



ISPUP

INSTITUTO DE SAÚDE PÚBLICA
DA UNIVERSIDADE DO PORTO

PRESS BOOK

Estudo - Sofia Vilela - Dia Mundial da Alimentação

POWERED BY
CISION

Revista de Imprensa

1. hoje é Dia da Alimentação, SIC Notícias Online, 16/10/2018	1
2. Estudo revela que alimentação dos pais influencia hábitos alimentares dos filhos, TSF Online, 16/10/2018	3
3. Pais influenciam, Correio da Manhã, 17/10/2018	5
4. Hábitos alimentares dos filhos são influenciados pelos pais, Diário As Beiras, 17/10/2018	6
5. 500 crianças, Jornal de Notícias, 17/10/2018	7
6. Alimentação dos pais influencia hábitos alimentares dos filhos, Índice.eu Online, 17/10/2018	8
7. Estudo revela que hábitos alimentares dos pais influencia o dos filhos, Notícias ao Minuto Online, 16/10/2018	9
8. Alimentação da mãe influencia hábitos dos filhos, Notícias Saúde Online, 16/10/2018	11
9. Vamos mudar o chip da alimentação?, Público Online, 16/10/2018	12
10. Alimentação dos pais influencia hábitos dos filhos, Sapo Online - Sapo Lifestyle Online, 16/10/2018	14
11. Alimentação dos pais influencia hábitos dos filhos, defende novo estudo, Saúde Online, 16/10/2018	16
12. Alimentação dos pais pode influenciar hábitos alimentares dos filhos, Viver Saudável Online, 16/10/2018	18

hoje é Dia da Alimentação

Tipo Melo: Internet

Data Publicação: 16/10/2018

Melo: SIC Notícias Online

URL: <http://www.pt.cision.com/s/?l=952f3b0b>

16.10.2018 10h26

A alimentação e educação dos pais influencia a aquisição de hábitos alimentares na infância, refere um estudo do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (ISPUP) a propósito do Dia Mundial da Alimentação, que hoje se assinala.

Richard W. Rodriguez

Estudo seguiu 5.000 crianças, com 4 e 7 anos

Sofia Vilela, autora do estudo e investigadora da Unidade de Investigação em Epidemiologia do ISPUP, explicou que o estudo, desenvolvido desde 2014, evidenciou "o papel fundamental" dos pais como "atores principais" na educação alimentar e criação de hábitos nas crianças.

"Os pais são os atores principais nesta questão e nem sempre percebem que os laços que estabelecem e o que cedo ensinam a estas crianças se vai manter ao longo da vida. É importante que os pais entendam que o desenvolvimento da criança está relacionado com uma maior e melhor nutrição ao longo do dia", afirmou Sofia Vilela.

O estudo, desenvolvido no âmbito do Programa Doutoral em Saúde Pública da Universidade do Porto (UP) e intitulado "Tracking the acquisition of eating habits in children and its effects on behaviours related to appetite and on adiposity", focou-se na evolução dos hábitos alimentares de cerca de cinco mil crianças, com quatro e sete anos, da cidade do Porto.

"o papel fundamental" dos pais na educação alimentar e criação de hábitos nas crianças

Com o objetivo de perceber "se os hábitos se mantinham ou alteravam ao longo da infância", a investigadora analisou questões como a qualidade alimentar, o consumo de alimentos energéticos, o número de refeições, a variedade alimentar e ainda os fatores que influenciam a aquisição de hábitos alimentares.

Segundo Sofia Vilela, o estudo revelou existir "uma estabilidade nos comportamentos alimentares das crianças", algo que acredita estar relacionado com "uma maior variedade alimentar".

"Concluimos que as crianças que são expostas a uma maior variedade de alimentos, como diferentes tipos de fruta, vegetais, carnes e peixes, têm uma melhor relação com a comida, visto que têm maior prazer e se tornam menos seletivas", salientou.

