fase, é mais propício adquirir comportamentos e hábitos de vida

saudáveis, os quais têm um impacto positivo na saúde e na prevenção de doenças. Isso, facilita a continuidade desses hábitos ao longo da vida adulta. Durante os primeiros cinco anos de vida, ocorre um notável crescimento físico e social, durante o qual são estabelecidos padrões alimentares que influenciarão os hábitos de consumo no futuro. Durante os 3 e 5 anos de idade, a criança está numa fase de desenvolvimento, aumentando sua autonomia e interação social.

Atendendo a estes pressupostos, a seleção dos participantes em estudo, seguiu uma metodologia não probabilística por conveniência, com uma amostragem por seleção racional, onde há “uma escolha de sujeitos apresentando características típicas”,<sup>13</sup> ou seja, pais de crianças em idade pré-escolar.

Definimos como critérios de inclusão, os pais de crianças em idade pré-escolar a frequentar as consultas de vigilância de saúde na USF do Alto Minho e que aceitaram participar no estudo, assinando o consentimento informado livre e esclarecido. Como critérios de exclusão foram definidos:

- crianças institucionalizadas e/ou com inscrição esporádica;
- pais que não dominam a língua portuguesa;
- crianças com patologia crónica;

A verificação da saturação dos dados procedeu de forma iterativa, através da análise contínua das entrevistas. Quando se constatou que as entrevistas subsequentes não traziam informações novas ou relevantes para o fenómeno em estudo, considerou-se que a saturação dos dados estava atingida, confirmando que o número de 10 participantes era suficiente para a investigação.

Desta forma, com o propósito de melhor conhecer os participantes do estudo, foram recolhidos e analisados os dados sociodemográficos dos pais, bem como alguns dados referentes às crianças. Foram utilizadas variáveis sociodemográficas para caracterizar, de forma abrangente, o perfil dos participantes. Assim, recolheram-se dados relativos à idade, género, grau de parentesco (mãe ou pai), habilitações literárias, situação laboral, local de residência e estado civil do responsável. Registou-se também a idade da criança, o número de filhos e a existência de doença crónica na criança. Estas variáveis contribuíram para a contextualização dos resultados e permitiram uma análise mais aprofundada das percepções dos participantes no estudo.

Para facilitar a interpretação dos resultados, esses dados foram tratados estatisticamente e apresentados através de gráficos com a respetiva análise descritiva.

Após a definição da problemática e dos participantes a investigar, torna-se necessário decidir qual o método de recolha de informação mais apropriado. Na escolha do

instrumento de recolha de dados optamos pela entrevista semiestruturada, também designada por entrevistas semi-dirigidas, com plano, com guia, com esquema ou focalizadas.<sup>14</sup>

Foi realizado um teste piloto aplicado a uma família (pais) de uma criança em idade pré-escolar. A implementação do teste piloto é uma forma de validar a eficácia da entrevista e corrigir eventuais lacunas.<sup>13</sup> Neste “guião de entrevista” não foram verificadas dificuldades na interpretação da pergunta nem na elaboração da resposta e não foram necessários ajustes, mantendo-se a versão inicial do guião.

O guião da entrevista foi composto por duas partes. A primeira incluiu nove perguntas fechadas destinadas à caracterização sociodemográfica dos participantes. A segunda parte consistiu numa entrevista semiestruturada, com 12 questões abertas formuladas em função dos objetivos da investigação, permitindo uma exploração aprofundada das perceções dos participantes.

No presente artigo, analisa-se uma questão específica do guião, inserida na área temática em estudo, uma vez que este trabalho se foca numa dimensão particular da investigação mais abrangente e que incide sobre a perceção dos pais em relação a uma alimentação saudável para crianças em idade pré-escolar. A pergunta em concreto efetuada foi “O que defende para uma alimentação saudável das crianças em idade pré-escolar?”

As entrevistas aos pais das crianças decorreram durante os meses de dezembro de 2023 e janeiro de 2024, tendo sido realizadas na Unidade de Saúde Familiar do Alto Minho. Estas entrevistas, agendadas previamente pelo enfermeiro da USF em função da disponibilidade dos participantes, tiveram uma duração aproximada de 10 minutos. No momento da entrevista, foi explicado o teor do estudo, garantindo a confidencialidade da informação prestada e solicitada a assinatura do Consentimento Informado, livre e esclarecido.

