

UNIVERSIDADE DE TAUBATÉ

Giovanna Prado Pagano

**INTRODUÇÃO ALIMENTAR OPORTUNA PARA A CONSTRUÇÃO DE
HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS**

Taubaté - SP

2023

UNIVERSIDADE DE TAUBATÉ

Giovana Prado Pagano

**INTRODUÇÃO ALIMENTAR OPORTUNA PARA A CONSTRUÇÃO DE
HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS**

Trabalho de graduação apresentado ao
curso de Nutrição da Universidade de
Taubaté, para a obtenção do bacharel

Orientadora: Prof.^a Dra. Fabíola
Figueiredo Nejar

Taubaté - SP

2023

Sistema Integrado de Bibliotecas – SIBi/UNITAU
Biblioteca Setorial de Biociências

P131i Pagano, Giovanna Prado
Introdução alimentar oportuna para a construção de hábitos alimentares saudáveis / Giovanna Prado Pagano. -- 2023.
39 f. : il.

Monografia (graduação) – Universidade de Taubaté,
Departamento de Enfermagem e Nutrição, 2023.

Orientação: Profa. Dra. Fabíola Figueiredo Nejar,
Departamento de Enfermagem e Nutrição.

1. Introdução alimentar. 2. Alimentação responsiva. 3. Hábitos alimentares. 4. Educação alimentar e nutricional. I. Universidade de Taubaté. Departamento de Nutrição. Curso de Nutrição. III. Título.

CDD- 613.2

GIOVANNA PRADO PAGANO

**INTRODUÇÃO ALIMENTAR OPORTUNA PARA A CONSTRUÇÃO DE
HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS**

Trabalho de graduação apresentado ao curso
de Nutrição da Universidade de Taubaté, para
a obtenção do bacharel

Orientadora: Prof.^a Dra. Fabíola Figueiredo
Nejar


Data: 23 /11 /2023

Resultado: Aprovado(a)

BANCA EXAMINADORA

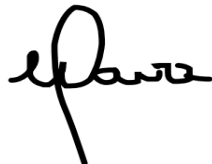
Orientadora Prof.^a Dra. Fabíola Figueiredo Nejar

Assinatura:



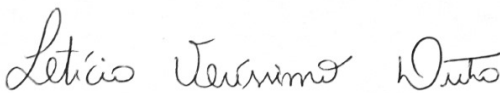
Professora Mestre: Aline Liz de Faria

Assinatura:



Professora Mestre: Letícia Veríssimo Dutra

Assinatura:



AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer e dedicar esse trabalho de graduação primeiramente à Deus, por ter me dado discernimento, sabedoria e a oportunidade de chegar até aqui.

Aos meus pais, Cristiane e Renato, que são meu maior exemplo de força, empenho e perseverança. Obrigada por me incentivarem em todos os desafios e me lembrarem todos os dias da minha capacidade de chegar aonde quiser, sempre me guiando com muito amor e paciência. Sem vocês eu não estaria onde estou hoje, eu amo vocês.

Ao meu namorado, Bruno, que demonstrou diariamente sua admiração por mim, manteve o companheirismo em meus momentos de ausência e soube compreendê-los, obrigada por me dar forças principalmente quando precisei de impulso. Seu apoio foi essencial para o meu crescimento, amor.

À minha família em geral, que acreditou em mim e vibram com meu sucesso.

Às minhas amigas de faculdade que estiveram ao meu lado desde o começo do curso, Ana Paula, Gabrielle e Sthela. Vocês foram essenciais durante esses quatro anos de aprendizado. Obrigada por terem sido ouvintes, por terem dito palavras de apoio, por terem me proporcionado risadas e sido principalmente amigas.

Ao grupo de estágio que tive a sorte e o prazer de conhecer. Ana Luiza, Carol, João, Juscély, Julia, Lessa, Mariane, Milena, Tiago e William, obrigada por terem sido acolhedores e solícitos no período de estágio. Esse último ano foi muito mais leve devido a presença de cada um de vocês.

À Professora e Orientadora, Fabiola. Obrigada pela paciência, calma, empatia e aos ensinamentos sobre nutrição e vida durante o ano de desenvolvimento desse trabalho. Seu tato e amor em lidar com as pessoas é admirável e tê-la como orientadora tornou tudo mais tranquilo e gratificante.

À Universidade de Taubaté, aos funcionários, mestres e doutores pelo aprendizado e por contribuírem com o meu crescimento profissional e pessoal durante os quatro anos de curso.

RESUMO

Introdução: A introdução alimentar adequada na primeira infância, envolve apresentar novos alimentos enquanto mantém o aleitamento materno, a partir dos seis meses de idade. É crucial oferecer alimentos in natura de diversos grupos alimentares, evitando ultraprocessados, conforme o Guia Alimentar Brasileiro para Crianças Menores de 2 Anos. Os pais têm papel fundamental na criação de preferências alimentares saudáveis desde os primeiros anos de vida, impactando a saúde na vida adulta, e devem estimular hábitos alimentares positivos de forma leve e interativa. No entanto, forçar a ingestão pode gerar aversão a certos alimentos e outras consequências indesejadas. **Objetivos:** Analisar a importância da introdução alimentar oportuna na primeira infância para a saúde. **Método:** Trata-se de uma Revisão Bibliográfica Integrativa baseada na busca por artigos científicos na base de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), a partir dos Descritores em Ciência da Saúde (DeCS) “Alimentação infantil / Nutrição da Criança / Child Nutrition / Nutrición del Niño” e “Educação Alimentar e Nutricional” sendo os norteadores para a pesquisa. Apenas os artigos disponíveis na íntegra, entre 2013 e 2023, nos idiomas português, inglês e espanhol foram selecionados para estudo. **Resultados:** Para a pesquisa, foram encontrados inicialmente 126 artigos a partir do DeCS e aplicação de filtros, em seguida foram selecionados pelo título 25 artigos, e dentre esses, 11 foram escolhidos para serem utilizados na discussão. **Conclusão:** A introdução da alimentação complementar é crucial para a criança, sendo influenciada pelo contexto sociocultural, econômico e pela família que desempenha papel vital, podendo afetar hábitos alimentares e saúde da criança. A responsividade e compreensão da família favorecem uma alimentação saudável e consciente, assim como iniciar a alimentação complementar com alimentos naturais e nutritivos é fundamental para a saúde a longo prazo, facilitando a prevenção de doenças e promovendo estilo de vida saudável.