O papel das refeições no risco de excesso de peso

O estudo, que incluiu também a participação de cerca de 500 crianças num inquérito alimentar nacional e de atividade física (IAN-AF), revelou que as crianças que praticam "menos de seis refeições por dia (entre refeições principais e lanches) apresentam um maior risco de vir a ter excesso de peso e obesidade", questão que a investigadora acredita merecer "uma maior atenção por parte pais".

"Muitas das vezes os pais não percebem que a criança tem excesso de peso e isso resulta na conservação dos mesmos hábitos alimentares. Esta é uma questão que merece a atenção dos pais, porque tem impacto quer na alimentação das crianças, quer no risco de poderem vir a ter excesso de peso", acrescentou.

Reveja aqui a reportagem "Somos o que comemos"

Estudo revela que alimentação dos pais influencia hábitos alimentares dos filhos

Tipo Melo: Internet

Data Publicação: 16/10/2018

Melo: TSF Online

URL: <http://www.pt.cision.com/s/?l=8c889636>

2018-10-16T10:03:35Z

A alimentação e educação dos pais influencia a aquisição de hábitos alimentares na infância, refere um estudo do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (ISPUP) a propósito do Dia Mundial da Alimentação, que hoje se assinala.

LusaPartilharTwitterImprimirPartilhar

Em declarações à Lusa, Sofia Vilela, autora do estudo e investigadora da Unidade de Investigação em Epidemiologia do ISPUP, explicou que o estudo, desenvolvido desde 2014, evidenciou "o papel fundamental" dos pais como "atores principais" na educação alimentar e criação de hábitos nas crianças.

"Os pais são os atores principais nesta questão e nem sempre percecionam que os laços que estabelecem e o que cedo ensinam a estas crianças se vai manter ao longo da vida. É importante que os pais entendam que o desenvolvimento da criança está relacionado com uma maior e melhor nutrição ao longo do dia", afirmou Sofia Vilela.

O estudo, desenvolvido no âmbito do Programa Doutoral em Saúde Pública da Universidade do Porto (UP) e intitulado "Tracking the acquisition of eating habits in children and its effects on behaviours related to appetite and on adiposity", focou-se na evolução dos hábitos alimentares de cerca de cinco mil crianças, com quatro e sete anos, da cidade do Porto.

Com o objetivo de perceber "se os hábitos se mantinham ou alteravam ao longo da infância", a investigadora analisou questões como a qualidade alimentar, o consumo de alimentos energéticos, o número de refeições, a variedade alimentar e ainda os fatores que influenciam a aquisição de hábitos alimentares.

Segundo Sofia Vilela, o estudo revelou existir "uma estabilidade nos comportamentos alimentares das crianças", algo que acredita estar relacionado com "uma maior variedade alimentar".

"Concluimos que as crianças que são expostas a uma maior variedade de alimentos, como diferentes tipos de fruta, vegetais, carnes e peixes, têm uma melhor relação com a comida, visto que têm maior prazer e se tornam menos seletivas", salientou.

O estudo, que incluiu também a participação de cerca de 500 crianças num inquérito alimentar nacional e de atividade física (IAN-AF), revelou que as crianças que praticam "menos de seis refeições por dia (entre refeições principais e lanches) apresentam um maior risco de vir a ter excesso de peso e obesidade", questão que a investigadora acredita merecer "uma maior atenção por parte pais".

"Muitas das vezes os pais não percecionam que a criança tem excesso de peso e isso resulta na conservação dos mesmos hábitos alimentares. Esta é uma questão que merece a atenção dos pais, porque tem impacto quer na alimentação das crianças, quer no risco de poderem vir a ter excesso de peso", acrescentou.

Lusa



ALIMENTAÇÃO DOS FILHOS

PAIS INFLUENCIAM

A alimentação e educação dos pais influencia a aquisição de hábitos alimentares na infância, refere um estudo do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto.



Hábitos alimentares dos filhos são influenciados pelos pais

●●● A alimentação e educação dos pais influencia a aquisição de hábitos alimentares na infância, refere um estudo do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (ISPUP) a propósito do Dia Mundial da Alimentação, que ontem se assinalou.

