

**Consumo atual de alimentos açucarados  
por crianças menores de 5 anos**

<sup>1</sup>PACHECO FERREIRA, Sara

<sup>2</sup>ROCHA BORGES, Thaisa

<sup>1</sup>Acadêmica do curso de Nutrição da  
Pontifícia Universidade Católica de Goiás.

**Current consumption of sugary foods by  
children under 5 years**

<sup>2</sup>Professora Orientadora da Pontifícia  
Universidade Católica de Goiás.

## RESUMO

**Objetivos:** Avaliar o consumo atual de alimentos açucarados por crianças menores de 5 anos de idade de um CMEI de Aparecida de Goiânia.

**Métodos:** Estudo observacional analítico do tipo transversal, de caráter qualitativo, executado de forma online pela plataforma Google Forms. O consumo atual de alimentos açucarados por crianças menores de 5 anos, foi avaliado por meio do Questionário de Consumo Alimentar 24h do SISVAN adaptado e online.

**Resultados:** Foram analisadas 19 crianças, sendo que 13 crianças tinham idade acima de 24 meses. Houve consumo de açúcar diário por 12 crianças entre 8 meses e 3 anos e 3 meses.

De acordo com idade, peso e altura relatados pelos pais das crianças com idade entre 6 meses e 5 anos, 21% das crianças apresentaram obesidade, 21% sobrepeso, 10,5% risco de sobrepeso e 10,5% magreza. Já em relação a estatura, 15,8%

apresentaram baixa estatura para idade e 5,3% muita baixa estatura para idade. <sup>6</sup>

**Conclusão:** O consumo atual de alimentos açucarados foi alto no grupo de 8 meses a 3 anos e 3 meses, com ênfase para as crianças entre 2 anos e 1 mês e 3 anos e a presença de excesso de peso foi considerada alta.

**Palavras-chave:** Açúcar, crianças, obesidade infantil, cárie dentária, diabetes.

## ABSTRACT

**Objectives:** To evaluate the current consumption of sugary foods by children under 5 years of age at a CMEI in Aparecida de Goiânia.

**Methods:** Analytical, observational, cross-sectional, qualitative study, performed online using the Google Forms platform. Current consumption of sugary foods by children under 5 years old was assessed using the SISVAN 24h Food Consumption Questionnaire, adapted and online.

Results: 19 children were analyzed, with 13 children over 24 months of age. There was daily sugar consumption by 12 children between 8 months and 3 years and 3 months.

According to age, weight and height reported by the parents of children aged between 6 months and 5 years, 21% of children were obese, 21% overweight, 10.5% risk of overweight and 10.5% thin. Regarding height, 15.8% were short for age and 5.3% very short for age. 6

Conclusion: Current consumption of sugary foods was high in the group from 8 months to 3 years and 3 months, with an emphasis on children between 2 years and 1 month and 3 years and the presence of overweight was considered high.

**Keywords:** Sugar, children, childhood obesity, tooth decay, diabetes.

## INTRODUÇÃO

O Guia Alimentar para População Brasileira recomenda o consumo de óleos, gorduras, sal e açúcares em pequenas quantidades. Esses alimentos devem ser usados para temperar e dar sabor a comida, no entanto, devem ser consumidos com moderação.<sup>1 e 2</sup>

O Guia Alimentar para Crianças Brasileiras menores de 2 anos recomenda não oferecer açúcar nem produtos ou preparações que contêm açúcar à criança até 2 anos de idade, como: mel, açúcar mascavo, cristal, refinado, demerara, melado, rapadura. Assim como, preparações com açúcar, como: bolos, bolachas, iogurte, gelatinas, frutas ou sucos adoçados com adoçantes. Essa recomendação é mais ampla que a recomendada pela Organização Pan-Americana de Saúde que orienta evitar o consumo de açúcar, guloseimas, balas e refrigerantes no primeiro ano de vida.<sup>1, 2 e</sup>

Não oferecer açúcar e preparações açucaradas nos primeiros 2 anos de vida da criança colabora para a construção de hábitos alimentares mais saudáveis, pois caso a criança se acostume a ingerir açúcar nas preparações, posteriormente ela terá dificuldades em aceitar outros tipos de alimentos, como frutas, verduras e legumes, e a intenção é que estes sejam a base da nossa alimentação.<sup>1 e 2</sup>