Palavras-chave: Introdução alimentar. Alimentação responsiva. Hábitos alimentares. Educação alimentar e nutricional.

ABSTRACT

Introduction: Adequate food introduction in early childhood involves introducing new foods while maintaining breastfeeding, starting at six months of age. It is crucial to offer fresh foods from different food groups, avoiding ultra-processed foods, according to the Brazilian Food Guide for Children Under 2 Years. Parents play a fundamental role in creating healthy food preferences from the first years of life, impacting health in adulthood, and should encourage positive eating habits in a light and interactive way. However, forcing food intake can lead to aversion to certain foods and other unwanted consequences. **Objectives:** Analyze the importance of timely food introduction in early childhood for health. **Method:** This is an Integrative Bibliographic Review based on the search for scientific articles in the Virtual Health Library (VHL) database, based on the Health Science Descriptors (DeCS) “Child nutrition / Child Nutrition / Child Nutrition / Nutrición del Niño” and “Food and Nutritional Education” being the guidelines for the research. Only articles available in full, between 2013 and 2023, in Portuguese, English and Spanish were selected for study. **Results:** For the research, 126 articles were initially found using DeCS and application of filters, then 25 articles were selected by title, and among these, 11 were chosen to be used in the discussion. **Conclusion:** The introduction of complementary feeding is crucial for the child, being influenced by the sociocultural and economic context and by the family, which plays a vital role, and can affect the child's eating habits and health. The family's responsiveness and understanding favor healthy and conscious eating, as well as starting complementary feeding with natural and nutritious foods is essential for long-term health, facilitating disease prevention and promoting a healthy lifestyle.

Keywords: Complementary feeding. Responsive feeding. Eating habits. Food and nutritional education.

QUADRO DE ABREVIATURAS E SIGLAS

IA	Introdução Alimentar
AME	Aleitamento Materno Exclusivo
OMS	Organização Mundial de Saúde
BVS	Biblioteca Virtual em Saúde
DeCS	Descritor em Ciência da Saúde
PNAN	Política Nacional de Alimentação e Nutrição
EAN	Educação Alimentar e Nutricional
PS	Promoção da Saúde
SAN	Segurança Alimentar e Nutricional
EA	Educação Ambiental

LISTA DE FIGURAS E QUADROS

Figura 1 - Evolução da quantidade e consistência das preparações desde a IA à fase adulta – Taubaté, dezembro de 2023.	15
Figura 2 – Fluxograma de artigos selecionados. Taubaté, outubro de 2023.	22
Quadro 1 - Relação dos estudos selecionados sobre introdução alimentar oportuna na primeira infância e saúde. Taubaté, outubro de 2023.....	24

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	10
2	OBJETIVOS	12
2.2	Objetivos específicos	12
3	REFERENCIAL TEÓRICO	13
3.1	Introdução Alimentar	13
3.2	Conduta Familiar na Alimentação	16
3.3	Educação alimentar e nutricional como ferramenta para a promoção de saúde	19
4	MATERIAIS E MÉTODOS	21
5	RESULTADOS E DISCUSSÃO	23
6	CONCLUSÃO	32
7	CONSIDERAÇÕES FINAIS	34

1 INTRODUÇÃO

A introdução alimentar adequada na primeira infância, período que corresponde desde a concepção até o sexto ano de vida ¹, compreende a apresentação de novos alimentos à criança com a manutenção do aleitamento materno, e é feita a partir dos primeiros seis meses. Os alimentos a serem apresentados para a criança nessa fase, devem ser aqueles que a família tem acesso e os que fazem parte da cultura alimentar, devendo ser evitados alimentos ultraprocessados, dando preferência a alimentos *in natura* e dos mais diferentes grupos alimentares, como é indicado pelo Guia Alimentar Brasileiro para Crianças Menores de 2 Anos.² A alimentação adequada e sustentável sendo introduzida de maneira gradativa e responsiva tem grande influência na modulação da saúde e no desenvolvimento geral da criança. Essa introdução alimentar é diretamente influenciada pelos pais ou cuidadores responsáveis. O fornecimento de alimentos saudáveis, nutritivos e diversos são de extrema importância, assim como a interação e a maneira como a comida é ofertada. ^{3,4}

Durante os primeiros anos de vida, é determinado o paladar e a criação de preferências alimentares, e mais à frente, hábitos alimentares aparentemente inofensivos podem gerar grandes impactos no desenvolvimento, crescimento, estado nutricional e de saúde da criança. ^{4, 5, 6, 7, 8} A boa alimentação e estilo de vida saudável podem evitar doenças não transmissíveis na vida adulta, incluindo diabetes, doenças cardíacas, acidente vascular e câncer. ^{1, 4, 8, 9, 10, 11} Neste contexto, quando a introdução alimentar é realizada de maneira oportuna, evitando ultraprocessados, sem excesso ou se caso possível, isento de sal ou condimentos e dentro do período esperado, padrões de comportamentos podem ser adotados durante a infância e serem estendidos para a vida adulta, proporcionando saúde, aceitação e diversidade alimentar e a preferência pela alimentação adequada e sustentável. ^{4, 6, 12}

