

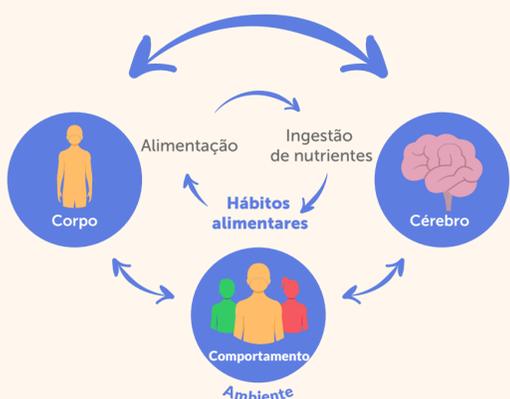
O Transformativo 10: Nutrição encontra Comportamento

Os primeiros 1000 dias são reconhecidos como estabelecer bases sólidas de uma saúde infantil ao longo da vida .

No entanto, **você está ciente de que a realização final do potencial de um indivíduo requer uma ponte bem sucedida da primeira infância para a idade adulta que se situa entre os 5 e os 15 anos de idade: Os Transformativos 10 anos ?**

Nutrição e comportamento interagem para apoiar a saúde ao longo da vida

O TRANSFORMATIVO 10



- Nos anos escolares, os hábitos alimentares saudáveis são adquiridos através da promoção dos comportamentos certos em casa e na escola.
- O crescimento e o desenvolvimento do corpo e do cérebro, juntamente com as influências ambientais, moldam os comportamentos de uma criança, incluindo os alimentos que ingere.
- E os comportamentos alimentares, por sua vez, afetam o corpo e o cérebro, numa interação constante que determina hábitos alimentares a longo prazo.

SABIA ISTO?

O comportamento sofre mudanças rápidas e visíveis durante O TRANSFORMATIVO 10

Entre os 5 e os 15 anos, os rapazes e as raparigas tornam-se progressivamente mais independentes, menos influenciados pelos pais e mais influenciados pelos seus pares e media.



Os hábitos alimentares e de estilo de vida ao longo da vida são estabelecidos durante a infância e adolescência, apresentando oportunidades e desafios únicos para garantir que as crianças estejam bem nutridas. Há que ultrapassar as principais barreiras para promover a adoção de hábitos alimentares saudáveis.



Reportou 'barreiras pessoais/comportamentais' a o cumprimento das recomendações dietéticas inclui:

- Preferências e alimentação exigente
- Perceção da estética alimentar e perceções erradas sobre os alimentos
- Alimentos concorrentes (em especial junk food)
- Falta de variedade
- Falta de preocupação com a saúde
- Quantidades recomendadas para alimentos saudáveis são percebidas como excessivas
- Falta de competências parentais na preparação de alimentos

As 'barreiras ambientais' relatadas incluem:

- Falta de conhecimento sobre recomendações alimentares, benefícios para a saúde e identificação de grãos integrais ou produtos láteos
- Infeções repetidas e acesso a cuidados de saúde adequados
- Falta de variedade
- Custo, disponibilidade, acessibilidade, saneamento
- Preocupação com deterioração

Principais Conclusões

- O crescimento e desenvolvimento do corpo e do cérebro, juntamente com influências ambientais, moldam os comportamentos da criança, incluindo hábitos alimentares duradouros. Por sua vez, a dieta nutre o corpo e o cérebro.
- O período TRANSFORMADOR 10 desempenha um papel fundamental na consolidação das preferências alimentares e hábitos alimentares iniciados no início da vida, que são posteriormente moldados por influências ambientais e normas sociais.
- É necessário encontrar soluções nutricionais para responder às necessidades específicas das crianças em idade escolar e ajudar a superar barreiras pessoais, comportamentais e ambientais.

Referências

1. Christian P, Smith ER. Adolescent Undernutrition: Global Burden, Physiology, and Nutritional Risks. *Ann Nutr Metab.* 2018;72(4): 316-328. 2. S et al. Nutrients for executive function development and related brain connectivity in school-age. *Nutr Rev.* 2020 Dec 22; doi: 10.1093/nutrit/nuaa134. Online ahead of print. 3. Millward DJ. Nutrition, infection and stunting: the roles of deficiencies of individual nutrients and foods, and of inflammation, as determinants of reduced linear growth of children. *Nutr Res Rev.* 2017 Jun; 30(1):50-72. doi: 10.1017/S0954422416000238. Epub 2017 Jan 23. PMID: 28112064. 4. Nicklas TA et al., Barriers and Facilitators for Consumer Adherence to the Dietary Guidelines for Americans: The HEALTH Study. *J Acad Nutr Diet.* 2013;113(10):1317-1331. 5. Nijjar JK, Stafford D. Undernutrition and growth in the developing world. *Curr Opin Endocrinol Diabetes Obes.* 2019 Feb;26(1):32-38. doi: 10.1097/MED.0000000000000461. PMID: 30507697. 6. WHO. Available at <https://www.euro.who.int/en/health-topics/Life-stages/child-and-adolescent-health/health-behaviour-in-school-aged-children-hbhc-hbhc-2020/highlights> 7. Nutrition, for every child, UNICEF Nutrition Strategy 2020-2030 8. Unicef Nutrition strategy 2020