A obesidade na infância, o excesso de peso, a cárie dentária e diversas doenças crônicas, como doenças cardiovasculares e diabetes, estão completamente ligados a utilização de açúcares nas preparações do dia a dia e nos alimentos industrializados consumidos ao longo da vida.<sup>1 e 3</sup>

O excesso de peso é definido como o estado no qual o indivíduo ultrapassa o padrão de peso de acordo com a sua estatura. Já obesidade é uma doença caracterizada por acúmulo de gordura excessiva generalizada ou localizada.<sup>1 e 3</sup>

A cárie dentária é a formação de placas bacterianas entre os dentes, e um dos fatores que estimulam a formação dessas placas é o consumo precoce de açúcar.<sup>3</sup>

Já o diabetes tipo 2, é uma doença caracterizada pela resistência insulínica e/ou por falha na função da célula pancreáticas. Dentre os diversos fatores de risco para diabetes estão a obesidade e consumo excessivo e/ou precoce de açúcar. Por isso a recomendação de não oferecer alimentos açucarados a crianças menores de 2 anos é tão válida e importante.<sup>3</sup>

Estudos revelam que as preferências alimentares de crianças em idade escolar são construídas principalmente pela alimentação que é oferecida pela família desde o início da introdução complementar. Por isso, é fundamental que a alimentação da família seja adequada e saudável, para servir como exemplo para as crianças.<sup>4</sup>

Nesse sentido, o objetivo deste estudo é avaliar o consumo habitual de alimentos açucarados por crianças menores de 5 anos de idade de um CMEI de Aparecida de Goiânia do Centro-Oeste brasileiro.

## **MÉTODOS**

Realizou-se um estudo observacional analítico do tipo transversal, de caráter qualitativo, executado de forma online pela plataforma Google Forms, que avaliou o consumo de alimentos açucarados, por crianças menores de 5 anos, alunos de um CMEI da Prefeitura de Aparecida de Goiânia. A avaliação do consumo foi realizada no dia anterior a aplicação do questionário e foi feita por meio do Questionário de Consumo Alimentar 24h do SISVAN adaptado online.

A população foi constituída por pais de 19 crianças de 6 meses a 5 anos, de ambos os sexos, regularmente matriculados

no segundo semestre de 2020 no CMEI em estudo.

Os critérios de inclusão para o estudo foram: pais de crianças de 6 meses a 5 anos, de ambos os sexos, que estavam devidamente matriculados no CMEI participante, e que concordaram com o Termo de Consentimento Livre Esclarecido. Os critérios de exclusão para o estudo foram: pais de crianças menores de 6 meses ou crianças maiores de 5 anos ou crianças com qualquer tipo de dificuldade alimentar, como alergias ou intolerâncias alimentares.

O banco de dados foi construído pelo formulário Google Forms Online e avaliado no Programa Excel, por meio de desvio padrão e média.

Este projeto foi aprovado pelo Comitê de ética da PUC Goiás, de acordo com o documento nº: 31054020.2.0000.0037.

## **RESULTADOS**

Foram avaliadas 19 crianças, sendo que 13 tinham idade acima de 24 meses. E as demais crianças tinham idade entre 6 meses e 1 ano e 7 meses.

Houve consumo de açúcar no dia anterior a pesquisa por 12 crianças entre 8 meses e 3 anos e 3 meses. Entretanto, o maior consumo de alimentos açucarados foi observado no grupo de crianças entre 2 anos e 1 mês e 3 anos, conforme tabela 1 (ANEXO A). De acordo com o questionário de consumo alimentar, entre os alimentos açucarados de maior consumo, estavam: bebidas adoçadas (água de coco de caixinha, refrigerante, suco de caixinha, suco em pó, suco de fruta com adição de açúcar ou xaropes de guaraná/groselha), bebidas com adoçante e biscoitos doces ou bolachas recheadas.

De acordo com a idade, peso e altura relatados pelos pais das crianças com idade entre 6 meses e 5 anos, 21% das crianças apresentaram obesidade, 21%

sobrepeso, 10,5% risco de sobrepeso e 10,5% magreza. Destas, 15,8% apresentaram baixa estatura para idade e 5,3% muita baixa estatura para idade.<sup>5</sup>

Das 8 crianças diagnosticadas com obesidade ou sobrepeso, a média de consumo atual de alimentos açucarados foi de 1 porção/dia.