O cuidador ou responsável pela criança, é que deverá determinar as condutas alimentares saudáveis, estimulando o consumo e escolhas que possibilitem que a criança aprenda na prática sobre bons hábitos alimentares. Nessa etapa da vida, a alimentação é vista como uma diversão, brincadeira e descoberta, sendo assim,

momentos leves, acolhedores e em família são primordiais para um bom aproveitamento e aprendizado.^{2, 3, 12, 13}

Em contraponto, obrigá-los a comer algum alimento recusado, agir com atitudes autoritárias durante a alimentação, forçar a ingestão a base de ameaças ou recompensas, expressar reações negativas em relação ao consumo da criança podem causar o sentimento inverso à aceitação, como repulsa e aversão ao alimento e ao momento de refeição. Uma vez que o contexto da alimentação influencia na construção de hábitos alimentares da criança, o ambiente em que vive será modelo para ela.⁴ Familiares e cuidadores serão os exemplos para a criança, sendo assim, se a alimentação da família for desequilibrada e desfavorável, ainda que a introdução alimentar da criança tenha ocorrido de maneira saudável e equilibrada, futuramente, ela perceberá que sua comida não corresponde a consumida pela família, e conseqüentemente apresentará desinteresse pela boa alimentação anteriormente apresentada.^{3, 4, 13}

Portanto, a finalidade deste trabalho é apontar como a introdução alimentar oportuna é capaz de trazer benefícios à saúde durante a infância até a vida adulta, assim como a boa interação do cuidador com a criança no momento que os alimentos apresentados sejam de maneira benéfica e frutífera. Ademais, outros resultados poderão ser alcançados, como a prevenção de doenças e agravos não transmissíveis e na construção de hábitos alimentares saudáveis os quais estão diretamente relacionados ao bom estado nutricional e estilo de vida do indivíduo.^{4, 13}

A relevância do assunto fundamenta-se pelas recomendações da Organização Mundial de Saúde associado a importância de uma alimentação equilibrada tanto para crianças quanto para adultos. Entendemos que a introdução alimentar oportuna a partir dos seis meses de vida faz-se moduladora para a construção de hábitos alimentares saudáveis.^{4, 12}

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

Analisar a importância da introdução alimentar oportuna na primeira infância para a saúde.

2.2 Objetivos específicos

- Relatar a construção de hábitos e preferências alimentares a partir da introdução alimentar oportuna na primeira infância.
- Descrever atitudes positivas de pais e cuidadores durante a introdução alimentar.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 Introdução Alimentar

A alimentação adequada é fundamental em todas as etapas da vida e durante os primeiros anos essa se faz crucial para o adequado desenvolvimento, crescimento, formação de hábitos saudáveis e manutenção da saúde dos bebês a longo prazo.^{2, 4, 7, 8} A oferta de alimentos saudáveis e diversificados a partir da IA, posteriormente pode influenciar nas preferências alimentares, no desenvolvimento da consciência, autonomia e na construção de hábitos alimentares saudáveis, assim como na relação da criança com a comida, os quais repercutirão por toda vida.^{3, 4, 6, 8, 14}

A primeira fonte alimentar ofertada para a criança é o leite materno, sendo recomendado pelo Ministério da Saúde que a amamentação exclusiva até o sexto mês de vida, passando então a ser complementado pela alimentação até os dois anos ou mais de idade.^{2, 15} Para a introdução da alimentação complementar, a escolha dos alimentos é extremamente valiosa, sendo recomendado preferir sempre por alimentos *in natura* ou minimamente processados, respeitando as porções e consistências adequadas para a faixa etária, garantindo boa oferta de micronutrientes, sem contaminantes tóxicos ou prejudiciais à saúde, utilizando a quantidade de óleo suficiente para a preparação do alimento, preferindo sempre temperos naturais, evitando ao máximo temperos prontos industrializados e o sal e o açúcar, pois não são necessários durante o período de IA. Vale ressaltar que a cultura alimentar da família e o acesso ao alimento da região devem ser respeitados.^{2, 3}

Os alimentos *in natura* ou minimamente processados são os grupos alimentares recomendados a serem a base da alimentação da criança e de toda a população, segundo o Ministério da Saúde são “*os alimentos obtidos diretamente das plantas ou dos animais e que não são alterados após deixar a natureza, ou os que passam por algum tipo de modificação como limpeza, remoção de partes indesejáveis, divisão, fermentação, pasteurização, refrigeração, congelamento, e outros processos semelhantes*”. Os cereais como o arroz, as leguminosas como o feijão, raízes e tubérculos como a mandioca, legumes e verduras, frutas, carnes, ovos, leites, oleaginosas, castanhas, cogumelos, especiarias e ervas secas são exemplos comuns

dos grupos de alimentos minimamente processadas ou *in natura*. Visto que se deve priorizar uma alimentação com alimentos naturais, os pertencentes do grupo de ultraprocessados são contraindicados na alimentação infantil e devem ser evitados por toda a população. Alimentos ultraprocessados são os produzidos industrialmente, incluindo em sua composição substâncias químicas, aditivos como conservantes, adoçantes artificiais, emulsificantes, corantes, entre outros, isentos de ingredientes benéficos à saúde e ainda podendo trazer malefícios, como doenças não transmissíveis, no curto e/ou no longo prazo.^{2, 3}

Os produtos alimentícios ultraprocessados, são amplamente divulgados através do *marketing*, muitas vezes com apelos infantis, os quais estimulam o seu consumo com persuasão, conquistando o seu público através de cores, venda casada com a inclusão de brinquedos como “brinde”, formatos e personagens lúdicos. À vista disso, a oferta de alimentos ultraprocessados durante a IA está associada a alta ingestão de gorduras, açúcares e sódio, e em contraponto, pobre em nutrientes, o que contribui para o risco de sobrepeso ou obesidade e no desenvolvimento de doenças durante a infância e ao longo da vida, assim como na formação de hábitos alimentares não saudáveis para a promoção de saúde.^{7, 10,16}

