

U. PORTO

PRESS BOOK

Clipping - Estudo da Sofia Vilela

Revista de Imprensa

1. Alimentação: mais variedade na infância leva a escolhas mais saudáveis no futuro, Notícias Magazine Online, 27/02/2018 1
2. Alimentação: mais variedade na infância leva a escolhas mais saudáveis no futuro, Jornal de Notícias Online, 27/02/2018 3
3. Estudo alerta para a necessidade de se promover maior variedade alimentar entre as crianças, Viver Saudável Online, 16/02/2018 4
4. Universidade alerta para necessidade de promover alimentação variada entre as crianças, Mundo Português Online, 18/02/2018 5
5. Alimentação variada na infância promove hábitos alimentares mais saudáveis, Vital Health Online, 16/02/2018 6
6. Alimentação variada na infância ajuda a ter melhores hábitos alimentares, Universidade do Porto Online - Notícias Universidade do Porto Online, 14/02/2018 7

Alimentação: mais variedade na infância leva a escolhas mais saudáveis no futuro

Tipo Melo: Internet Data Publicação: 27/02/2018
Melo: Notícias Magazine Online Autores: Sara Dias Oliveira

URL: <http://www.pt.cision.com/s/?l=5bd933e1>

Estudo analisou alimentação de 4700 crianças, dos quatro aos sete anos, e concluiu que uma menor variedade alimentar diminui interesse pela comida. Os pais devem insistir e não desistir para evitar riscos de má nutrição.

27/02/2018

Variedade alimentar na infância, melhores escolhas no futuro. Quanto mais variada for a alimentação desde tenra idade, mais interesse pela comida.

Exposição precoce a alimentos saudáveis, como fruta e legumes, melhor relação com estes alimentos ao longo da vida. Este é um dos resultados de um estudo feito em Portugal.

Maior variedade alimentar na infância, comportamentos mais saudáveis. Investigadores verificam que crianças mais propensas a experimentarem novos alimentos têm menor propensão para bebidas açucaradas.

Modificar a forma de cozinhar os alimentos ajuda a tornar a comida mais apetecível para os mais novos. Esta é uma das estratégias para diversificar a alimentação com produtos saudáveis.

Os pais devem insistir pelo menos 10 vezes para que a criança coma um alimento saudável. Não insistir todos os dias, mas regularmente, se possível todas as semanas.

Dar recompensas às crianças pode também ser uma estratégia para melhorar hábitos alimentares e promover saúde.

saraoliveiraMAIS DO AUTOR

Texto Sara Dias Oliveira | Fotografia Shutterstock

Uma maior variedade no prato desde cedo, logo na infância, significa uma melhor relação com os alimentos, opções mais saudáveis, maior vontade de experimentar novos sabores. Menos variedade no prato, menor interesse pela comida e maior risco de má nutrição.

Diversificar a alimentação na infância ajuda a ter melhores hábitos alimentares. Esta é uma das conclusões de um estudo da Unidade de Investigação em Epidemiologia (EPIUnit), do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (ISPUP), que avaliou a diversidade alimentar de cerca de 4700 crianças dos quatro aos sete anos, da coorte Geração XXI - projeto iniciado em 2005, que acompanha o crescimento e o desenvolvimento de mais de oito mil crianças da cidade do Porto. A investigação foi publicada na revista *Appetite*.

Uma Maior variedade alimentar nas crianças leva a uma melhor relação com os alimentos e opções por uma alimentação mais saudável durante a vida.

O estudo analisou de que forma a variedade alimentar, ou seja, o número de alimentos ou de grupos de alimentos diferentes que são consumidos ao longo de um período de tempo, influenciava o apetite e a relação que as crianças têm com a comida a longo prazo.

Em concreto, os investigadores estudaram se a exposição precoce a uma maior variedade de alimentos saudáveis, como fruta e vegetais, levava as crianças a terem uma melhor relação com os alimentos e a fazerem opções mais saudáveis. E confirmaram que assim é.

Os pais devem apostar na variedade alimentar e adotar estratégias que promovam a aceitação e consumo de alimentos saudáveis.