Durante a entrevista, os participantes foram convidados a expressar de forma espontânea e livre os seus pensamentos, emoções/sentimentos, assegurando-lhes o sigilo e dizendo-lhe que podiam interromper a sua colaboração em qualquer momento da entrevista, sem qualquer prejuízo ou penalização.

As respostas das entrevistas foram verbais e gravadas em formato áudio, mediante autorização prévia do participante, um recurso que garantirá o registo de toda a informação enunciada.

Após a realização das entrevistas, procedeu-se à transcrição na íntegra dos conteúdos expressos, levando em consideração pausas, expressões de sentimentos como risos. Essa transcrição foi feita com a maior brevidade possível para garantir o registo de todos os comportamentos não-verbais. Tais comportamentos

incluem atitudes, expressões faciais, expressões corporais, choro, risos, entre outros, que não podem ser capturados em áudio, mas são aspetos importantes para os resultados do estudo.

Neste contexto, destacaram-se as palavras que expressam as informações fornecidas pelos entrevistados, as quais foram submetidas a um rigoroso processo de codificação. Para a análise dos dados, adotou-se a abordagem da análise categórica temática, conforme delineada por Bardin.<sup>14</sup> Assim, a análise de conteúdo das entrevistas efetuadas seguiu de forma sistemática as diretrizes estabelecidas por Bardin.<sup>14</sup>

Da análise de conteúdo das transcrições das entrevistas, surgiram, categorias, revelando a perceção dos pais relativamente a uma alimentação saudável das crianças em idade pré-escolar.

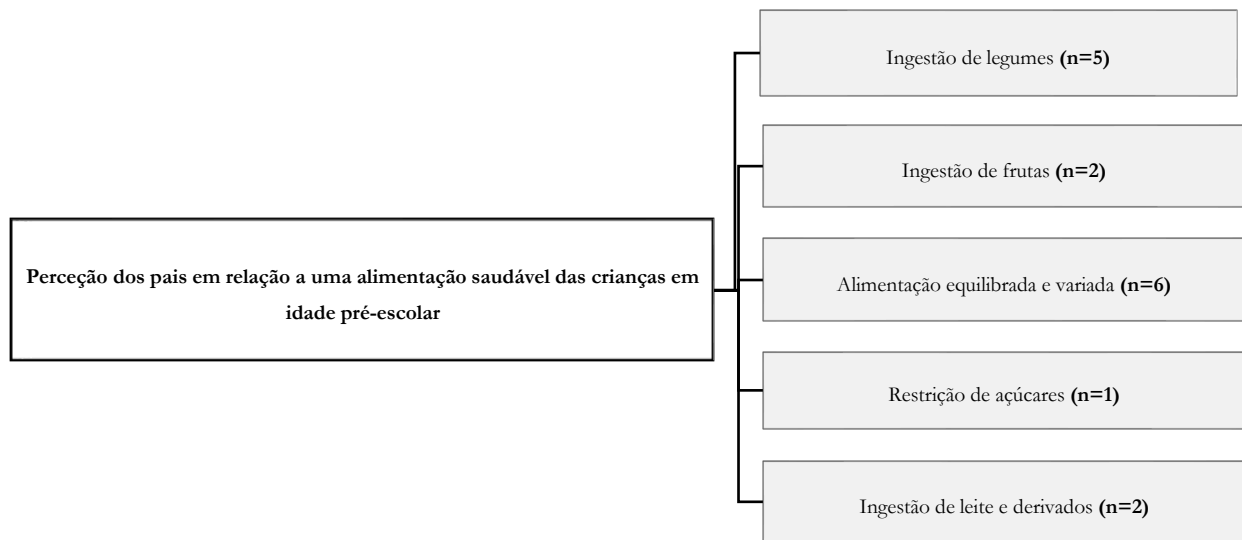
Para a execução da presente investigação foi solicitado o parecer para a implementação do projeto à Coordenadora da USF, de seguida apresentado o projeto de investigação ao Conselho de Administração da Unidade Local de Saúde do Alto Minho (ULSAM) para apreciação da Comissão de Ética da ULSAM.