Em declarações à Lusa, Sofia Vilela, autora do estudo e investigadora da Unidade de Investigação em Epidemiologia do ISPUP, explicou que o estudo, desenvolvido desde 2014, evidenciou “o papel fundamental” dos pais como “atores principais” na educação alimentar e criação de hábitos nas crianças.

“Os pais são os atores principais nesta questão e nem sempre percebem que os laços que estabelecem e o que cedo ensinam a estas crianças se vai manter ao longo da vida. É importante que os pais entendam que o desenvolvimento da criança está relacionado com uma maior e melhor nutrição ao longo do dia”, afirmou Sofia Vilela.

O estudo, desenvolvido no âmbito do Programa Doutoral em Saúde Pública da Universidade do Porto (UP) e intitulado “Tracking the acquisition of eating habits in children and its effects on behaviours related to appetite and on adiposity”, focou-se na evo-



Estudo foi desenvolvido no âmbito do Programa Doutoral em Saúde Pública

lução dos hábitos alimentares de cerca de cinco mil crianças, com quatro e sete anos, da cidade do Porto.

Com o objetivo de perceber “se os hábitos se mantinham ou alteravam ao longo da infância”, a investigadora analisou questões como a qualidade alimentar, o consumo de alimentos energéticos, o número de refeições, a variedade alimentar e ainda os fatores que influenciam a aquisição de hábitos alimentares.

Variedade alimentar

Segundo Sofia Vilela, o estudo revelou existir “uma estabilidade nos compor-

tamentos alimentares das crianças”, algo que acredita estar relacionado com “uma maior variedade alimentar”.

“Concluimos que as crianças que são expostas a uma maior variedade de alimentos, como diferentes tipos de fruta, vegetais, carnes e peixes, têm uma melhor relação com a comida, visto que têm maior prazer e se tornam menos seletivas”, salientou.

O estudo, que incluiu também a participação de cerca de 500 crianças num inquérito alimentar nacional e de atividade física (IAN-AF), revelou que as crianças que praticam

“menos de seis refeições por dia (entre refeições principais e lanches) apresentam um maior risco de vir a ter excesso de peso e obesidade”, questão que a investigadora acredita merecer “uma maior atenção por parte pais”.

