



O SmartFeeding4Kids (SF4K) é um programa de intervenção parental universal, elaborado por uma equipa portuguesa (Universidade de Lisboa), cujos principais objetivos são promover mudanças positivas nas práticas parentais de alimentação para melhorar a dieta das crianças de idade pré-escolar.

O programa SF4K é autodirigido, sendo oferecido aos pais a partir de uma plataforma online, acessível através da web ou através de uma aplicação em dispositivo móvel. A aplicação foi desenhada por uma equipa de psicólogos, engenheiros, designers e uma nutricionista.

O programa SF4K inclui 7 sessões ao longo das quais os pais vão progredindo, de acordo com o seu próprio ritmo. Os conteúdos estão relacionados com a dieta das crianças, as práticas educativas de alimentação, a identificação de barreiras à mudança, a promoção da autorregulação e da autoeficácia e a formação de novos hábitos alimentares. Os novos conteúdos vão sendo desbloqueados à medida que os anteriores vão sendo realizados.

Como suporte conceptual, o programa SF4K apoia-se nos modelos teóricos da cognição social, da autorregulação e da formação de hábitos e usa técnicas como automonitorização, estabelecimento de objetivos e feedback para promover a mudança de comportamentos dos pais.

Sob a direção da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, está neste momento a decorrer um ensaio clínico randomizado, com o objetivo de avaliar a eficácia da intervenção na ingestão pelas crianças de frutas, legumes e alimentos com açúcares adicionados e nas práticas educativas dos pais relacionadas com a alimentação das crianças. O estudo está registado em [ClinicalTrials.gov](https://clinicaltrials.gov/ct2/show/study/NCT04591496) (NCT04591496).