## **Resultados**

Nos resultados deste estudo, começamos por apresentar a caracterização da amostra, uma vez que compreender o perfil dos participantes é essencial para a interpretação dos dados recolhidos e a contextualização dos achados. Assim, de seguida, apresentam-se os principais dados sociodemográficos, nomeadamente no que diz respeito à composição dos participantes. Observamos que os 10 participantes são do sexo feminino, sendo que todas eram mães das crianças, representando 100% da população. A idade das participantes situa-se entre os 31 e os 47 anos, com uma média de 39 anos com desvio padrão de 4,8. A distribuição etária revela que a maioria das inquiridas (40%) se encontra na faixa dos 36-40 anos, seguindo-se o grupo dos 31-35 anos, que representa 30% da amostra. As restantes participantes distribuem-se pelos escalões etários de 41-45 anos (20%) e 46-50 anos (10%). No que refere às habilitações literárias, observamos que três pessoas são possuidoras de ensino secundário, correspondendo a 30 %, o mesmo para as licenciadas, sendo que as restantes quatro possuem o ensino básico, duas com 3º ciclo e outras duas com o 2º ciclo.

No que concerne às profissões, verificamos uma grande variedade, no entanto, verifica-se uma predominância na área do têxtil, visto existirem duas costureiras, uma brunideira e uma operária fabril correspondendo a 40 % da população. Nove dos entrevistados estão empregados e um (10 %) em situação de desemprego. Relativamente ao local de residência, foram criadas três categorias, aldeia, vila e cidade. Através da análise, verificamos que metade reside na aldeia, quatro na vila e apenas uma referiu viver na

cidade. Em termos de estado civil, embora fossem criadas 4 categorias, concluímos que todas são casadas/união de fato correspondendo por isso a 100 % da população. Relativamente à idade média das crianças, esta situa-se nos 4,3 anos sendo que seis crianças têm 5 anos, três crianças com 3 anos, uma com 4 anos. Quanto ao número de filhos da população inquirida, verificamos que oito são mães de 2 filhos, sendo que uma é mãe de apenas um filho e a última mãe de três filhos.



**Diagrama 1.** Perceção dos pais em relação a uma alimentação saudável das crianças em idade pré-escolar

A alimentação desempenha um papel crucial no crescimento saudável das crianças, especialmente no período pré-escolar. Nessa etapa de rápido desenvolvimento, é essencial fornecer uma dieta equilibrada para garantir o adequado desenvolvimento físico e mental.<sup>15</sup>

No âmbito desta investigação, a perceção dos pais relativamente a uma alimentação saudável em crianças pré-escolares foi explorada e analisada, tendo emergido cinco categorias principais: “ingestão de legumes; ingestão de frutas; alimentação equilibrada e variada; restrição de açúcares; e ingestão de leite e derivados” (diagrama 1). A categoria “ingestão de legumes” obteve resposta de cinco pais das quais apresentamos alguns exemplos:

- P1 - (...) *comer todos os legumes, a sopa, (...);*
- P2 - (...) *comer sempre a sopa, tentar comer o saudável possível (...);*
- P5 - (...) *é tudo que tenha legumes, que ele come bastantes legumes (...).*

A “ingestão de frutas” foi referido por dois dos pais, da seguinte forma:

- P1 - (...) *comer todos (...) a fruta, (...);*

- P3 - (...) *mas comemos sempre (...) e depois uma sobremesa, que normalmente é uma peça de fruta e ou (...).*

A categoria que obteve maior número de respostas foi “alimentação equilibrada e variada”, com seis pais a identificar-se com este significado, apresentando-se alguns dos exemplos:

- P4 - (...) *temos que incluir um bocadinho de todos os alimentos, não é? Não pode estar a comer sempre massa, tem que comer arroz, tem que comer batata, tem que comer legumes. Neste momento come sempre sopa, por exemplo, ainda, em todas as refeições. Tem que ser variada (...);*
- P6 - (...) *variado, saudável, não sei. Legumes, frutas, comer tudo (...);*
- P8 - (...) *de tudo um pouco (...);*
- P9 - (...) *ele comer a sopa, a comida, o lanchezinho, normalmente sou eu que envio para a escola, por isso eu é que escolho aquilo que ele come. E basicamente é isso, a fruta (...).*

Apenas um dos pais fez referência abstenção de consumir açúcares, integrando-se na categoria

