

## **Maus hábitos alimentares podem surgir ainda na infância**

18.01.2009 - 23h36 PUBLICO.PT

Os jovens podem desenvolver hábitos alimentares pouco saudáveis vários anos antes da adolescência. Um estudo publicado no “Journal of Nutrition Education and Behavior” sugere que esta mudança pode ocorrer quando as crianças passam da idade pré-escolar para a escolar.

Investigadores da Universidade do Tennessee, em Knoxville, e da Brown University Medical School, inquiriram as mães de 174 crianças, com idades entre os dois e os doze anos. As crianças estudadas foram divididas em dois grupos: dos dois aos cinco anos e dos seis aos 12 anos. O peso e a altura das crianças foram obtidas de registos médicos, enquanto os questionários sobre os hábitos alimentares e de actividade física foram preenchidos pelas mães.

Entre os dois grupos foram registadas diferenças alimentares e de exercício físico. As mães do grupo mais velho apontaram hábitos menos saudáveis que as outras: maior consumo de sal, doces e bebidas açucaradas, menos refeições em família, menos actividade física e mais horas em frente à televisão, especialmente aos fins-de-semana.

Mas o estudo, citado pelo “Medical News Today”, revelou que os hábitos das crianças mais jovens também não são os mais adequados. “Apesar de as crianças em idade pré-escolar terem hábitos alimentares mais saudáveis, de acordo com os pais, estas crianças cumprem apenas duas recomendações nutricionais: consumo diário de fruta e poucas gorduras. Todos os outros pais relataram padrões de alimentação e tempos livres que não correspondem às recomendações actuais”, escreveu Hollie A. Raynor, investigadores da Universidade do Tennessee e co-autora do estudo.

### **Texto 1:**

#### **A. Assinale com Verdadeiro ou Falso as afirmações que se seguem.**

1. As crianças desenvolvem maus hábitos alimentares na adolescência.
2. Todas as informações foram recolhidas a partir de registos médicos.
3. As crianças de idade pré-escolar têm hábitos saudáveis de nutrição e de tempos livres.
4. As crianças do grupo mais velho vêem mais televisão ao fim-de-semana.

#### **B. Responda às questões:**

1. Qual a informação central do artigo?
2. O que é que segundo o artigo contribui para os hábitos não saudáveis das crianças?
3. Acrescentaria outros factores?
4. Considera os seus hábitos alimentares e de tempo livre saudáveis? Justifique
5. Quais serão segundo a sua opinião as recomendações actuais?
6. Resuma por palavras suas o artigo.