

## Formação de hábitos alimentares na primeira infância

Formation of eating habits in early childhood

Formación de hábitos alimentarios en la primera infancia

Recebido: 16/05/2022 | Revisado: 24/05/2022 | Aceito: 26/05/2022 | Publicado: 01/06/2022

**Jéssica Ingrid da Silva Leão**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5115-1197>  
Centro Universitário Fametro, Brasil  
E-mail: [jehlea\\_18@hotmail.com](mailto:jehlea_18@hotmail.com)

**Myrelli Foster Mello de Queiroz**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4487-4255>  
Centro Universitário Fametro, Brasil  
E-mail: [myrellifoster@hotmail.com](mailto:myrellifoster@hotmail.com)

**Francisca Marta Nascimento de Oliveira Freitas**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0044-0925>  
Centro Universitário Fametro, Brasil  
E-mail: [Francisca.freitas@fametro.edu.br](mailto:Francisca.freitas@fametro.edu.br)

**José Carlos de Sales Ferreira**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1867-8229>  
Centro Universitário Fametro, Brasil  
E-mail: [jcarlos.sales@gmail.com](mailto:jcarlos.sales@gmail.com)

### Resumo

**Introdução:** Para o desenvolvimento de qualquer ser humano acontecer de forma saudável, há fatores internos que são genéticos e fatores externos que são relacionados a hábitos alimentares familiares, culturais e socioeconômicos; onde a alimentação é base para o desenvolvimento humano e tem suas repercussões ao longo de toda existência do indivíduo. **Objetivo:** Descrever a influência da alimentação saudável na fase da introdução alimentar. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão bibliográfica com abordagem descritiva. **Resultados:** A partir do estudo de literatura foi possível observar a importância de uma de bons hábitos alimentares e que estes se levados corretamente em todas as fases da vida, pode favorecer uma melhor qualidade de vida para qualquer indivíduo. **Discussão dos resultados:** Apresentou-se a importância da amamentação, os métodos mais comuns utilizados na introdução alimentar após os 6 meses a efetiva correlação da influência da família e da escola nas escolhas alimentares da criança, bem como a prevenção de possíveis doenças. **Conclusão:** Podemos concluir que uma alimentação saudável e equilibrada, com o consumo adequado de frutas, hortaliças e alimentos ricos em nutrientes, desde o início da introdução alimentar da criança, irá desenvolver hábitos saudáveis que podem ser levados para toda a vida.

**Palavras-chave:** Introdução alimentar; Saudável; Comportamento alimentar; Nutrição infantil aleitamento materno; Doenças na infância; Alimentação escolar.

### Abstract

**Introduction:** For the development of any human being to happen in a healthy way, there are internal factors that are genetic and external factors that are related to family, cultural, and socioeconomic eating habits; where food is the basis for human development and has its repercussions throughout the individual's existence. **Objective:** To describe the influence of healthy eating in the phase of food introduction. **Methodology:** This is a literature review with a descriptive approach. **Results:** From the literature study it was possible to observe the importance of one of good eating habits and that these if taken correctly at all stages of life, can favor a better quality of life for any individual. **Discussion of the results:** The importance of breastfeeding was presented, the most common methods used in the introduction of food after 6 months the effective correlation of the influence of family and school in the child's food choices, as well as the prevention of possible diseases. **Conclusion:** We can conclude that a healthy and balanced diet, with adequate consumption of fruits, vegetables, and nutrient-rich foods, from the beginning of the child's introduction to food, will develop healthy habits that can be taken for life.

**Keywords:** Food introduction; Healthy; Feeding behavior; Infant nutrition breast-feeding; Childhood illnesses; School food.

### Resumen

**Introducción:** Para que el desarrollo de cualquier ser humano se dé de manera saludable, existen factores internos que son genéticos y factores externos que están relacionados con los hábitos alimentarios familiares, culturales y socioeconómicos; donde la alimentación es la base del desarrollo humano y tiene sus repercusiones a lo largo de la existencia del individuo. **Objetivo:** Describir la influencia de la alimentación saludable en la fase de introducción de

alimentos. Metodología: Se trata de una revisión bibliográfica con enfoque descriptivo. Resultados: A partir del estudio de la literatura se pudo observar la importancia de unos buenos hábitos alimentarios y que estos, si se toman correctamente en todas las etapas de la vida, pueden favorecer una mejor calidad de vida para cualquier individuo. Discusión de los resultados: Se presentó la importancia de la lactancia materna, los métodos más comunes utilizados en la introducción de alimentos después de los 6 meses, la correlación efectiva de la influencia de la familia y la escuela en las elecciones alimentarias del niño, así como la prevención de posibles enfermedades. Conclusión: Podemos concluir que una alimentación sana y equilibrada, con un consumo adecuado de frutas, verduras y alimentos ricos en nutrientes, desde el inicio de la introducción alimentaria del niño, desarrollará hábitos saludables que podrá llevar de por vida.