Este estudo veio mostrar que, se promovermos uma maior diversidade alimentar, desde cedo, as crianças terão, mais tarde, uma melhor relação com os alimentos e tenderão a comer mais saudável. É por isso importante que os pais apostem na variedade alimentar e que adotem estratégias que promovam a aceitação e consumo de alimentos saudáveis pela criança, diz Sofia Vilela, primeira autora da investigação, coordenada por Carla Lopes.

O estudo também analisou a preocupação dos pais a respeito do controlo do apetite e das respostas à ansiedade por parte dos filhos. O aumento da variedade alimentar melhora comportamentos. As crianças são menos seletivas, aceitam melhor novos alimentos e alimentos diferentes. Têm um maior gosto na refeição e também têm uma menor propensão para bebidas açucaradas, adianta Sofia Vilela à NM. E os riscos de má nutrição diminuem.

Os pais devem insistir pelo menos 10 vezes em incluir um alimento saudável nas refeições dos filhos.

A investigadora sublinha que é preciso estratégias para diversificar a alimentação na infância. Os pais devem insistir, não devem desistir, refere. Recomenda-se que se insista pelo menos 10 vezes em incluir um alimento saudável na refeição dos mais novos. Não insistir todos os dias, mas regularmente, pelo menos uma vez por semana.

Modificar a confeção da comida para a tornar mais apetecível é outra sugestão da investigadora, bem como ter em casa alimentos saudáveis mais acessíveis e apostar em formas mais fáceis de os consumir.

Uma outra estratégia pode passar por incentivar a criança com uma recompensa tangível, como, por exemplo, um autocolante para colecionar, se comer um alimento saudável. Não se deve recompensar a criança com alimentos de que ela goste, porque podemos provocar o efeito contrário. Esta poderá, por exemplo, passar a gostar ainda menos da sopa e mais do chocolate, avisa Sofia Vilela.

Percorra a galeria de imagens acima clicando sobre as setas.

Noticias Magazine

LER MAIS

Facebook

2018-02-27 11:48:19+00:00

saraoliveira

Alimentação: mais variedade na infância leva a escolhas mais saudáveis no futuro

Tipo Melo: Internet

Data Publicação: 27/02/2018

Melo: Jornal de Notícias Online

URL: <http://www.pt.cision.com/s/?l=6c00732b>

2018-02-27 12:11

Notícias Magazine Hoje às 12:11 Facebook Twitter Comentar

Texto Sara Dias Oliveira | Fotografia Shutterstock Uma maior variedade no prato desde cedo, logo na infância, significa uma melhor relação com os alimentos, opções mais saudáveis, maior vontade de experimentar novos sabores. Menos variedade no prato, menor interesse pela comida e maior risco de má nutrição. Diversificar a alimentação na infância ajuda a ter melhores hábitos alimentares. Esta é uma das conclusões de um estudo da Unidade de Investigação em Epidemiologia (EPIUnit), do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (ISPUP), que avaliou a diversidade alimentar de cerca de 4700 crianças dos quatro aos sete anos, da coorte [...]

Para saber mais clique aqui: www.noticiasmagazine.pt

Notícias Magazine

Estudo alerta para a necessidade de se promover maior variedade alimentar entre as crianças

Tipo Meio: Internet

Data Publicação: 16/02/2018

Melo: Viver Saudável Online

URL: <http://www.viversaudavel.pt/noticia/estudo-criancas-variedade-alimentar-epiunit>

Estudo alerta para a necessidade de se promover maior variedade alimentar entre as crianças

16 de fevereiro de 2018

Um estudo da Unidade de Investigação em Epidemiologia (EPIUnit) do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto alerta para a necessidade de se promover uma maior variedade alimentar entre as crianças, desde tenra idade, para que, mais tarde, estas tenham uma melhor relação com os alimentos e optem por uma alimentação mais saudável.

A investigação, publicada na revista "Appetite", avaliou a diversidade alimentar aos 4 e aos 7 anos de idade de cerca de 4.700 crianças da coorte Geração XXI (projeto iniciado em 2005, que acompanha o crescimento e o desenvolvimento de mais de oito mil crianças da cidade do Porto).

O objetivo era verificar de que forma o número de alimentos ou de grupos de alimentos diferentes que são consumidos ao longo de um período de tempo influenciava o apetite e a relação que as crianças têm com a comida a longo prazo. Os investigadores estudaram, concretamente, se a exposição precoce a uma maior variedade de alimentos saudáveis, como fruta e vegetais, levava as crianças a terem uma melhor relação com os alimentos e a fazerem opções mais saudáveis.