“Muitas das vezes os pais não percebem que a criança tem excesso de peso e isso resulta na conservação dos mesmos hábitos alimentares. Esta é uma questão que merece a atenção dos pais, porque tem impacto quer na alimentação das crianças, quer no risco de poderem vir a ter excesso de peso”, acrescentou.



~~~~ NÚMERO ~~~~

500

**crianças** participaram num inquérito alimentar e de atividade física realizado no âmbito de um estudo do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto. A investigação evidenciou “o papel fundamental” dos pais como “atores principais” na educação alimentar e criação de hábitos nos mais pequenos.

## Alimentação dos pais influencia hábitos alimentares dos filhos

Tipo Melo: Internet

Data Publicação: 17/10/2018

Melo: Índice.eu Online

URL: <http://www.pt.cision.com/s/?l=eb836f3d>

A alimentação e a educação dos pais influencia a aquisição de hábitos alimentares na infância, concluiu um estudo do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (ISPUP) a propósito do Dia Mundial da Alimentação, assinalado esta terça-feira, 16 de outubro

Sofia Vilela, autora do estudo e investigadora da Unidade de Investigação em Epidemiologia do ISPUP explicou que o estudo, desenvolvido desde 2014, evidenciou "o papel fundamental" dos pais como "atores principais" na educação alimentar e criação de hábitos nas crianças.

"Os pais são os atores principais nesta questão e nem sempre percebem que os laços que estabelecem e o que cedo ensinam a estas crianças se vai manter ao longo da vida. É importante que os pais entendam que o desenvolvimento da criança está relacionado com uma maior e melhor nutrição ao longo do dia", afirmou Sofia Vilela.

O estudo, desenvolvido no âmbito do Programa Doutoral em Saúde Pública da Universidade do Porto (UP) e intitulado "Tracking the acquisition of eating habits in children and its effects on behaviours related to appetite and on adiposity", focou-se na evolução dos hábitos alimentares de cerca de cinco mil crianças, com quatro e sete anos, da cidade do Porto.

Com o objetivo de perceber "se os hábitos se mantinham ou alteravam ao longo da infância", a investigadora analisou questões como a qualidade alimentar, o consumo de alimentos energéticos, o número de refeições, a variedade alimentar e ainda os fatores que influenciam a aquisição de hábitos alimentares.

Segundo Sofia Vilela, o estudo revelou existir "uma estabilidade nos comportamentos alimentares das crianças", algo que acredita estar relacionado com "uma maior variedade alimentar".

"Concluimos que as crianças que são expostas a uma maior variedade de alimentos, como diferentes tipos de fruta, vegetais, carnes e peixes, têm uma melhor relação com a comida, visto que têm maior prazer e se tornam menos seletivas", salientou.

O estudo, que incluiu também a participação de cerca de 500 crianças num inquérito alimentar nacional e de atividade física (IAN-AF), revelou que as crianças que praticam "menos de seis refeições por dia (entre refeições principais e lanches) apresentam um maior risco de vir a ter excesso de peso e obesidade", questão que a investigadora acredita merecer "uma maior atenção por parte pais".

"Muitas das vezes os pais não percebem que a criança tem excesso de peso e isso resulta na conservação dos mesmos hábitos alimentares. Esta é uma questão que merece a atenção dos pais, porque tem impacto quer na alimentação das crianças, quer no risco de poderem vir a ter excesso de peso", acrescentou.

17 / Outubro / 2018

Técnica & Magia

## Estudo revela que hábitos alimentares dos pais influencia o dos filhos

Tipo Melo: Internet

Data Publicação: 16/10/2018

Melo: Notícias ao Minuto Online

URL: <http://www.pt.cision.com/s/?l=6aca7326>

2018-10-16 12:40:00+01:00

A alimentação e educação dos pais influencia a aquisição de hábitos alimentares na infância, refere um estudo do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (ISPUP) a propósito do Dia Mundial da Alimentação, que hoje se assinala.

Em declarações à Lusa, Sofia Vilela, autora do estudo e investigadora da Unidade de Investigação em Epidemiologia do ISPUP, explicou que o estudo, desenvolvido desde 2014, evidenciou "o papel fundamental" dos pais como "atores principais" na educação alimentar e criação de hábitos nas crianças.