**Palabras clave:** Introducción de alimentos; Saludables; Comportamiento alimentario; Nutrición infantil Lactancia materna; Enfermedades de la infancia; Comida escolar.

## 1. Introdução

Para o desenvolvimento de qualquer ser humano acontecer de forma saudável, há fatores internos que são genéticos e fatores externos relacionados a hábitos alimentares familiares, culturais e socioeconômicos; onde a alimentação é a base para o desenvolvimento humano e tem suas repercussões ao longo de toda existência do indivíduo (Coelho, 2019)

A alimentação nos primeiros anos de vida, em especialmente os dois iniciais merece uma atenção especial pois os hábitos adquiridos prolongam-se por toda a infância e pelas diferentes fases do ciclo da vida. A inadequada prática alimentar infantil aparece como uma das mais importantes razões para se iniciar as deficiências nutricionais, acarretando prejuízos imediatos a saúde da criança, deixando sequelas que se prolongam para o resto da vida (Silva *et al.*, 2016)

A experiências alimentares se inicia desde a fase intrauterina onde estudos mostram que o feto tem exposição aos sabores através do líquido amniótico e que esse contato pode influenciar a aceitação dos alimentos após o nascimento (Costa & Vigário, 2014).

A amamentação também tem forte influência pois após o nascimento, o bebê poderá sentir os sabores dos alimentos consumidos pela mãe através do leite materno. Essa exposição repetida aos sabores sentidos via líquido amniótico e leite materno poderá aumentar a aceitação da criança pelos alimentos que serão introduzidos (Guimarães, 2017).

Sabe-se que a prática ao aleitamento materno torna - se necessária e suficiente para o bebê até os 6 meses de vida e que após o sexto mês deve-se iniciar a introdução de alimentos complementares apropriados, saudáveis e seguros; priorizando os alimentos in-natura, ricos em energia, nutrientes, vitaminas, minerais e livres de contaminação, sendo apresentados na consistência e corte ideal para a idade do bebê (Silva & Gubert, 2010)

É importante que a criança se habitue a comer alimentos variados, evitando a monotonia da dieta. Os alimentos não devem ser apresentados misturados uns aos outros, pois é fundamental que a criança identifique o sabor, a cor e

a textura de cada um. É comum a aceitação de certos alimentos, após a rejeição, nas primeiras tentativas, pois é o processo natural de conhecer novos sabores e texturas, bem como da própria evolução da maturação dos reflexos da criança. (Lima *et al.*, 2012)

A família é responsável pelo amplo fornecimento de conteúdos as crianças, que se tornam aprendizes, sendo boas ou não. O campo familiar é um ambiente partilhado, em que todos se tornam espelhos, refletindo nos outros seus hábitos. Assim, alimentação excessiva, consumo de alimentos pobre em nutrientes, com altas quantidades calóricas e sedentarismo, transmitem um péssimo exemplo. Por outro lado, hábitos como consumo de alimentos nutritivos, dieta saudável, balanceada, consumo de frutas, verduras, influencia positivamente as pessoas ao seu redor, principalmente as crianças (Coelho, 2019)

Já a partir da idade escolar, a criança socializa suas escolhas em contato com os colegas na escola e se torna capaz de determinar se seguirá ou não o hábito alimentar da família. Portanto, é adequado e necessário que os pais e/ou educadores recebam orientações nutricionais desde o nascimento da criança, favorecendo o processo de educação alimentar, bem como a necessidade de mudanças comportamentais por parte desses indivíduos (Ferrari, 2012).

Deste modo, o presente estudo tem como objetivo apontar e descrever a alimentação na introdução alimentar e sua

influência a curto e longo prazo.