Deste modo, o estudo demonstrou que as crianças com uma maior diversidade alimentar, aos 4 e aos 7 anos de idade, têm maior interesse pela alimentação em geral e são menos seletivas quanto ao que comem. Contrariamente, as crianças expostas a uma menor variedade alimentar são menos propensas a experimentar novos alimentos e não têm muito interesse pela comida.

Em termos de saúde pública, este estudo veio mostrar que, se promovermos uma maior diversidade alimentar, desde cedo, as crianças terão, mais tarde, uma melhor relação com os alimentos e tenderão a comer mais saudável. É por isso importante que os pais apostem na variedade alimentar e que adotem estratégias que promovam a aceitação e consumo de alimentos saudáveis pela criança, refere Sofia Vilela, primeira autora da investigação, coordenada por Carla Lopes, ao site da Universidade do Porto.

O estudo designado de "Tracking diet variety in childhood and its association with eating behaviours related to appetite: The generation XXI birth cohort" é também assinado pelos investigadores Marion M. Hetherington (Universidade de Leeds) e Andreia Oliveira e está disponível para consulta aqui.

16 de fevereiro de 2018

Universidade alerta para necessidade de promover alimentação variada entre as crianças

Tipo Meio: Internet

Data Publicação: 18/02/2018

Meio: Mundo Português Online

URL: <http://www.pt.cision.com/s/?l=ed438598>

Um estudo da Unidade de Investigação em Epidemiologia (EPIUnit) do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (ISPUP) alertou para a necessidade de se promover uma maior variedade alimentar entre as crianças, desde tenra idade, para que, mais tarde, estas tenham uma melhor relação com os alimentos e optem por uma alimentação mais saudável.

A investigação, publicada na revista "Appetite", avaliou a diversidade alimentar aos 4 e aos 7 anos de idade de cerca de 4. 700 crianças da coorte Geração XXI (projeto iniciado em 2005, que acompanha o crescimento e o desenvolvimento de mais de oito mil crianças da cidade do Porto).

O objetivo era verificar de que forma a variedade alimentar, ou seja, o número de alimentos ou de grupos de alimentos diferentes que são consumidos ao longo de um período de tempo, influenciava o apetite e a relação que as crianças têm com a comida a longo prazo. Os investigadores estudaram, concretamente, se a exposição precoce a uma maior variedade de alimentos saudáveis, como fruta e vegetais, levava as crianças a terem uma melhor relação com os alimentos e a fazerem opções mais saudáveis.

O estudo mostrou que as crianças com uma maior diversidade alimentar, aos 4 e aos 7 anos, têm maior interesse pela alimentação em geral e são menos seletivas quanto ao que comem. Contrariamente, as crianças expostas a uma menor variedade alimentar são menos propensas a experimentar novos alimentos e não têm muito interesse pela comida.

2018-02-18 12:07:32+00:00

Alimentação variada na infância promove hábitos alimentares mais saudáveis

Tipo Melo: Internet

Data Publicação: 16/02/2018

Melo: Vital Health Online

URL: <http://www.pt.cision.com/s/?l=34489f45>

A promoção de uma alimentação variada entre as crianças ajuda a que, mais tarde, tenham hábitos alimentares mais saudáveis. A conclusão é de um estudo da Unidade de Investigação em Epidemiologia do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto, que avaliou a diversidade alimentar aos quatro e aos sete anos de idade de cerca de 4.700 crianças.

O estudo indica que as crianças com uma maior diversidade alimentar, aos quatro e sete anos de idade, têm maior interesse pela alimentação em geral e são menos seletivas quanto ao que comem. Já as crianças expostas a uma menor variedade alimentar são menos propensas a experimentar novos alimentos e não têm tanto interesse pela comida.

A primeira autora da investigação, Sofia Vilela, considera que "este estudo veio mostrar que, se promovermos uma maior diversidade alimentar, desde cedo, as crianças terão, mais tarde, uma melhor relação com os alimentos e tenderão a comer mais saudável. É por isso importante que os pais apostem na variedade alimentar e que adotem estratégias que promovam a aceitação e consumo de alimentos saudáveis pela criança".