Durante o momento de introduzir alimentos sólidos na alimentação da criança, inseguranças surgem nos familiares como o medo de ocorrer engasgo e a frustração dos responsáveis devido a não aceitação do alimento pela criança no primeiro contato. Posto isso, deve-se reconhecer que em torno do sexto mês de vida, a criança passa a apresentar sinais de aptidão para a introdução alimentar, como a sustentação da cabeça e do tronco, apresenta interesse quando presencia outras pessoas se alimentando, consegue sentar-se sozinho, leva objetos e alimentos à boca, dentes começam a aparecer, a fazer movimento de pinça com as mãos e a pegar objetos, engatinhar ou ficar em pé, balbuciar e a mastigar. Contudo, a introdução dos alimentos deve ser iniciada de forma gradual e diversa, em consistência adequada para a idade e respeitando a capacidade gástrica do bebê.^{2, 17}

Segundo recomendações do Ministério da Saúde, no início, a consistência recomendada para os alimentos na IA da criança é amassada com o garfo, evitando a liquidificação, peneiração e a mistura de diversos alimentos triturados, pois pode

interferir no aprendizado, desenvolvimento da mastigação, reconhecimento do alimento pela criança e aceitação futura de diferentes consistências. Posteriormente, mostra-se indicada a oferta de alimentos macios ou cozidos em pedaços, desfiados ou raspados.^{2, 17}

A quantidade de comida ofertada à criança no período da introdução da alimentação complementar é pequena quando comparada a quantidade consumida por um adulto, devendo ser aumentada gradativamente, sendo assim, mostra-se contraindicado forçar a criança a consumir todo alimento ofertado visto que a criança se encontra em um momento de experimentação e descobrimento, priorizando sempre os sinais de saciedade do bebê. Vale lembrar que a comida é a segunda fonte alimentar, sendo o aleitamento materno a fonte principal de nutrição durante a IA.^{2, 17} No início, a quantidade média de comida consumida pela criança é de 1 a 3 colheres de sopa de comida por refeição e quando a criança atinge um ano de idade a média é de em torno 2 colheres de sopa de cada grupo alimentar por refeição.¹⁷

Figura 1 - Evolução da quantidade e consistência das preparações desde a IA à fase adulta – Taubaté, dezembro de 2023.



Fonte: Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos

Contudo, a introdução alimentar adequada faz parte dos fatores protetores da saúde para crianças e ao longo da vida, devendo ser divulgada e validada entre a população para que seja iniciada adequadamente, de maneira responsiva e saudável.

3.2 Conduta Familiar na Alimentação

Os pais ou responsáveis e o ambiente familiar pode ser considerado influenciadores diretos no desenvolvimento do comportamento alimentar da criança, principalmente durante o período da introdução da alimentação complementar. As escolhas alimentares dos responsáveis podem modular hábitos adquiridos e construídos pela criança, sendo eles positivos ou não.⁴

Não só a qualidade do alimento, mas também a maneira como a comida é apresentada, mostra-se preciosa para a relação que o bebê irá construir com ela. Sendo assim, os pais e cuidadores devem sempre atentar-se às atitudes conscientes e inconscientes praticadas nos momentos de refeição. Durante o período de IA muitas interações são exigidas da criança, portanto um ambiente favorável, com respeito, afeto, aprendizado e paciência mostra-se benéfico à adesão do bebê. Bem como o ambiente, a boa interação e uma relação pautada em confiança do bebê com quem o alimenta, facilita na introdução dos alimentos.^{12, 13, 17}

Destaca-se como impertinentes muitas reações comuns dos pais com os filhos como obrigá-los a comer todo alimento servido no prato. Essa atitude pode distorcer a noção de saciedade da criança e provocar uma relação negativa com a comida, e ainda desenvolver um sentimento de estresse e frustração pelo momento das refeições. Ademais, atitudes como usar recompensas alimentares ou por comportamento para induzir o consumo da refeição ofertada; alimentação persuasiva; restrições alimentares; mascarar algum alimento específico para que a criança coma sem identificar o que é, pensando apenas pela ingestão de nutrientes; livre acesso às telas durante as refeições, o que dificulta o comer com atenção plena; pais ou cuidadores demonstrarem sentimentos de reprovação ou aprovação a respeito da quantidade de alimento consumido, entre outras, são atitudes desaconselhadas quando se é visado o bom relacionamento da criança com os alimentos e com sua saúde.^{4, 13, 16, 17}

O momento de alimentação, no cenário atual da sociedade, tem se tornado acelerado e inconsciente. Atualmente, o hábito de se alimentar sem a atenção plena na refeição consumida mostra-se cada vez mais comum, dividindo espaço com a

televisão, computador ou celular. Neste contexto, a percepção de fome e saciedade torna-se impossibilitados de serem reconhecidos. Ademais, tais meios de comunicação são recheados de propagandas tendenciosas de alimentos pobres em nutrientes, *fast-foods* e *junk-foods*, induzindo práticas alimentares irregulares e prejudiciais à saúde. Portanto, mostra-se pertinente reservar o momento de refeição exclusivamente para alimentar-se, desfrutando do aroma, sabor e textura da comida, assim como do ambiente, companhia e ocasião, pensando em uma alimentação com atenção plena, a qual evidencia benefícios como a percepção de fome, saciedade e aproveitamento integral do momento.^{4, 11, 8, 16}