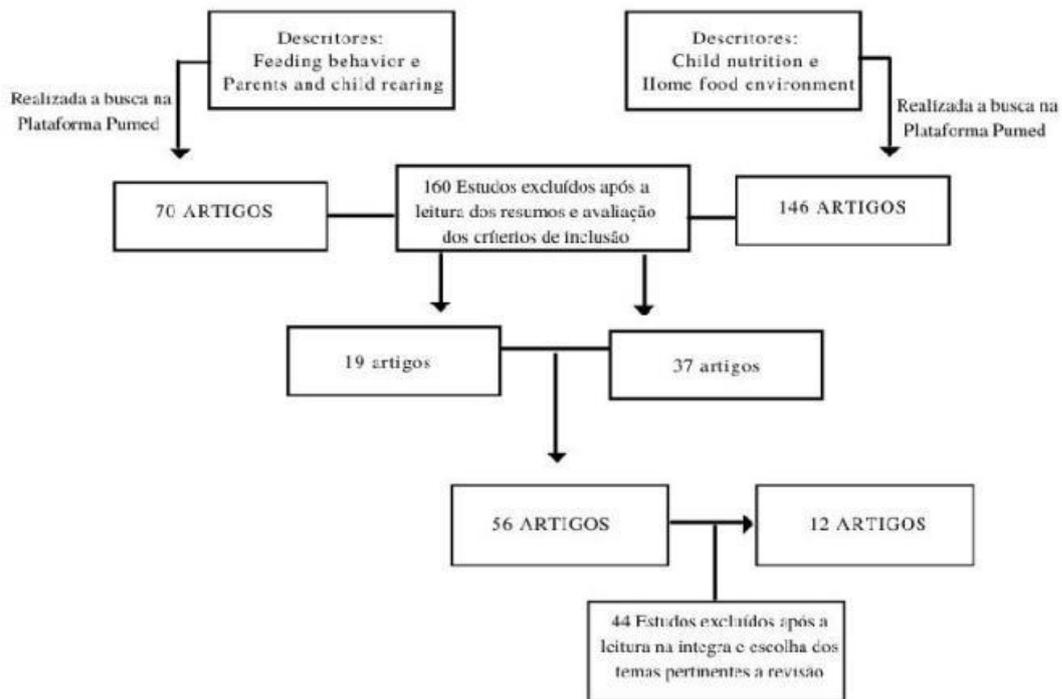
## 2. Metodologia

O presente estudo efetivou-se através de pesquisa descritiva, na qual propôs a identificação, registro e análise das características, fatores ou variáveis que se relacionam com o fenômeno ou processo (Perovano, 2014). Dessa forma, embasada em referências bibliográficas e científicas, relatando sobre a alimentação da criança e suas repercussões ao longo da vida.

Para elaboração da pesquisa, foram realizados levantamentos bibliográficos fazendo o uso de materiais publicados em forma de revistas, órgãos oficiais, artigos em sites como SCIELO (*Scientific Electronic Library*), PubMed (Serviço da *National Library of Medicine*) e LILACS. Para a busca dos artigos, utilizaram-se os descritores: Comportamento alimentar, hábitos alimentares, introdução alimentar saudável, nutrição infantil, aleitamento materno, família, influência nas escolas, alimentos industrializados, doenças na infância.

Dentre as referências buscadas, no caráter de inclusão, foram utilizadas referências entre 2010 e 2021 sobre o tema a ser detalhado. Além disso, analisaram minuciosamente a leitura de cada artigo na intenção de extrair todas as informações necessárias para a realização do conteúdo do projeto, a fim de se obter resultados satisfatórios.

**Figura 1:** Fluxograma.



Fonte: Autores.

**Tabela 1:** Corpus de estudo.

Ano	Autor	Tema	Base de estudos	Origem do estudo	Periodico
2019	Ministério Da Saúde	Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos	Google	Brasil	Secretaria de atenção primaria a saúde
2019	Coelho, Victória.	A Formação de hábitos alimentares da primeira infância	Scielo	Brasil	Unifacvest
2019	Carvalho, Elaine.	Obesidade infantil: o incentivo a alimentação saudável	Scielo	Brasil	Universidade federal do Paraná
2014	Cunha, Luana.	A importância de uma alimentação adequada na educação infantil.	BVS	Brasil	Universidade Federal do Paraná
2021	MELO, Nathalia K, Et Al.	Aspectos influenciadores da introdução alimentar infantil	Scielo	Brasil	Distúb comum
2020	Rezende, M. L., <i>et al.</i>	Má alimentação infantil como fator de risco para doenças crônicas não transmissíveis (DCNT)	Scielo	Brasil	Revista multidisciplinar em saúde
2018	Santos, Lorena.	Alimentação infantil: o impacto de uma má alimentação e o excesso de açúcares para crianças de 0 a 4 anos.	Scielo	Brasil	Instituto Federal do Paraná
2015	Silva, Carla.	Papel da escola na formação de hábitos alimentares saudáveis na educação infantil	Google acadêmico	Brasil	Ensino de ciências
2012	Lima, D.B, et al.	Alimentação na primeira infância no brasil	Google acadêmico	Brasil	Revista APS

Fonte: Autores.