Quanto a estratégias que promovam uma maior aceitação dos alimentos, a investigadora destaca, por exemplo, "a modificação da confeção da comida para a tornar mais apetecível". Outra dica passa por "tornar os alimentos saudáveis mais acessíveis em casa e apostar em formas mais fáceis de os consumir. Uma outra estratégia poderá também passar por incentivar a criança, dando-lhe uma recompensa tangível, como um autocolante para colecionar, se esta comer um alimento saudável", explica. Contudo, "não se deve recompensar a criança com alimentos de que ela goste, porque podemos provocar o efeito contrário. Esta poderá, por exemplo, passar a gostar ainda menos da sopa e mais do chocolate", conclui.

Fonte: u.Porto notícias

Alimentação variada na infância ajuda a ter melhores hábitos alimentares

Tipo Melo: Internet

Data Publicação: 14/02/2018

Melo: Universidade do Porto Online - Notícias Universidade do Porto Online

URL: <http://www.pt.cision.com/s/?l=1494bc67>

Estudo do ISPUP alerta para a necessidade de se promover uma maior variedade alimentar entre as crianças, desde tenra idade.

Um estudo da Unidade de Investigação em Epidemiologia (EPIUnit) do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (ISPUP) alerta para a necessidade de se promover uma maior variedade alimentar entre as crianças, desde tenra idade, para que, mais tarde, estas tenham uma melhor relação com os alimentos e optem por uma alimentação mais saudável.

A investigação, publicada na revista "Appetite", avaliou a diversidade alimentar aos 4 e aos 7 anos de idade de cerca de 4. 700 crianças da coorte Geração XXI (projeto iniciado em 2005, que acompanha o crescimento e o desenvolvimento de mais de oito mil crianças da cidade do Porto).

O objetivo era verificar de que forma a variedade alimentar, ou seja, o número de alimentos ou de grupos de alimentos diferentes que são consumidos ao longo de um período de tempo, influenciava o apetite e a relação que as crianças têm com a comida a longo prazo. Os investigadores estudaram, concretamente, se a exposição precoce a uma maior variedade de alimentos saudáveis, como fruta e vegetais, levava as crianças a terem uma melhor relação com os alimentos e a fazerem opções mais saudáveis.

Sofia Vilela é a primeira autora da investigação, publicada na revista "Appetite".

O estudo mostrou que as crianças com uma maior diversidade alimentar, aos 4 e aos 7 anos de idade, têm maior interesse pela alimentação em geral e são menos seletivas quanto ao que comem. Contrariamente, as crianças expostas a uma menor variedade alimentar são menos propensas a experimentar novos alimentos e não têm muito interesse pela comida.

Em termos de saúde pública, "este estudo veio mostrar que, se promovermos uma maior diversidade alimentar, desde cedo, as crianças terão, mais tarde, uma melhor relação com os alimentos e tenderão a comer mais saudável. É por isso importante que os pais apostem na variedade alimentar e que adotem estratégias que promovam a aceitação e consumo de alimentos saudáveis pela criança", refere Sofia Vilela, primeira autora da investigação, coordenada por Carla Lopes.

Relativamente a estratégias para promover uma maior aceitação dos alimentos, a investigadora destaca, por exemplo, "a modificação da confeção da comida para a tornar mais apetecível". Outra dica passa por "tornar os alimentos saudáveis mais acessíveis em casa e apostar em formas mais fáceis de os consumir. Uma outra estratégia poderá também passar por incentivar a criança, dando-lhe uma recompensa tangível, como um autocolante para colecionar, se esta comer um alimento saudável", avança. Contudo, "não se deve recompensar a criança com alimentos de que ela goste, porque podemos provocar o efeito contrário. Esta poderá, por exemplo, passar a gostar ainda menos da sopa e mais do chocolate", conclui.

O estudo designado de "Tracking diet variety in childhood and its association with eating behaviours related to appetite: The generation XXI birth cohort" é também assinado pelos investigadores Marion

M. Hetherington (Universidade de Leeds) e Andreia Oliveira e está disponível para consulta, aqui.

Partilhar isto:

Relacionado

Quarta-feira, 14 de Fevereiro, 2018 | Etiquetas: , , , , ,