Ao passo que as atitudes previamente citadas são inoportunas para o bom desenvolvimento de uma alimentação consciente e saudável à criança para ao longo da vida, atitudes e reações que podem induzir um bom relacionamento são: ambiente familiar e agradável durante as refeições; apoio e paciência dos pais e cuidadores no momento de novas experimentações durante a jornada de introdução alimentar, como em ocasiões de apresentação de novas texturas, sabores, aromas e cores; comer em companhia; pais e cuidadores elogiarem a comida para que a criança se sinta incentivada a experimentar; ensinar ou ao menos indicar sobre quais alimentos estão sendo servidos, sem omitir ou mascarar são comportamentos e atitudes benéficas para a educação alimentar da criança.^{8, 13, 16, 17}

Tornar os momentos de refeição em ocasiões acolhedoras e familiares é fundamental para o entendimento da criança sobre a importância da comida e favorecendo no processo de aceitação e experimentação. Esse momento pressupõe uma alimentação em comum entre todos os presentes, porém, preocupações com a alimentação infantil podem fazer com que os pais ou responsáveis ofereçam alimentos mais saudáveis e equilibrados para a criança, e os demais acabarem consumindo outros não tão benéficos à saúde. Tal atitude pode influenciar negativamente a adesão da criança aos alimentos que foram ofertados. Para que essa recusa seja evitada, mostra-se a importância da mesma alimentação familiar saudável para a família e para a criança, de maneira responsiva para que bons hábitos alimentares sirvam como modelo para ao longo da vida. O comportamento alimentar responsivo e saudável dos pais evidencia na prática a importância da escolha de alimentos *in natura* ou

minimamente processados e a maior eficácia ao incentivar e educar a criança a seguir uma alimentação equilibrada e sustentável.^{13, 16, 17}

Desse modo, a introdução da alimentação complementar à criança deve ser um momento de acolhimento e descobertas, tendo que a família e o contexto sociocultural onde ocorrem as refeições são uma parcela determinante no desenvolvimento de hábitos da criança.^{8, 13, 14, 16, 17} O comportamento familiar é de extrema importância pois quando de maneira não responsiva pode afetar a percepção de fome e saciedade da criança, a autorregulação alimentar, e ainda promover o risco de obesidade, seletividade alimentar e até de transtornos e compulsões alimentares, enquanto de maneira responsiva e compreensiva associa-se a uma alimentação mais saudável, diversa e consciente.^{8, 13, 16, 17}

3.3 Educação alimentar e nutricional como ferramenta para a promoção de saúde

É de conhecimento público que houve gradativamente nas últimas décadas uma mudança no comportamento alimentar e estilo de vida da população, as quais são evidenciadas pela transição epidemiológica associada à transição nutricional no Brasil. Como consequência desse cenário, houve um aumento expressivo nos casos de doenças crônicas não transmissíveis e de casos de obesidade, os quais são considerados um problema de saúde pública. À vista dessa situação, destaca-se a importância da boa alimentação e estilo de vida na promoção da longevidade e da qualidade de vida populacional.¹⁸

No Brasil, em 1999, foi instituída a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) a qual propõe a melhoria do cenário de alimentação, nutrição e saúde da população brasileira a partir da promoção de práticas alimentares adequadas e oportunas para a saúde, através de estímulos às ações intersetoriais que possibilite o acesso universal aos alimentos.^{19, 20} Contemplada pelo PNAN, a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) destaca-se como uma das principais estratégias no enfrentamento de desafios apresentados no campo da saúde-doença-cuidado, baseando-se no caráter promocional e preventivo. A EAN mostra-se como um dos principais pilares na promoção da conscientização, autonomia alimentar e de habilidades pessoais em alimentação, nutrição e saúde, podendo ser aplicada, exibida e propagada em âmbitos diversos como no escolar, no ambiente de trabalho, em mídias sociais, consultórios médicos e outros.^{20, 21}

A EAN objetiva valorizar a cultura alimentar local e familiar, a sustentabilidade, a autonomia na adoção de hábitos alimentares saudáveis, a segurança alimentar e melhoria da qualidade de vida por meio de práticas de diferentes abordagens educacionais como oficinas culinárias, aulas expositivas, vídeos, cartazes, rodas de conversas, palestras, priorizando métodos que incluam a participação coletiva, sendo todos de maneira multiprofissional, intersetorial e transdisciplinar.²² À vista da constante mudança nos hábitos alimentares e no estilo de vida da população, atualmente mostra-se indiscutível a importância da EAN para a divulgação de informações e conhecimento sobre a alimentação e saúde.²³

Nota-se que com a contínua e gradual mudança no estilo de vida e na alimentação da população, a EAN e o conhecimento sobre a alimentação saudável desde a infância mostra-se cada vez mais necessária aspirando a melhora do estado nutricional da coletividade. Portanto o incentivo e disseminação de informações sobre alimentação e saúde pode refletir em hábitos alimentares mais adequados, acarretando uma melhoria do estado nutricional.²³