### 3. Resultados e Discussão

#### 3.1 Introdução Alimentar

A recomendação atual é que a criança seja amamentada já na primeira hora de vida e por 2 anos ou mais. Nos primeiros 6 meses a recomendação é que ela receba somente o leite materno. Quando isso ocorre, dizemos que a criança está em amamentação exclusiva. Nenhum outro tipo de alimento necessita ser dado ao bebê enquanto estiver em amamentação exclusiva: nem líquidos como água, água de côco, chá, suco ou outros leites (Guia Alimentar, p. 23, 2019)

O leite materno produzido pela mulher é completo, natural e único, produz anticorpos, nutrientes de alta qualidade e substâncias capazes de proteger a criança de alergias, infecções e dentre outras doenças futuras (Saúde Brasil, 2020).

Podemos afirmar que o leite materno possui toda água que o bebê necessita e por isso não há necessidade de líquido adicional, além de ser o método seguro e barato o aleitamento materno também se associa ao vínculo mãe e filho trazendo benefícios para o desenvolvimento psicológico do bebê e proteção a saúde da mãe (Coelho, 2019)

A partir dos 6 meses de idade a criança já apresenta maturidade para receber novos alimentos em diferentes apresentações e texturas onde chamamos de alimentação complementar ou introdução alimentar. Nesta fase, as necessidades nutricionais, que até então supridas pelo leite materno ou artificial, passam a ser inseridas através da alimentação saudável, obtendo assim a manutenção do crescimento adequado e então permitindo que a criança alcance o mesmo padrão alimentar da família a partir dos 12 meses (Sociedade de Pediatria de São Paulo).

Conforme o ministério da saúde a introdução alimentar deve ser inicialmente realizada na consistência pastosa, tendo os alimentos amassados com o garfo e não peneirados ou processados no liquidificador, dando preferência ao alimento em sua forma mais natural possível e oferecidos separadamente, tornando assim uma melhor interação da criança com o alimento.

### **3.1.1 Métodos de Introdução Alimentar**

**Método tradicional:** O método tradicional traz a orientação de inicialmente ofertar-se alimentos em forma de papas e purês, e com o passar do tempo, a evolução de consistência deve ser adaptada para papas com pedaços maiores de alimentos, até chegar a consistência da família, devendo ocorrer ao completar 12 meses. Nessa abordagem, os pais ou cuidadores administram a refeição, utilizando-se da colher ou copo para oferecer os alimentos complementares, que geralmente são bem aceitos, possuindo assim, todo o controle da alimentação da criança; quantidade, qualidade, ritmo e duração da refeição (Bohn & Anna. 2021).

**Método Baby-Led Weaning (BLW):** Significa desmame guiado pelo bebê. Conceitualmente idealizado pela britânica Gill Rapley, que defende a oferta de alimentos em pedaços, tiras ou bastões. Nesta abordagem não se inclui alimentação com colher e nenhum método de adaptação de consistência para preparar a refeição do lactente, como amassar, triturar ou desfiar. Segundo Rapley, o BLW não é um método específico, mas uma abordagem que encoraja os pais de confiarem na capacidade nata que o lactente possui de autoalimentar-se (Sociedade Brasileira de Pediatria, p. 3, 2017).

Este método, onde a criança se alimenta sozinha ao invés de colher e purês, está cada vez mais presente na introdução alimentar do bebê. Cabendo aos pais o que oferecer, o bebê terá autonomia no controle da fome, na quantidade e como vai comer, criando o seu hábito alimentar e aumentando controle da saciedade e sua interação com os alimentos (Scarpato & Forte, 2018).