“restrição de açúcares”, com a seguinte narrativa:

- P2 - (...) *sempre evitar os açúcares, (...) evitar gomas, evitar chocolates, evitar essas coisas todas (...).*

Relativamente à categoria “ ingestão de leite e derivados” é admitida por dois dos pais:

- P3 - (...) *e depois uma sobremesa, que normalmente é uma (...) e ou um iogurte (...);*
- P7 - (...) *comer um iogurte, um bocadinho de queijo, porque elas também gostam de queijo (...).*

## Discussão

As percepções dos pais sobre a alimentação saudável das crianças em idade pré-escolar são um aspeto central a ser estudado, pois influenciam diretamente as escolhas alimentares e, conseqüentemente, o crescimento e desenvolvimento infantil. O conhecimento parental sobre nutrição desempenha um papel crucial na adoção de hábitos alimentares saudáveis, sendo que a infância é um período determinante para a formação de preferências alimentares que podem perdurar ao longo da vida.<sup>16</sup>

Neste estudo, a maioria dos participantes destacou a importância de “uma alimentação equilibrada e variada”, evidenciando a necessidade de incluir diferentes grupos alimentares na dieta das crianças. Esta percepção está em linha com as recomendações da Direção-Geral da Saúde (DGS), que reforça a importância de uma alimentação diversificada, equilibrada e completa para o adequado crescimento e desenvolvimento infantil.<sup>5,15</sup> Além disso, a literatura indica que, apesar de os pais terem consciência da importância de uma dieta variada, o conhecimento nem sempre se traduz em práticas alimentares adequadas.<sup>12,18</sup>

A “ingestão de legumes” foi um dos aspetos mais mencionados pelos pais, sendo a sopa apontada como uma estratégia eficaz para incorporar estes alimentos na alimentação infantil. De facto, estudos anteriores demonstram que a sopa é amplamente utilizada pelas famílias portuguesas para garantir o consumo de hortícolas, mas questiona-se se esta prática estimula verdadeiramente a aceitação de vegetais em outras formas.<sup>12,15</sup> A DGS recomenda que o consumo de legumes seja diversificado e não se limite apenas à sopa, para evitar dependência exclusiva deste formato na introdução de hortícolas na dieta infantil.<sup>5,15</sup> Além disso, a Organização Mundial da Saúde (OMS) sublinha a importância da ingestão diária de pelo menos 400g de frutas e hortícolas para garantir um aporte adequado de micronutrientes e promover a saúde.<sup>3</sup>

Para além dos legumes, os pais referiram a importância do consumo de frutas, leite e derivados, assim como a restrição do consumo de açúcares. Apesar destes aspetos terem sido menos mencionados do que os legumes, a literatura reforça a sua relevância na alimentação infantil. O consumo regular

de frutas é essencial para fornecer fibras, vitaminas e antioxidantes, contribuindo para a prevenção de doenças crónicas.<sup>15,18</sup> No entanto, estudos anteriores demonstram que a ingestão de frutas e vegetais ainda está abaixo das recomendações, sendo influenciada pela disponibilidade dos alimentos em casa e pelo exemplo parental.<sup>12,20</sup> Da mesma forma, a ingestão de leite e derivados é importante para garantir um adequado aporte de cálcio e outros nutrientes essenciais ao desenvolvimento ósseo, mas a sua aceitação varia consoante os hábitos familiares.<sup>5,15</sup>

No que diz respeito à restrição de açúcares, um dos pais mencionou a sua importância, evidenciando uma preocupação crescente com os efeitos adversos do consumo excessivo, como o aumento do risco de cáries e obesidade infantil. Esta preocupação é apoiada por estudos que demonstram que a ingestão excessiva de açúcares adicionados está associada a uma maior prevalência de doenças metabólicas e alterações no comportamento alimentar das crianças.<sup>15,16,19</sup> A OMS recomenda uma redução do consumo de açúcares para menos de 10% do total da ingestão calórica diária, sendo preferível restringir ainda mais para um máximo de 5%, sempre que possível.<sup>3</sup>