4 MATERIAIS E MÉTODOS

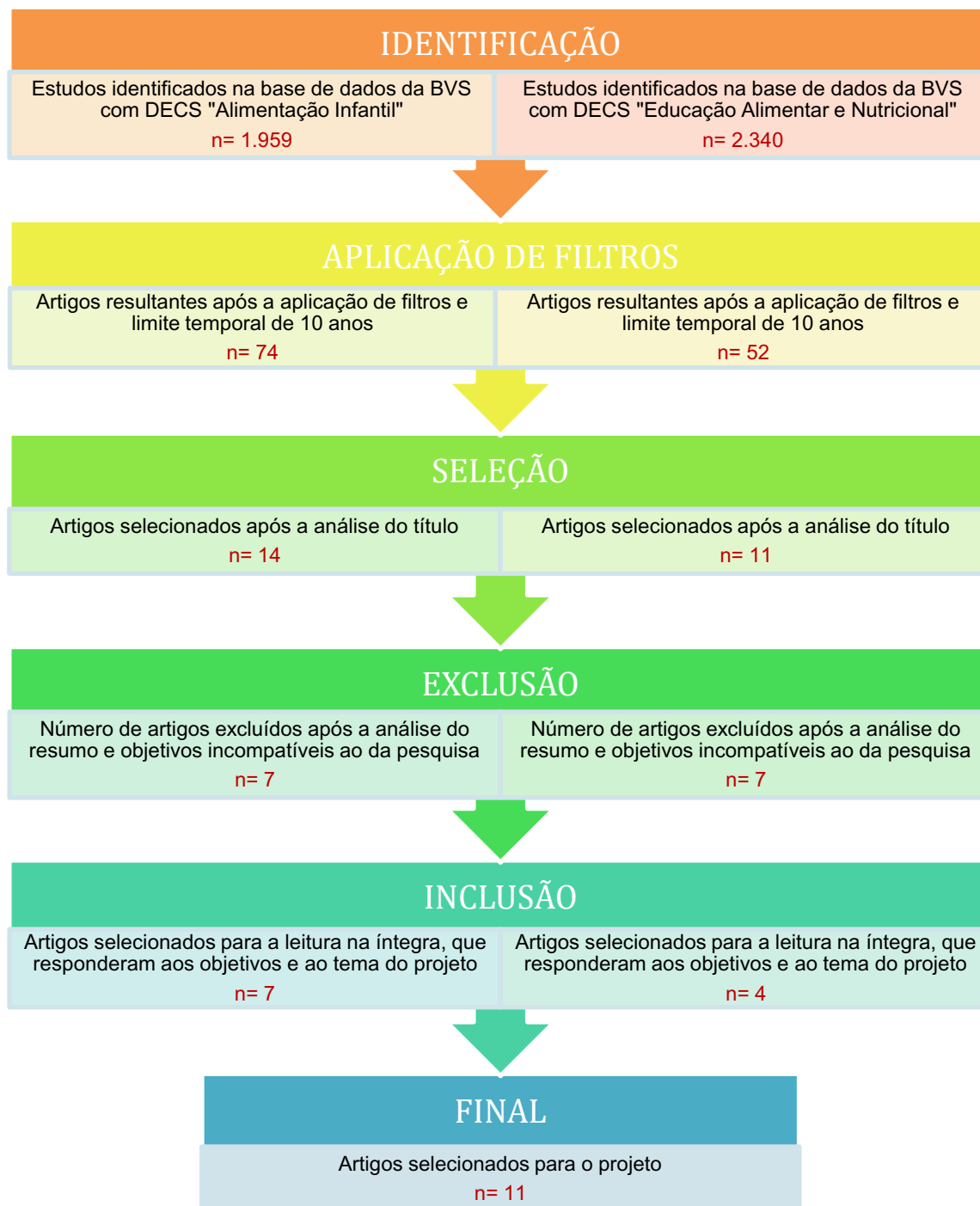
Trata-se de uma Revisão Bibliográfica baseada na busca por artigos científicos, aspirando alcançar os objetivos do estudo. Para a construção desta pesquisa, primeiramente foi escolhido e lapidado o tema e título, em seguida a elaboração dos objetivos gerais e específicos, seleção e agrupamento de artigos eletrônicos para a construção da revisão bibliográfica, para assim a elaboração dos resultados descritos mais adiante. A pesquisa foi realizada em base de dados nacional e internacional e na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), selecionando apenas os artigos disponíveis na íntegra, entre 2013 e 2023, nos idiomas português, inglês e espanhol.

Os critérios de inclusão adotados foram artigos, teses de pós-graduação, mestrado e doutorado dos últimos 10 anos, texto completo e gratuito, acesso eletrônico, dando total enfoque aos estudos sobre introdução alimentar e hábitos alimentares e educação alimentar e nutricional. O período de busca foi realizado entre março e outubro de 2023. Os Descritores foram determinados por meio de consulta no site Descritores em Ciência da Saúde (DeCS) “Alimentação infantil / Nutrição da Criança / Child Nutrition / Nutrición del Niño” e “Educação Alimentar e Nutricional” sendo os norteadores para a pesquisa.

O critério de exclusão dos artigos incluiu o tempo de publicação superior a dez anos e aqueles artigos que não estavam disponíveis gratuitamente na íntegra, e que não respondessem aos objetivos de estudo.

A pesquisa incluiu 4.299 artigos disponíveis inicialmente na pesquisa pela BVS, foram filtrados e selecionados 11 artigos a serem apresentados em resultados e discussão da revisão bibliográfica, assim como apresentado no fluxograma da *Figura 2*.

Figura 2 – Fluxograma de artigos selecionados. Taubaté, outubro de 2023.



Fonte: Autora.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados dessa pesquisa objetiva apresentar a maneira como a introdução alimentar saudável reflete na formação de hábitos alimentares saudáveis para ao longo da vida, incluindo relatar a importância dos pais e cuidadores no papel de modelagem alimentar e como são influentes durante esse período. A escolha dos artigos pode ser observada no *Quadro 1*.

Quadro 1 - Relação dos estudos selecionados sobre introdução alimentar oportuna na primeira infância e saúde. Taubaté, outubro de 2023.