Com isso, há uma abordagem multissensorial onde o bebê interage com formas, cores, sabores e texturas diferentes dos alimentos, gerando assim uma melhora no desenvolvimento motor. O bebê aprende as funções orais: morder, mastigar e engolir de uma forma natural e no seu tempo. No entanto, é importante que o bebê esteja pronto para esta introdução alimentar, não só fisiologicamente, mas motoramente também. Sentar-se sem apoio, levar objetos à boca são indícios de que a introdução alimentar com BLW pode ser seguida. (Scarpato & Forte, 2018)

### **3.1.2 Introdução alimentar participativa**

A IA Participativa é método de introdução alimentar que busca respeitar a autonomia e a saciedade do bebê. Diferente da IA Tradicional, na Participativa a criança deve ser estimulada a manipular os alimentos, conhecer suas texturas e sabores, enquanto os pais também oferecem comida na colher (IA do bebê, 2019)

Seguindo a mesma linha de pensamento Padovani (2015, p.43) diz que na introdução alimentar participativa o bebê é agente ativo no processo, mesmo recebendo o alimento de um intermediador, tornando assim a alimentação assistida e não somente passiva.

Segundo Padovani (2015) a IA participativa é baseada nos fundamentos da BLW incentivando as famílias a introduzirem alimentos sólidos no seu formato original, possibilitando o máximo possível que as crianças tenham experiências e sensações desde o seu primeiro contato com os alimentos.

Independentemente do tipo de introdução alimentar, é importante ressaltar que a escolha da abordagem varia de acordo com o bebê e com a segurança e vontade dos pais em escolher um método. Recomenda-se que todos os aspectos positivos e desafiadores sejam considerados e aplicados dentro da dinâmica familiar da melhor forma possível, visto que uma alimentação complementar adequada é imprescindível para a saúde da criança, sendo um componente essencial para a segurança alimentar e nutricional. (NUTMED,2021)

### **3.2 Alimentação adequada e saudável**

Conforme o ministério da saúde (Brasil, 2014) a alimentação saudável é indispensável no crescimento e desenvolvimento das crianças, sendo a base da vida humana.

Ainda segundo o ministério da saúde (Brasil., 2014) a alimentação saudável é um direito humano básico, o que implica na garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais do indivíduo e que deve estar em acordo com as necessidades alimentares especiais: ser referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia; acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade, atendendo aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer; e baseada em práticas produtivas, adequadas e sustentáveis.

A alimentação saudável de forma equilibrada combina os alimentos de vários grupos alimentares que são compostos de cereais, tubérculos, hortaliças, frutas e integrais. Tornando assim, uma alimentação capaz de suprir as demandas fisiológicas do organismo e permitir um bom desenvolvimento e crescimento adequado, garantindo a saúde plena e prevenindo agravos a saúde do indivíduo (Dias, 2016).

Pois tudo aquilo que ingerimos tem grande impacto sobre nossas funções cerebrais, podendo interferir no humor, no comportamento, memória, aprendizado e também no envelhecimento celular (Alves & Cunha, 2020).

Um estudo de pesquisa do Ministério da saúde, afirma que apresentar e oferecer alimentos saudáveis as crianças desde cedo é de suma importância para que a criança conheça e aprenda que é preciso haver um equilíbrio nutricional e que todo ser humano precisa de nutrientes para garantir uma melhor qualidade de vida.

#### **3.2.1 Importância da família e da escola na fase de introdução alimentar**

O comportamento alimentar infantil, desde a amamentação até a alimentação cotidiana da família, não é determinado apenas pelas necessidades biológicas da criança, mas pela sua interação com o alimento, por fatores emocionais, socioeconômicos e culturais, e pelo aprendizado e experiências da família. O ambiente doméstico, o estilo de vida dos pais, as relações interfamiliares e o envolvimento cultural podem ter grande influência na alimentação e nas preferências alimentares e por isso, a família tem papel decisivo no aprendizado de hábitos socialmente aceitos, na formação de novos hábitos, na ingestão alimentar e na formação de um padrão de comportamento alimentar (Demetra, 2016).

A família tem fator ambiental importante para as crianças, pois nesta fase é onde elas passam a maior parte do seu dia. E a influência está associada a práticas alimentares duradouras. Um estudo de pesquisa com crianças de dois a cinco anos de idade mostrou que quando os pais realizam as refeições junto com os filhos, cria se um ambiente propicio para melhor qualidade da alimentação, pois os pais servem como modelo para hábitos alimentares mais saudáveis (Coelho, 2019).

Segundo Dantas et al., (2019)

“Os pais devem estimular a criança a comer com moderação, levando-a a associar o início de uma refeição à sensação de fome e o término da refeição à sensação de saciedade”

A dimensão afetiva da alimentação, se engloba na relação com o outro e está presente nas refeições familiares, nos momentos de encontro, de conversas, interações e de trocas de informações, isto é, na criação e manutenção de formas de sociabilidade ricas e prazerosas (Lima, 2015).