Embora a influência da família na formação dos hábitos alimentares das crianças seja amplamente reconhecida, há ainda uma lacuna na investigação sobre os fatores que determinam as decisões dos pais na aquisição de bens alimentares no dia-a-dia.<sup>17</sup> Os estudos mostram que o conhecimento nutricional nem sempre se traduz automaticamente em melhores escolhas alimentares. A posse de informação não garante que esta seja aplicada na prática, sobretudo quando os pais enfrentam desafios como falta de tempo, influência da publicidade ou acesso limitado a alimentos saudáveis.<sup>12</sup> Contudo, evidências apontam que, apesar das dificuldades, um maior conhecimento sobre nutrição pode ter um impacto positivo na escolha de alimentos mais saudáveis, nomeadamente no aumento do consumo de frutas e vegetais.<sup>12,18</sup>

Estudos anteriores realizados em Portugal reforçam esta perspectiva. Por exemplo, uma investigação que validou o Questionário de Alimentação Infantil (QAI) com 559 pais verificou que a maioria possuía um bom conhecimento sobre alimentação infantil (52,1%), embora se tenham identificado lacunas, especialmente entre os progenitores do sexo masculino.<sup>12</sup> Outro estudo realizado com 792 pais de crianças em idade pré-escolar revelou que 51,9% tinham bons conhecimentos sobre alimentação infantil, sendo as mães quem demonstrava maior conhecimento nesta área.<sup>20</sup> Estes resultados sugerem que, apesar de um nível razoável de conhecimento, ainda há margem para melhorar a educação alimentar dos pais.

Dado que as crianças aprendem através da observação e imitação, os pais desempenham um papel determinante na definição dos hábitos alimentares dos seus filhos. Vários

estudos destacam que, para além do conhecimento, a adoção de um estilo de vida saudável pelos próprios pais é essencial para que os filhos adquiram hábitos alimentares equilibrados e sustentáveis ao longo da vida.<sup>21,22</sup> A literatura reforça que a educação alimentar parental deve ser uma prioridade em programas de promoção da saúde, para garantir que os pais não só compreendam a importância da alimentação saudável, mas também sejam capazes de a aplicar no quotidiano familiar.<sup>12,15,16</sup>

Neste sentido, torna-se essencial que futuras investigações aprofundem os fatores que influenciam as escolhas alimentares dos pais e que se desenvolvam estratégias de intervenção eficazes para melhorar a aplicação do conhecimento nutricional no dia-a-dia. Investir na formação dos pais e no apoio a práticas alimentares saudáveis desde a infância pode ser uma abordagem determinante na prevenção de problemas nutricionais e na promoção da saúde das futuras gerações.

## Conclusão

Este estudo permitiu compreender as perceções dos pais sobre a alimentação saudável das crianças em idade pré-escolar, destacando uma valorização da alimentação equilibrada e variada, bem como a importância do consumo de legumes, frutas, leite e derivados, e a necessidade de restringir açúcares.

Verificou-se uma consciência generalizada quanto ao papel determinante da alimentação no crescimento e desenvolvimento infantil, traduzindo-se numa atitude positiva face à promoção de hábitos alimentares saudáveis. No entanto, os dados revelam também dificuldades na implementação prática dessas orientações, relacionadas com rotinas familiares, preferências das crianças e outros desafios do quotidiano.

Com base nestas evidências, conclui-se que, apesar de uma perceção favorável por parte dos pais, persistem obstáculos à concretização plena de uma alimentação saudável no contexto familiar. Estes resultados sublinham a importância de desenvolver estratégias de apoio dirigidas às famílias, que tenham em conta as suas realidades específicas e promovam condições mais facilitadoras da adoção de comportamentos alimentares benéficos desde a infância e contribuindo para a saúde das crianças ao longo da vida.

O presente estudo apresenta como principal limitação o facto de se tratar de uma investigação de natureza qualitativa, o que não permite a generalização dos resultados. As conclusões obtidas aplicam-se exclusivamente ao contexto específico analisado, não sendo diretamente transferíveis para outras realidades ou populações.

Durante a elaboração da revisão da literatura, procedeu-se a uma pesquisa exaustiva em bases de dados especializadas, procurando identificar publicações dos últimos cinco anos. No entanto, constatou-se que, no âmbito do tema em estudo, os contributos teóricos mais relevantes datam de períodos anteriores. Este facto pode ser interpretado como reflexo da maturidade e estabilidade dos pressupostos teóricos que sustentam esta área de investigação, na qual os conceitos fundamentais se têm mantido praticamente inalterados ao longo do tempo. Assim, a utilização de referências mais antigas revela-se justificada, na medida em que estas obras constituem uma base robusta e amplamente reconhecida para a compreensão do fenómeno em análise.