"Os pais são os atores principais nesta questão e nem sempre percecionam que os laços que estabelecem e o que cedo ensinam a estas crianças se vai manter ao longo da vida. É importante que os pais entendam que o desenvolvimento da criança está relacionado com uma maior e melhor nutrição ao longo do dia", afirmou Sofia Vilela.

O estudo, desenvolvido no âmbito do Programa Doutoral em Saúde Pública da Universidade do Porto (UP) e intitulado "Tracking the acquisition of eating habits in children and its effects on behaviours related to appetite and on adiposity", focou-se na evolução dos hábitos alimentares de cerca de cinco mil crianças, com quatro e sete anos, da cidade do Porto.

Com o objetivo de perceber "se os hábitos se mantinham ou alteravam ao longo da infância", a investigadora analisou questões como a qualidade alimentar, o consumo de alimentos energéticos, o número de refeições, a variedade alimentar e ainda os fatores que influenciam a aquisição de hábitos alimentares.

Segundo Sofia Vilela, o estudo revelou existir "uma estabilidade nos comportamentos alimentares das crianças", algo que acredita estar relacionado com "uma maior variedade alimentar".

"Concluimos que as crianças que são expostas a uma maior variedade de alimentos, como diferentes tipos de fruta, vegetais, carnes e peixes, têm uma melhor relação com a comida, visto que têm maior prazer e se tornam menos seletivas", salientou.

O estudo, que incluiu também a participação de cerca de 500 crianças num inquérito alimentar nacional e de atividade física (IAN-AF), revelou que as crianças que praticam "menos de seis refeições por dia (entre refeições principais e lanches) apresentam um maior risco de vir a ter excesso de peso e obesidade", questão que a investigadora acredita merecer "uma maior atenção por parte pais".

"Muitas das vezes os pais não percecionam que a criança tem excesso de peso e isso resulta na conservação dos mesmos hábitos alimentares. Esta é uma questão que merece a atenção dos pais, porque tem impacto quer na alimentação das crianças, quer no risco de poderem vir a ter excesso de peso", acrescentou.

Lusa

## Alimentação da mãe influencia hábitos dos filhos

Tipo Melo: Internet

Data Publicação: 16/10/2018

Melo: Notícias Saúde Online

URL: <http://www.pt.cision.com/s/?l=d5b09a54>

A alimentação e a educação da mãe influenciam a qualidade alimentar dos filhos, revela um estudo realizado pela Universidade do Porto

A alimentação e a educação da mãe influenciam a qualidade alimentar dos filhos, revela um estudo desenvolvido por uma investigadora da Unidade de Investigação em Epidemiologia do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto.

A esta conclusão junta outra: que variar, desde cedo, a alimentação na infância, fazer mais refeições diárias e ingerir mais macronutrientes nas refeições principais contribui para comportamentos alimentares mais saudáveis logo aos sete anos.

Sofia Varela, autora do trabalho, decidiu avaliar os hábitos alimentares de um grupo de crianças ao longo da infância. De olhos postos na qualidade da alimentação, variedade alimentar e número de refeições feitas, quis perceber se os hábitos se mantêm e de que forma "se relacionam com determinados comportamentos alimentares e com o desenvolvimento de excesso de peso e de obesidade nas crianças".

Hábitos mais saudáveis aumentam interesse pela refeição

A avaliação dos resultados permitiu concluir que há uma estabilidade no tipo de alimentação feito pelas crianças praticam entre os quatro e os sete anos. Ou seja, quem tem uma melhor alimentação aos quatro anos tende a mantê-la aos sete, sendo a educação da mãe fundamental neste processo.

"É importante haver intervenções desde cedo para educar as crianças a comerem de forma saudável", explica a investigadora. "Estas intervenções deveriam também estar focadas nos pais, sobretudo nas mães, uma vez que estas têm um papel muito importante na alimentação dos filhos."

Mais ainda, hábitos alimentares mais saudáveis traduzem-se em comportamentos associados ao apetite também mais saudáveis, como ter um maior interesse nas refeições e ser menos seletivo quanto ao que se come.

E um número de refeições inferior a seis por dia estava associado a uma maior probabilidade de desenvolver excesso de peso ou obesidade. O que pode significar que mais refeições, mas sem aumento do tamanho das porções, será mais benéfico para a manutenção de um peso saudável na infância.