Autor(es) / Ano de publicação	Título	Amostra	Tipo de estudo	Objetivo
Molina P, Gálvez P, Stecher MJ, Vizcarra M, Coloma MJ, Schwingel A ²⁶ (2021)	Influencias familiares en las prácticas de alimentación materna a niños preescolares de familias vulnerables de la Región Metropolitana de Chile	25 pessoas entrevistadas	Estudo qualitativo	Explorar as influências dos familiares nas práticas alimentares das mães de pré-escolares em famílias chilenas residentes em bairros vulneráveis da Região Metropolitana de Santiago, Chile.
Hérendez CG, Ruiz AS, Molina PC ²⁷ (2021)	Creencias y prácticas maternas sobre la alimentación de hijos que asisten a jardines infantiles públicos, Santiago de Chile	11 pessoas entrevistadas	Estudo qualitativo	O objetivo deste estudo é analisar as crenças e práticas das mães sobre a alimentação de seus filhos de 2 e 3 anos, em crianças que frequentam jardins de infância públicos em contextos interculturais em Santiago do Chile.
Silva GP, Almeida SS, Costa TMB ²⁸ (2021)	Influência familiar no estado nutricional e hábito alimentar de crianças de seis a nove anos	164 pessoas entrevistadas	Estudo transversal	Este estudo se propôs a investigar se atitudes, crenças, práticas, hábitos alimentares e estado nutricional dos responsáveis

Autor(es) / Ano de publicação	Título	Amostra	Tipo de estudo	Objetivo
				influenciam os hábitos alimentares e o estado nutricional de crianças de 6 a 9 anos.
Ribeiro LW, Ricci R, Maximino P, Machado RHV, Bozzini AB, Ramos CC, Malzyner G, Fisberg M ²⁹ (2018)	Uso clínico do inventário alimentar para identificação do sub relato materno sobre ingestão alimentar em crianças: experiência de centro de referência brasileiro	119 pessoas entrevistadas	Estudo transversal	Comparar a variedade de alimentos consumidos por crianças com dificuldades alimentares sob percepção materna à avaliação realizada por nutricionista, usando um inventário de alimentos em associação com métodos tradicionais.
Muller PW, Salazar V, Donelli TMS ³⁰ (2017)	Dificuldades Alimentares na Primeira Infância: Uma Revisão Sistemática	-	Levantamento bibliográfico	Realizar uma revisão sistemática da literatura internacional especializada sobre as dificuldades alimentares na primeira infância
Melo KM, Cruz ACP, Brito MFSF, Pinho L ³¹ (2017)	<i>Influence of parents' behavior during the meal and on overweight in childhood</i>	115 pessoas entrevistadas	Estudo transversal analítico,	Avaliar a influência do comportamento dos pais durante a refeição e no excesso de peso na infância.

Autor(es) / Ano de publicação	Título	Amostra	Tipo de estudo	Objetivo
			abordagem quantitativa	
Alleo LG, Souza SB, Szarfac SC ³² (2014)	Práticas alimentares no primeiro ano de vida	122 pessoas entrevistadas	Estudo transversal	Descrever as práticas alimentares de lactentes no primeiro ano de vida.
Ribeiro IL, Figueira MSG, Ribeiro IL, Rosa JGSS, Costa ICC ³³ (2019)	Serious game na promoção da saúde para escolares: uma pesquisa-ação de educação alimentar	75 pessoas entrevistadas	Estudo qualitativo	Avaliar a percepção de alimentação saudável por escolares de sete a dez anos de idade a partir de um SG de promoção da saúde.
Prager ACLM ³⁴ (2017)	A utilização de hortas e composteiras no desenvolvimento de estratégias pedagógicas voltadas para a promoção da saúde em duas escolas municipais de São Paulo	2 escolas entrevistadas	Estudo qualitativo	Analisar as abordagens educativas presentes na utilização de hortas e composteiras em estratégias pedagógicas em duas escolas municipais de São Paulo e quais relações estabelecem com os pressupostos da PS, SAN, EAN e EA

Autor(es) / Ano de publicação	Título	Amostra	Tipo de estudo	Objetivo
Oliveira JR ³⁵ (2015)	Promoção da alimentação adequada e saudável na escola: limites e possibilidades de uma proposta educacional	80 pessoas entrevistadas	Estudo experimental de intervenção	Propor e avaliar o efeito de uma intervenção nutricional educativa, com base na metodologia da problematização, para a promoção de alimentação saudável em estudantes dos 6os anos de uma escola de São José dos Campos (SP)
Vincha KRR ²¹ (2017)	Grupos educativos de alimentação e nutrição: um cenário promotor da autonomia nas escolhas alimentares	15 pessoas entrevistadas	Estudo qualitativo	Analisar um modelo de grupo educativo de alimentação e nutrição na perspectiva da autonomia nas escolhas alimentares

Fonte: Autora.

Molina e cols.²⁶ mostrou em seu estudo que os membros da família e parentes próximos estão entre os principais influentes na criação de hábitos alimentares de suas crianças. Ainda se destaca o fato de que crianças no período pré-escolar aprendem com os exemplos mais próximos, seguindo o conceito de modelagem e imitação. Sendo assim, o exemplo dado pelos pais, irmãos, avós e primos são influências diretas no desenvolvimento de comportamentos alimentares para essas crianças, podendo ser positivos ou não. Esse estudo foi baseado em grupos de pré-escolares de famílias vulneráveis da América Latina, no Chile, portanto tais evidências podem ser limitadas a essa região. Resultados similares foram encontrados nos estudos de Santos e cols.¹⁶, apontando que os cuidadores e responsáveis pela alimentação da família são considerados importantes na formação do comportamento alimentar e estilo de vida das crianças.

Hérmendez e cols.²⁷ apresenta que a construção de hábitos alimentares entre mães e filhos são baseados primeiramente no contexto social, cultural e econômico e então, são subdivididos em três principais elementos-chave, sendo as crenças e práticas sobre uma alimentação correta, o controle alimentar e monitoramento da criança e a socialização na alimentação. Posto isto, segundo as mães entrevistadas, a medida em que conseguem controlar a alimentação de seus filhos, incluindo também as suas vontades, preferências e necessidades, acreditam poderem contribuir para o desenvolvimento de um caminho alimentar saudável.