Tendo em conta as limitações considera-se pertinente o alargamento da amostra a diferentes contextos geográficos e socioculturais, de forma a permitir uma maior generalização dos resultados. A adoção de metodologias mistas poderá complementar a profundidade da abordagem qualitativa com uma análise quantitativa mais alargada. Sugere-se ainda a inclusão das perspetivas de outros intervenientes, como crianças e profissionais de educação, bem como a realização de estudos longitudinais que permitam acompanhar a evolução das perceções ao longo do tempo. Por fim, reforça-se a importância de continuar a acompanhar a produção científica nesta área, de forma a integrar contributos teóricos e empíricos mais recentes, que possam atualizar e aprofundar a compreensão do fenómeno em estudo.

## Autoria e Contribuições

MV: Conceção e desenho do estudo; recolha de dados; análise e interpretação dos dados; redação e revisão do manuscrito; aprovação da versão final e assunção de responsabilidade.

IV: Conceção do desenho do estudo; recolha de dados; aprovação da versão final e assunção de responsabilidade.

MC: Orientação na: conceção e desenho do estudo; análise e interpretação dos dados; revisão crítica do manuscrito; aprovação da versão final e assunção de responsabilidade.

## Conflitos de interesse e Financiamento

Nenhum conflito de interesses foi declarado pelas autoras.

## Agradecimentos

As autoras agradecem a todos os participantes deste estudo e à ULSAM, em particular a USF que possibilitou a realização do mesmo.

**Fontes de apoio / Financiamento**

O estudo não foi objeto de financiamento por nenhum órgão de fomento.