O estudo confirma ainda a importância de distribuir a ingestão de energia e macronutrientes, como proteína, hidratos de carbono e gordura, ao longo do dia, sobretudo no pequeno-almoço, almoço e jantar. Esta é uma forma de prevenir o excesso de peso e a obesidade nas crianças.

2018-10-16 14:37:05+00:00

Notícias Saúde

## Vamos mudar o chip da alimentação?

Tipo Meio: Internet

Data Publicação: 16/10/2018

Meio: Público Online

URL: <http://www.pt.cision.com/s/?l=d113549e>

16 de Outubro de 2018, 19:07

16 de Outubro é Dia Mundial da Alimentação, o dia perfeito para reflectir sobre o que comemos. Mas esta data pode também ficar marcada no calendário como o dia de dizer "sim" à dieta.

Foto

Salada de Atum

D.R.

Um estudo publicado pelo Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (ISPUP) fez soar o alarme, embora o cenário fosse já, de alguma forma, expectável: cerca de 60% dos portugueses tem excesso de peso ou vivem em risco de vir a sofrer de doença.

Também a Organização Mundial da Saúde (OMS) lembrou, no Dia Mundial da Obesidade, comemorado a 10 de Outubro, que "um em cada oito adultos em todo o mundo é obeso". E, para o futuro, as perspectivas não são animadoras. A OMS estima que, em 2025, cerca de 2,3 biliões de indivíduos tenham peso a mais, e 700 milhões, sejam obesos, considerando-se então a obesidade como uma "epidemia".

E no caso das crianças, o panorama não é mais animador. Na semana passada, a Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil veio alertar para o facto de existirem 14,6% crianças obesas no nosso país. Os números são alarmantes sobretudo se se pensar que a prevalência da obesidade triplicou, nos últimos 40 anos, em todo o mundo, segundo dados recolhidos pela OMS. Mas esta doença, apesar de ser multifactorial, pode ser prevenida.

Tortilha com Couve Flor e Paio

D.R.

PUB

O dia D

Chegou o dia D. Aproveitando a celebração do Dia Mundial da Alimentação, a Well's lança no mercado, a YES!diet, um programa de perda de controlo de peso inovador no mercado que consiste numa solução nutricionalmente equilibrada com o intuito de conduzir ao peso ideal.

Trata-se de uma dieta personalizada e adaptada às necessidades de cada pessoa, dividida em três fases distintas, suportada por uma gama de novos produtos, e uma plataforma de acompanhamento inovadora. Os pacientes podem perder até seis quilos no primeiro mês, através de um programa acompanhado pelo nutricionista e professor universitário, Pedro Carvalho.

A vantagem de todo o processo ser monitorizado por um profissional da área passa desde logo pela maior segurança uma vez que abundam nas redes sociais e na internet, informações e sugestões de dietas, nem sempre benéficas nem direccionadas às reais necessidades de cada pessoa.

Apoio presencial e acompanhamento online

A primeira consulta é gratuita, seguindo-se o aconselhamento de refeições variadas ao longo do dia e que incluem produtos frescos. Desde o pequeno-almoço, a refeições principais, terminando em snacks ou sobremesas, o preço médio é de 2,55€. Em simultâneo, foi lançada uma App exclusiva para acompanhamento entre o nutricionista e os clientes, com sugestões de mais de 75 receitas, produtos, exercícios e outras funcionalidades. Uma espécie de nutricionista no bolso que pode ser acedido em qualquer altura e em qualquer lugar.

Numa primeira fase, o objectivo passa pela "perda de peso rápida" com consultas semanais com um nutricionista, e a recomendação de um plano alimentar com 100% de refeições YES!diet. Numa fase posterior, as consultas passam a acontecer de 15 em 15 dias, sugerindo-se um mix entre refeições do programa e a alimentação tradicional.

A fase 3, e última, pressupõe a manutenção, com consultas mensais, e o plano alimentar sobretudo baseado em alimentação tradicional e a opção de adoptar refeições YES!diet como bem entender. O objectivo é que o plano alimentar seja uma forma de reeducação alimentar individual que acompanhe o cliente para o resto da vida, ajustando os horários de trabalho e de treino, a uma alimentação mais saudável.

Foto

D.R.

Para motivar os pacientes, o programa inclui um sistema de prémios por objectivos, com acesso a descontos em marcas parceiras, desde logo, o Cartão Continente, os Centros de Estética Well's, mas também a Worten, a Salsa e o Go Natural.