Quando a criança vem para a escola, ela é influenciada de diversas formas, pois o contato com tantas crianças diferentes tende a imitar os comportamentos, tanto na questão social como na alimentar, e isto pode causar consequências tanto positivas como negativas (Dutra *et al.*, 2019).

De acordo com Danelon *et al.*, (2006)

O ambiente escolar influencia a formação da personalidade e conseqüentemente, nas suas preferências alimentares.

Os educadores e a escola devem estimular a criança a reconhecer e identificar suas preferências alimentares, conduzindo-as de forma prazerosa a uma conquista de autonomia, promovendo a conscientização da prática de uma boa alimentação. Sendo que o processo educativo, com ajuda da escola é fundamental para que a criança tenha ferramentas para fazer suas próprias escolhas. Pois este aprendizado alimentar será à base das escolhas futuras, principalmente na adolescência, quando se inicia o processo de maior independência (Cunha, 2014).

As escolas devem ter acompanhamento de profissional especializado, no caso nutricionistas, para que as refeições atendam às necessidades nutricionais que uma criança em desenvolvimento necessita. Sendo o nutricionista responsável pela elaboração de cardápio, pois ele tem o conhecimento de avaliar a quantidade e qualidade do alimento, acompanhar o preparo e a distribuição das refeições e sua aceitabilidade pelos alunos (Silva, 2015).

Ter uma alimentação escolar saudável e adequada é direito de todo estudante. O cumprimento desse direito é indispensável para o efetivo desenvolvimento das atividades discentes nas unidades escolares. A oferta de uma boa alimentação escolar contribui para proporcionar ambientes satisfatórios e saudáveis, com vistas a garantir maior sucesso na aprendizagem e desenvolvimento social dos estudantes (Silva, 2015 p. 13).

### **3.3 Os efeitos do consumo de uma alimentação inadequada desde a fase de introdução alimentar**

Atualmente o mundo vem sofrendo uma transição nutricional através da modernização e urbanização, havendo modificação nos hábitos alimentares da população e aumento do consumo de alimentos industrializados e embutidos, que são alimentos mais calóricos e menos nutritivos, e diminuindo o consumo de alimentos saudáveis. Desta forma há uma maior ampliação das doenças crônicas, sendo hoje consideradas como epidemia e um sério problema a saúde do País (Dias, 2016).

A UNICEF, 2019 relata que em todo mundo, 149 milhões de crianças tem déficit de crescimento, ou estão muito baixas para a idade; 50 milhões de crianças estão com baixo peso para a sua altura; 340 milhões de crianças ou uma em cada duas sofrem de deficiências em vitaminas e nutrientes essenciais, como vitamina A e ferro e 40 milhões de crianças estão acima do peso ou obesas.

O relatório alerta que práticas alimentares de baixa qualidade começam desde os primeiros dias de vida de uma criança. Embora a amamentação possa salvar vidas, por exemplo, apenas 42% das crianças com menos de 6 meses de idade são amamentadas exclusivamente e um número crescente de bebês é alimentado com fórmula infantil. As vendas de fórmula à base de leite cresceram 72% entre 2008 e 2013 em países de renda média-alta, como Brasil, China e Turquia, em grande parte devido ao *marketing* inadequado e políticas e programas fracos para proteger, promover e apoiar a amamentação (UNICEF, 2019)

Ainda segundo a UNICEF, as crianças começam a ser expostas a alimentos não saudáveis desde os 6 meses de idade e que no mundo, quase 45% das crianças entre 6 meses e 2 anos de idade não são alimentadas com frutas ou vegetais e quase 60% não comem carnes, ovos, peixes ou laticínios.

O consumo inadequado de alimentos industrializados é considerado um fator que predispõe as crianças ao ganho de peso, contribuindo para o surgimento de casos de sobrepeso e obesidade infantil (Oliveira *et al.*, 2021).

A obesidade infantil é uma doença crônica e sua prevalência tem apresentado um rápido crescimento em escala mundial, chegando ao ponto de ser caracterizada como uma epidemia. Vários fatores são responsáveis pelo aumento de sua incidência, como a falta de atividades físicas, o uso de alimentos industrializados e o abandono do aleitamento materno. O crescimento da obesidade em lactentes vem se dando principalmente por um desmame precoce e incorreto que são decorrentes de uma má gestão alimentar no primeiro ano de vida. Além do desmame precoce, a presença de alimentação em excesso e sobrepeso na família também são fatores que contribuem para o desenvolvimento dessa doença, como já citado anteriormente (Santos, 2018).