**Referências**

1. Santos MBG, Precioso J. Educação alimentar na escola: Avaliação de uma intervenção pedagógica dirigida a alunos do 8º ano de escolaridade [dissertation on the internet]. Braga: Instituto de Educação e Psicologia da Universidade do Minho; 2012 [cited 2024 Feb 2]. Available from: <https://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/2634>
2. Barracho SAOC. A promoção de uma alimentação saudável num grupo de crianças de jardim de infância [dissertation on the internet]. Odivelas: Instituto Superior de Ciências Educativas; 2018 [cited 2024 Feb 2]. Available from: <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/30950/1/Sofia%20Barracho.pdf>
3. Fórum Intersetorial de CCNTs no Brasil. Definição de alimentação saudável pela Organização Mundial da Saúde [Internet]. FórumDCNTs; 2020 [cited 2024 Feb 2]. Available from: <https://www.forumdcnts.org/post/dieta-saudavel-oms>
4. Ogden J. The psychology of eating: from healthy to disordered behaviour. 2nd ed. United Kingdom: Wiley-Blackwell; 2010.
5. Direção-Geral da Saúde. Programa Nacional: Promoção da Alimentação Saudável [Internet]. Lisboa: Direção-Geral da Saúde; 2023 [cited 2024 Feb 10]. Available from: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/roda-dos-alimentos/>
6. Lancaster J, Stanhope M. Enfermagem de saúde pública: Cuidados de saúde na comunidade centrados na população. 7ª ed. Loures: Lusociência; 2011.
7. Dias CMSB, Morais PM. Obesidade infantil a partir de um olhar histórico sobre alimentação. Interação em Psicologia [Internet]. 2012 Dez [cited 2024 Feb 16]; 16(2): 317-326. Available from: <https://revistas.ufpr.br/psicologia/article/view/21755>.
8. Araújo ARF. A alimentação saudável em idade escolar: “Saber comer para melhor crescer.” [dissertation on the internet]. Lisboa: Escola Superior de Enfermagem de Lisboa; 2012 [cited 2024 Feb 16]. Available from: <https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/15654>.
9. Birch LL, Fisher JO, Savage JS. Parental influence on eating behavior: conception to adolescence. J Law Med Ethics [Internet]. 2007 Jan [cited 2024 Feb 18]; 35(1):22-34. Available from: <https://doi.org/10.1111/j.1748-720X.2007.00111.x>.
10. Barbosa KRB, Gois BP, Gratão LHA, Santana TNG, Silva CRE. Influência dos pais sobre o hábito alimentar na infância: revisão integrativa. Encicl Biosf [Internet]. 2021 Set [cited 2024 Feb 19]; 18(37):286-299. Available from: [https://doi.org/10.18677/EnciBio\\_2021C23](https://doi.org/10.18677/EnciBio_2021C23).
11. Martins RC. O comportamento alimentar e hábitos alimentares da criança em idade pré-escolar: relação com as estratégias parentais [dissertation on the internet]. Lisboa: Universidade de Lisboa; 2016 [cited 2024 Feb 20]. Available from: [https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/27693/1/ulfpi\\_e051273\\_tm.pdf](https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/27693/1/ulfpi_e051273_tm.pdf).
12. Costa MGFA, Duarte JC, Nunes MMJC, Pereira AMS. Conhecimento dos pais sobre alimentação: construção e validação de um questionário de alimentação infantil. Rev Enf Ref [Internet]. 2012 Mar [cited 2024 Mar 10]; (6):55-68. Available from: <https://doi.org/10.12707/RIII1158>.
13. Fortin MF. Fundamentos e etapas do processo de investigação. Loures: Lusodidacta; 2009.
14. Bardin L. Análise de conteúdo. Lisboa: Edições 70; 2016.
15. Direção-Geral da Saúde. Programa Nacional: promoção da alimentação saudável. Alimentação saudável dos 0 aos 6 anos: linhas de orientação para profissionais e educadores [Internet]. Lisboa: Direção-Geral da Saúde; 2019 [cited 2024 May 8]. Available from: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/alimentacao-saudavel-dos-0-aos-6-anos/>.
16. Direção-Geral da Saúde. Vamos pôr a alimentação saudável On em casa: cuidados alimentares e atividades para crianças em tempos de COVID-19 [Internet]. Lisboa: Direção-Geral da Saúde; 2020 [cited 2024 May 15]. Available from: <https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/cuidados-alimentares-e-atividades-para-criancas-em-tempos-de-covid-19-pdf.aspx>.
17. Sousa VLG. Excesso de peso/obesidade infantil e conhecimentos dos pais sobre alimentação infantil, em idade pré-escolar: fatores determinantes [dissertation on the Internet]. Bragança: Instituto Politécnico de Bragança; 2021 [cited 2024 May 20]. Available from: <https://bibliotecadigital.ipb.pt/handle/10198/24759>.
18. Parmenter K, Waller J, Wardle J. Nutrition knowledge and food intake. Appetite [Internet]. 2000 Jun [cited 2024 May 22]; 34(3):269-75. Available from: <https://doi.org/10.1006/appe.1999.0311>.
19. Espanca R, Gato A, Gomes S, Miranda C. Obesidade em idade pré-escolar: cedo demais para pesar demais! Acta Med Port [Internet]. 2010 [cited 2024 May 24]; 23(3):371-8. Available from: <https://www.actamedicaporuguesa.com/revista/index.php/amp/article/view/644/328>.
20. Costa MGFA. Obesidade infantil: práticas alimentares e perceção materna de competências [dissertation on the internet].

internet]. Aveiro: Universidade de Aveiro; 2012 [cited 2024 May 25]. Available from: <https://ria.ua.pt/handle/10773/9744>.

21. Duarte E. Crianças em idade pré-escolar. A “escolinha”. In: Carmo I, coord. Gorduchos & Redondinhas. Alfragide: Publicações Dom Quixote; 2012. p. 63-93.

22. Pinto LP. Conhecimento dos pais sobre alimentação infantil: relação com as características sociodemográficas e estado nutricional da criança [dissertation on the internet]. Viseu: Instituto Politécnico de Viseu; 2017 [cited 2024 May 28]. Available from: <https://repositorio.ipv.pt/handle/10400.19/4123>.

23. Rocha EM, Ferreira FC, Ramos OEJ. Aprendizagem por observação e a sala de aula como espaço social de aprendizagem: Implicações da teoria social cognitiva de Albert Bandura. RPGE [Internet] 2023 [cited 2024 Jun 5];27(00):e023065. Available from: <https://periodicos.fclar.unesp.br/rpge/article/view/18521>.