Para já, o programa YES!diet vai estar disponível em 23 lojas da marca, em Portugal Continental.

## Alimentação dos pais influencia hábitos dos filhos

Tipo Meio: Internet

Data Publicação: 16/10/2018

Meio: Sapo Online - Sapo Lifestyle Online

URL: <http://www.pt.cision.com/s/?l=255303cc>

2018-10-16 20:13:05+01:00

A alimentação e educação dos pais influencia a aquisição de hábitos alimentares na infância, refere um estudo do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (ISPUP) a propósito do Dia Mundial da Alimentação.

Em declarações à Lusa, Sofia Vilela, autora do estudo e investigadora da Unidade de Investigação em Epidemiologia do ISPUP, explicou que o estudo, desenvolvido desde 2014, evidenciou "o papel fundamental" dos pais como "atores principais" na educação alimentar e criação de hábitos nas crianças.

"Os pais são os atores principais nesta questão e nem sempre percebem que os laços que estabelecem e o que cedo ensinam a estas crianças se vai manter ao longo da vida. É importante que os pais entendam que o desenvolvimento da criança está relacionado com uma maior e melhor nutrição ao longo do dia", afirmou Sofia Vilela.

O estudo, desenvolvido no âmbito do Programa Doutoral em Saúde Pública da Universidade do Porto (UP) e intitulado "Tracking the acquisition of eating habits in children and its effects on behaviours related to appetite and on adiposity", focou-se na evolução dos hábitos alimentares de cerca de cinco mil crianças, com quatro e sete anos, da cidade do Porto.

Com o objetivo de perceber "se os hábitos se mantinham ou alteravam ao longo da infância", a investigadora analisou questões como a qualidade alimentar, o consumo de alimentos energéticos, o número de refeições, a variedade alimentar e ainda os fatores que influenciam a aquisição de hábitos alimentares.

Continuar a ler

Segundo Sofia Vilela, o estudo revelou existir "uma estabilidade nos comportamentos alimentares das crianças", algo que acredita estar relacionado com "uma maior variedade alimentar".

"Concluimos que as crianças que são expostas a uma maior variedade de alimentos, como diferentes tipos de fruta, vegetais, carnes e peixes, têm uma melhor relação com a comida, visto que têm maior prazer e se tornam menos seletivas", salientou.

O estudo, que incluiu também a participação de cerca de 500 crianças num inquérito alimentar nacional e de atividade física (IAN-AF), revelou que as crianças que praticam "menos de seis refeições por dia (entre refeições principais e lanches) apresentam um maior risco de vir a ter excesso de peso e obesidade", questão que a investigadora acredita merecer "uma maior atenção por parte pais".

"Muitas das vezes os pais não percebem que a criança tem excesso de peso e isso resulta na conservação dos mesmos hábitos alimentares. Esta é uma questão que merece a atenção dos pais, porque tem impacto quer na alimentação das crianças, quer no risco de poderem vir a ter excesso de



peso", acrescentou.

SAPO

## Alimentação dos pais influencia hábitos dos filhos, defende novo estudo

Tipo Melo: Internet

Data Publicação: 16/10/2018

Melo: Saúde Online

URL: <http://www.pt.cision.com/s/?l=9563051c>

A alimentação e educação dos pais influencia a aquisição de hábitos alimentares na infância, refere um estudo do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (ISPUP) a propósito do Dia Mundial da Alimentação, que hoje se assinala

Em declarações à Lusa, Sofia Vilela, autora do estudo e investigadora da Unidade de Investigação em Epidemiologia do ISPUP, explicou que o estudo, desenvolvido desde 2014, evidenciou "o papel fundamental" dos pais como "atores principais" na educação alimentar e criação de hábitos nas crianças.

"Os pais são os atores principais nesta questão e nem sempre percebem que os laços que estabelecem e o que cedo ensinam a estas crianças se vai manter ao longo da vida. É importante que os pais entendam que o desenvolvimento da criança está relacionado com uma maior e melhor nutrição ao longo do dia", afirmou Sofia Vilela.

O estudo, desenvolvido no âmbito do Programa Doutoral em Saúde Pública da Universidade do Porto (UP) e intitulado "Tracking the acquisition of eating habits in children and its effects on behaviours related to appetite and on adiposity", focou-se na evolução dos hábitos alimentares de cerca de cinco mil crianças, com quatro e sete anos, da cidade do Porto.