Dentre as 19 crianças analisadas, 1 criança de 2 anos e 6 meses apresentou histórico de cárie dentária, observou-se que essa mesma criança faz consumo atual de mingau adoçado e biscoito doce ou bolacha recheada.

Em relação ao consumo de outros alimentos açucarados, 5,3% das crianças consumiram mingau adoçado, 21,7% consumiram quitandas (bolo, broa, enroladinho de queijo ou rosca), 5,3% consumiram melado ou rapadura, 10,5% consumiram picolé ou sorvete, 16% consumiram chocolate ou brigadeiro, 10,5% consumiram doces ou guloseimas e

nenhuma criança consumiu sobremesas (doce de leite, gelatina, mousse ou pudim).

## **DISCUSSÃO**

Nesse presente estudo os resultados em relação ao diagnóstico nutricional das crianças foram superiores, 42,1% das crianças apresentaram excesso de peso, 10,5% magreza, 15,8% apresentaram baixa estatura para idade e 5,3% apresentaram muita baixa estatura para idade. A PNDS de 2006/2007 avaliou o consumo alimentar entre crianças de 6 até 59 meses, dentre essas crianças 7,4% apresentavam excesso de peso, além de prevalência superior à observada para baixa estatura e baixo peso.

<sup>6, 7, 8 e 9</sup>

Os resultados desse presente estudo, mostraram uma alta ingestão atual de alimentos açucarados, principalmente entre crianças de 2 anos e 1 mês e 3 anos. O que corrobora com um estudo em Goiânia, onde <sup>6</sup> foi relatado um alto consumo

habitual de alimentos açucarados em crianças maiores de 2 anos.

No artigo de Novais et al.,<sup>10</sup> foi estudado a associação entre obesidade infantil e consumo alimentar em 162 crianças de 0 a 12 anos, e os resultados dessa pesquisa demonstraram uma prevalência de 38,2% de obesidade, além do que foi relatado como fator de risco relevante a ingestão de refrigerantes.

No estudo de Goiânia<sup>6</sup>, foi observado também a alta ingestão de bebidas açucaradas, como sucos artificiais e refrigerantes, assim como na PNDS 2006/2007<sup>7,8 e 9</sup>, onde houve alto consumo de biscoitos e refrigerantes. Em outro estudo, foi relatado o alto consumo desses alimentos, com frequência diária ou de uma a três vezes por semana. No estudo de 2016, feito em crianças de até 1 ano de idade, foi observado um consumo significativo de refrigerantes e sucos em pó. No estudo em São Paulo avaliou 566 crianças entre 2 a 6 anos de idade em

relação ao consumo alimentar e diagnóstico nutricional e foi demonstrado nos resultados que a introdução precoce de açúcar e o consumo de outros alimentos como bolacha e guloseimas podem levar ao excesso de peso. A II Pesquisa Nacional de Prevalência de Aleitamento Materno relatou o consumo de café, refrigerante e biscoitos e salgadinhos em crianças de até 12 meses. Nesse presente estudo, não foi avaliado o consumo de café, porém, o consumo de bebidas adoçadas como refrigerante e suco industrializado e bebidas com adoçante e biscoito doce e quitandas foi alto principalmente em crianças entre 1 ano e 7 meses e 3 anos e 1 mês.<sup>6, 7, 8, 9, 11 e 12</sup>

Novais et. al., demonstrou em seu estudo uma associação significativa entre a preferência por alimentos mais doces entre crianças e o desenvolvimento de cáries dentárias. Assim como outros estudos relataram que crianças que consumiam frequentemente suco industrializado em pó



tiveram mais tendência a lesão por cárie dentária.<sup>10 e 13</sup>

Diante disso, é de extrema importância a educação nutricional para pais, cuidadores e crianças nas escolas para conscientizar sobre os riscos que os alimentos açucarados podem trazer para a saúde.