A obesidade é um grande problema de saúde pública, pois ela não só apresenta doenças agudas na infância, como também acompanha o indivíduo até sua fase adulta (Almeida *et al.*, 2021)

Dentre as doenças causada pela má alimentação infantil também podemos citar a diabetes mellitus tipo II, hipertensão arterial e doenças cardiovasculares. Pois os alimentos industrializados consumidos pelo público infantil, possuem elevados índices de açúcares, gorduras e sal, o que pode ser um fator de risco para a causa destas doenças (Rezende *et al.*, 2020).

Apesar dos malefícios, grande parte dos alimentos ruins chegam em nossas mesas, seja pela praticidade, sabor ou custo mais baixo. Entretanto, somente estes industrializados não se tornam os vilões de uma alimentação equilibrada. Pois a carência de nutrientes causa também diversos problemas de saúde. Em crianças, a anemia ferropriva, por falta de ferro, é considerada uma das doenças mais comuns (Santos, 2018).

Além disso, a carência de vitaminas, pode causar irritabilidade, falta de concentração, apatia, como também problemas de tireoide (Soumamae, 2018).

#### 4. Conclusão

Podemos concluir que uma alimentação saudável e equilibrada, com o consumo adequado de frutas, hortaliças e alimentos ricos em nutrientes, desde o início da introdução alimentar da criança, irá desenvolver hábitos saudáveis que podem ser levados para toda a vida. Evitando assim, futuros adultos com problemas de saúde. Por este motivo, é importante reforçar aos pais e cuidadores da criança de que existe uma ligação direta entre saúde, nutrição e bem estar físico e mental de qualquer ser humano em toda e qualquer faixa etária e foi verificado a partir da literatura estudada, que a infância é o período ideal para a formação de hábitos e condutas que serão levadas para toda a vida.

Vale ressaltar que o profissional nutricionista é de suma importância nesse processo, principalmente por desenvolver o trabalho de educação alimentar e nutricional com a criança, promovendo os hábitos alimentares saudáveis desde a infância. Além disso, o acompanhamento e as orientações nutricionais levam em conta as individualidades da criança e dos pais/cuidadores, como, por exemplo, a saúde da criança, disponibilidade de tempo, recursos financeiros, praticidade, entre outros. Nas escolas, o nutricionista é o profissional responsável por elaborar, aplicar e fiscalizar as ações voltadas à promoção de saúde com enfoque na alimentação, higienização e armazenamento dos alimentos e nutrição das crianças de forma coletiva. Estas intervenções buscam a promoção da autonomia e contribuem no processo de escolha de alimentos saudáveis para todos.

#### Referências

- Almeida, M. S., *et al.* (2021). O impacto da má alimentação infantil a longo prazo na saúde do adulto. Vassouras-RJ, *Revista Acervo científico*, 39, 1-12.
- Alves, G. M., & Cunha, T.C. (2020). A importância da alimentação saudável para o desenvolvimento humano. *Persp online. Hum & sociais aplicada*. 27, 46-62.
- Andrade, Maria G. (2014). Determinantes sociais e psicológicos do comportamento alimentar infantil. 1-272. Tese (Doutoramento em psicologia) – Psicologia – Universidade de Lisboa.
- Brasil, Ministério da saúde (2009). *Saúde da criança: Nutrição infantil*. Brasília-DF 2009.