Com o objetivo de perceber "se os hábitos se mantinham ou alteravam ao longo da infância", a investigadora analisou questões como a qualidade alimentar, o consumo de alimentos energéticos, o número de refeições, a variedade alimentar e ainda os fatores que influenciam a aquisição de hábitos alimentares.

Segundo Sofia Vilela, o estudo revelou existir "uma estabilidade nos comportamentos alimentares das crianças", algo que acredita estar relacionado com "uma maior variedade alimentar".

"Concluimos que as crianças que são expostas a uma maior variedade de alimentos, como diferentes tipos de fruta, vegetais, carnes e peixes, têm uma melhor relação com a comida, visto que têm maior prazer e se tornam menos seletivas", salientou.

O estudo, que incluiu também a participação de cerca de 500 crianças num inquérito alimentar nacional e de atividade física (IAN-AF), revelou que as crianças que praticam "menos de seis refeições por dia (entre refeições principais e lanches) apresentam um maior risco de vir a ter excesso de peso e obesidade", questão que a investigadora acredita merecer "uma maior atenção por parte pais".

"Muitas das vezes os pais não percebem que a criança tem excesso de peso e isso resulta na conservação dos mesmos hábitos alimentares. Esta é uma questão que merece a atenção dos pais, porque tem impacto quer na alimentação das crianças, quer no risco de poderem vir a ter excesso de peso", acrescentou.

LUSA



## Alimentação dos pais pode influenciar hábitos alimentares dos filhos

Tipo Melo: Internet

Data Publicação: 16/10/2018

Melo: Viver Saudável Online

URL: <http://www.viversaudavel.pt/noticia/estudo-criancas-habitos-alimentares-ispup>

Estudo: Alimentação dos pais pode influenciar hábitos alimentares dos filhos

16 de outubro de 2018

A alimentação e educação dos pais influencia a aquisição de hábitos alimentares na infância, refere um estudo do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (ISPUP) a propósito do Dia Mundial da Alimentação, que se assinala hoje.

Em declarações à agência "Lusa", Sofia Vilela, autora do estudo e investigadora da Unidade de Investigação em Epidemiologia do ISPUP, explicou que o estudo, desenvolvido desde 2014, evidenciou o papel fundamental dos pais como atores principais na educação alimentar e criação de hábitos nas crianças.

Os pais são os atores principais nesta questão. É importante que os pais entendam que o desenvolvimento da criança está relacionado com uma maior e melhor nutrição ao longo do dia, afirmou Sofia Vilela.

O estudo, desenvolvido no âmbito do Programa Doutoral em Saúde Pública da Universidade do Porto (UP) e intitulado "Tracking the acquisition of eating habits in children and its effects on behaviours related to appetite and on adiposity", focou-se na evolução dos hábitos alimentares de cerca de cinco mil crianças, com quatro e sete anos, da cidade do Porto.

Com o objetivo de perceber se os hábitos se mantinham ou alteravam ao longo da infância, a investigadora analisou questões como a qualidade alimentar, o consumo de alimentos energéticos, o número de refeições, a variedade alimentar e ainda os fatores que influenciam a aquisição de hábitos alimentares.

Segundo Sofia Vilela, o estudo revelou existir uma estabilidade nos comportamentos alimentares das crianças, algo que acredita estar relacionado com uma maior variedade alimentar.

Concluimos que as crianças que são expostas a uma maior variedade de alimentos, como diferentes tipos de fruta, vegetais, carnes e peixes, têm uma melhor relação com a comida, visto que têm maior prazer e se tornam menos selectivas, salientou.

O estudo, que incluiu também a participação de cerca de 500 crianças num inquérito alimentar nacional e de atividade física (IAN-AF), revelou que as crianças que praticam menos de seis refeições por dia (entre refeições principais e lanches) apresentam um maior risco de vir a ter excesso de peso e obesidade, questão que a investigadora acredita merecer uma maior atenção por parte pais.

Muitas das vezes os pais não percebem que a criança tem excesso de peso e isso resulta na conservação dos mesmos hábitos alimentares. Esta é uma questão que merece a atenção dos pais, porque tem impacto quer na alimentação das crianças, quer no risco de poderem vir a ter excesso de peso acrescentou.

16 de outubro de 2018