## REFERÊNCIAS

1. Ministério da Saúde do Brasil. Guia Alimentar para a População Brasileira: Promovendo a Alimentação Saudável. 2ª ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2014.
2. Ministério da Saúde do Brasil. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos. 1ª.ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2019.
3. Assessoria de Comunicação Social da Faculdade de Medicina da UFMG. Cartilha de Orientação Nutricional Infantil.
4. Valle, N. M. J.; Euclides, P. M.; A formação de hábitos alimentares na infância: uma revisão de alguns aspectos abordados na literatura nos últimos dez anos. [online]. Minas Gerais; 2007. [acesso 8 out 2020]. Disponível em: <https://www.ufjf.br/nates/files/2009/12/Hinfancia.pdf>
5. World Health Organization. Child Growth Standards; 2006
6. Azevedo, O. M.; et. Al. Avaliação do consumo de alimentos açucarados por crianças menores de 5 anos. [online]. Goiânia; 2017. [acesso 8 out 2020]. Disponível em: <http://www.braspen.com.br/home/wp-content/uploads/2017/08/10-AO-Avalia%C3%A7%C3%A3o-do-consumo-de-alimentos.pdf>
7. Bortolini, A. G.; Gubert, B. M.; Santos, P. M. L.. Consumo alimentar entre crianças brasileiras com idade de 6 a 59 meses. [online]. Rio de Janeiro; 2012. [acesso 9 out 2020]. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-311X2012000900014#enda](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2012000900014#enda)
8. Ministério da Saúde/Centro Brasileiro de Análise e Planejamento. Pesquisa nacional de demografia e saúde da criança e da mulher – PNDS 2006: dimensões do processo

- reprodutivo e da saúde da criança. [online]. Brasília; 2009. [acesso 9 out 2020]. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/pnds/>
9. Alves, N. M.; Muniz, C. L.; Vieira, A. F. M.; Consumo alimentar entre crianças brasileiras de dois a cinco anos de idade: Pesquisa Nacional de Demografia e Saúde (PNDS). [online]. Rio Grande do Sul; 2013. [acesso 9 out 2020]. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2013.v18n11/3369-3377/>
  10. Novais SMA, Batalha RP, Grinfeld S, Fortes TM, Pereira MAS. Relação doença cárie - açúcar: prevalência em crianças. [online]. João Pessoa; 2004. [acesso 15 out 2020]. Disponível em: <https://docplayer.com.br/234258-Relacao-doenca-carie-acucar-prevalencia-em-criancas.html>
  11. Freitas, G. L.; et al. Consumo alimentar de crianças com um ano de vida num serviço de atenção primária em saúde. [online]. Lisboa; 2016. [acesso 15 out 2020]. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0870902515000681>
  12. Simon VGN, Souza JMP, Souza SB. Aleitamento materno, alimentação complementar, sobrepeso e obesidade em pré-escolares. [online]. São Paulo; 2009. [acesso 16 out 2020]. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0034-89102009000100008>
  13. Lemes MGC, Peixoto MRG, Meneses IHCF, Freire MCM. Dor dentária e fatores associados em crianças de 2 a 4 anos de idade de Goiânia. [online]. São Paulo; 2015. [acesso 16 out 2020]. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-5497201500030009>



## RESOLUÇÃO n°038/2020 – CEPE

### ANEXO I

#### APÊNDICE ao TCC

#### Termo de autorização de publicação de produção acadêmica

O(A) estudante Sara Ferreira Pacheco do Curso de Nutrição, matrícula 20171006700785, telefone: (62) 99609-9963 e-mail sarafpacheco@outlook.com, na qualidade de titular dos direitos autorais, em consonância com a Lei n° 9.610/98 (Lei dos Direitos do autor), autoriza a Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC Goiás) a disponibilizar o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado Consumo Atual de Alimentos Açucarados por crianças menores de 5 anos, gratuitamente, sem ressarcimento dos direitos autorais, por 5 (cinco) anos, conforme permissões do documento, em meio eletrônico, na rede mundial de computadores, no formato especificado (Texto (PDF); Imagem (GIF ou JPEG); Som (WAVE, MPEG, AIFF, SND); Vídeo (MPEG, MWV, AVI, QT); outros, específicos da área; para fins de leitura e/ou impressão pela internet, a título de divulgação da produção científica gerada nos cursos de graduação da PUC Goiás.

Goiânia, 12 de dezembro de 2020.

Assinatura do(s) autor(es): SARA FERREIRA PACHECO

Nome completo do autor: Sara Ferreira Pacheco

Assinatura do professor-orientador: Thaiza B. Rocha

Nome completo do professor-orientador: Thaisa Borges Rocha