- Brasil. (2019). Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. *Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde.* – Brasília: Ministério da Saúde.
- Bello, Annie. (2019). *Introdução alimentar do bebê.* Digital.
- Carvalho, E. C. (2019). Obesidade infantil: O incentivo a alimentação saudável desde a infância. TCC (Especialização em saúde) – Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2019.
- Coelho, Victória. (2019). A Formação de hábitos alimentares na primeira infância, *Unifacvest*, 10-34.
- Correia, P. P, et al. (2013). Alimentação de Transição infantil: Conhecer para educar. *Revista ciência e saúde*, Porto Alegre, 6(2), 85-93.
- Cunha, L. (2014). A Importância de uma alimentação adequada na educação infantil. Monografia (Pós graduação em Ensino de Ciências) – Universidade Federal do Paraná, Ibaiti.
- Dantas, R. M., & Silva, G. (2019). A. O papel do ambiente obesogênico e dos estilos de vida parentais no comportamento alimentar infantil. *Ver Paul Pediatr.* 37(3), 363-371.
- Dias, J. (2016). *Importância da alimentação infantil e suas repercussões na vida adulta.* Universidade Aberta do SUS, 3-16.
- Dutra, G., & Malagoli, L. (2019). A construção de um hábito alimentar saudável desde a educação infantil. *Revista gepesvida*, 9(1), 2447-3545.
- Einloft, A. (2017). Promoção da alimentação saudável na infância: fragilidades no contexto da atenção básica. Monografia (Pós graduação em Ciência da Nutrição) – Universidade Federal de Viçosa, Viçosa.
- Ferrari, A. C. (2012). Influência familiar na alimentação infantil. 13 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização) – Universidade Regional do Noroeste do estado do Rio Grande do Sul, Ijuí.
- Fernandes, M.T., et al. (2013). Promoção da alimentação saudável do 0 a 5 anos de idade: a contribuição dos agentes comunitários de saúde. *Revista Med (São Paulo)*, 92, 109-112.
- Fernandes, B. S. *Cartilha de orientação nutricional infantil.* UFMG. Belo Horizonte, [https://ftp.medicina.ufmg.br/observaped/cartilhas/Cartilha\\_Orientacao\\_Nutricional\\_12\\_03\\_13.pdf](https://ftp.medicina.ufmg.br/observaped/cartilhas/Cartilha_Orientacao_Nutricional_12_03_13.pdf)
- Lima, A.T., et al. (2020). Influência Da Introdução Alimentar Precoce Para O Desenvolvimento Da Obesidade Infantil: Uma Revisão De Literatura. *Research, Society and Development*, 9(8), 1-18, 2020.
- Lima, D.B., et al. (2012). Alimentação na primeira infância no Brasil. *Rev APS*, 15, 336-344.
- Lima, J. F. O. (2015). Receitas culinárias de família como expressão de cultura. *Revista estação científica*, 1-15.
- Melo, N. K., et al. (2021). Aspectos influenciadores da introdução alimentar infantil, *Distúb comum*, 14-24.
- Oliveira, J. A., et al. (2016). A influência da família na alimentação complementar: relato de experiências. *Demetra*, 11(1), 75-90.
- Pastrana, L. T., et al. (2021). Aspectos influenciadores no hábito alimentar infantil, 1-18.
- Rezende, M. L., et al. (2020). Má alimentação infantil como fator de riscos para doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). *Revista Multidisciplinar Em Saúde*, 1(3), 35.
- Ricco, R. C., et al. (2017). A alimentação complementar e o método BLW (baby-led weaning). *Sociedade Brasileira de pediatria*, [https://www.sbp.com.br/fileadmin/user\\_upload/19491c-GP\\_-\\_AlimCompl\\_-\\_Metodo\\_BLW.pdf](https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/19491c-GP_-_AlimCompl_-_Metodo_BLW.pdf)
- Romanelli, G. (2006). *O significado da alimentação na família: uma visão antropológica.* Medicina (Ribeirão Preto), 39 (3), 333-9.
- Santos, L. L. C. (2018). Alimentação infantil: o impacto de uma má alimentação e o excesso de açúcares no desenvolvimento de crianças de 0 a 4 anos, 9-21.
- Scarpato, C.H., & Forte, G.C. (2018). Introdução alimentar convencional versus Introdução alimentar com baby-led weaning. *Clin Biomed Res*, 38, 292-296.
- Silva, K. (2015). Papel da escola na formação de hábitos alimentares saudáveis na educação infantil. 31. Ensino de ciências – Universidade Tecnológica do Paraná, Medianeira.
- Sociedade Brasileira de Pediatria. (2008). Departamento de Nutrologia. Manual de orientação para alimentação do lactente, do pré-escolar, do escolar, do adolescente e na escola. São Paulo: *Sociedade Brasileira de Pediatria, Departamento de Nutrologia*, 2 ed.
- Stark, Matheus. (2020). Má alimentação infantil e suas consequências. Pzfinho. <https://www.pzfinho.com/ma-alimentacao-infantil-e-suas-consequencias/>
- Valle, J M., & Euclides, M. P. (2007). A Formação de hábitos alimentares na infância: uma revisão de alguns aspectos abordados na literatura nos últimos dez anos. *Revista APS*, 10, 56-65.