Silva e cols.²⁸ também conclui que o estado nutricional e hábitos alimentares da criança é diretamente influenciado pelos responsáveis, devendo receber a devida atenção para uma possível intervenção nutricional e para prevenção da obesidade infantil. Para mais, o estudo apresentou relação entre algumas atitudes controladoras praticadas pelos responsáveis e o desenvolvimento de comportamentos alimentares prejudiciais à saúde da criança, como a não percepção de fome e saciedade, desenvolvimento de restrições alimentares e problemas relacionadas ao estado nutricional como a obesidade. Compartilham dos mesmos resultados, estudos de Silva e cols.³⁸, apontando que a maneira como, quando, onde e com quem ocorrem as refeições é importante para a criança. A interação durante a alimentação responsiva é essencial, dado que os pequenos expressam saciedade, aceitabilidade

e rejeição e necessitam da sensibilidade dos pais e responsáveis para interpretar os sinais.

Segundo o estudo de Ribeiro e cols.²⁹ as mães entrevistadas subestimaram a quantidade de alimentos aceitos por crianças com dificuldades alimentares quando comparados com a avaliação nutricional feita por profissionais, mostrando-se necessário uma maior orientação alimentar às famílias em relação as práticas alimentares e preferências de seus filhos. Contudo, é mencionado também sobre a influência dos cuidadores com o hábito alimentar da criança, incluindo a maneira de introduzi-los à alimentação e como a diferença da abordagem da responsiva para a não responsiva podem trazer consequências e conduzem os futuros hábitos e alimentares das crianças.

Segundo Molina e cols.²⁶, Hernández e cols.²⁷, Silva e cols.²⁸, Ribeiro e cols.²⁹, Muller e cols.³⁰ e Melo e cols.³¹ os estudos mostram que é de grande relevância a influência familiar, o contexto socioeconômico e o ambiente em que a criança vive para a construção de seus hábitos alimentares e no estado nutricional infantil.

De acordo com Alleo e cols.³², o estado nutricional infantil e os hábitos alimentares das pessoas entrevistadas em seu estudo, apresentam relação direta com o desmame precoce, um menor período de aleitamento materno exclusivo quando comparado ao indicado pela OMS e a introdução precoce de alimentos ultraprocessados, ricos em gorduras, açúcares e pobres em nutrientes às crianças.

Ademais, no trabalho de Porto e cols.³⁶ encontra-se o mesmo resultado quando comparado ao trabalho de Alleo e cols.³² apresentando o tempo de AME de ao menos 180 dias como um dos principais fatores na aceitação a uma maior variedade de alimentos in natura como os vegetais e ao estilo de vida saudável para a criança. Assim como a não oferta de produtos ultraprocessados nos primeiros dois anos de vida e o consumo alimentar das mães e cuidadores também são influentes na formação de preferências alimentares dos pequenos.

Para Rossi e cols.³⁷, não só a família possui grande importância na formação de hábitos alimentares saudáveis, mas também outros fatores como o ambiente em

que a criança é inserida, as condições socioeconômicas e culturais e o acesso a redes sociais são determinantes. Contudo, os pais, de fato, desempenham um papel crucial no desenvolvimento dos hábitos alimentares pois são os responsáveis pelo controle de qualidade dos alimentos ingeridos e pelo preparo dos alimentos ofertados às crianças, e neste estudo evidencia que a modificação do hábito alimentar na fase adulta tem, na grande maioria, alta taxa de insucesso quando comparada a fase infantil.

Ribeiro e cols.³³ realizaram um estudo para avaliar a percepção sobre a alimentação saudável e a aceitação da merenda escolar com estudantes entre 7 e 10 anos de idade a partir de um jogo para smartphone visando a promoção de saúde. Foi possível notar uma interlocução do jogo com as práticas alimentares e estilo de vida das crianças a medida em que tomavam decisões para alcançarem novas fases, como escolher entre alimentos *in natura*, minimamente processados ou os ultraprocessados para alimentar seu personagem, as quais trariam recompensas em cada escolha. Outro ponto importante encontrado no estudo foi de que as crianças aprendem espelhando-se nas condutas dos adultos, sobretudo pais e professores, mostrando que o debate e introdução sobre educação alimentar é necessário tanto dentro de casa pela família, quanto nas escolas pelos educadores. O jogo alcançou seu objetivo inicial que era uma mudança na perspectiva dos usuários, a fim de produzir novas atitudes saudáveis.

Prager³⁴ apresentou de maneira empírica, sustentável e efetiva sobre educação alimentar e concedendo conhecimento às crianças a partir da construção e manutenção de hortas. O estudo foi aplicado em duas escolas municipais de São Paulo as quais apresentaram resultados positivos em relação ao contato, conhecimento, construção de valores, comportamento em coletividade, cooperação e curiosidade sobre os alimentos *in natura* e sobre alimentação saudável. Atividades as quais englobam atitude e interação da criança mostram-se eficazes na transmissão de valores e conhecimento a elas.

Para Oliveira³⁵, o incentivo da autonomia dos indivíduos nas escolhas alimentares adequadas e saudáveis mostra-se fundamental no processo educativo de alimentação e nutrição. Em seu estudo, aplicou-se uma intervenção por meio de um

programa educativo em uma escola municipal de São José dos Campos, com finalidade de ampliar o conhecimento, habilidades e atitudes positivas a respeito de uma alimentação saudável entre os adolescentes entrevistados. A partir desse programa de atividades educativas, foi possível notar o engrandecimento do conhecimento nutricional e a iniciativa de mudança positiva em relação aos hábitos alimentares. A educação alimentar e nutricional somada ao encorajamento faz-se fundamental no incentivo e criação de hábitos saudáveis de maneira orgânica e autônoma às crianças e adolescentes.

Segundo o estudo realizado por Vincha²¹, o modelo educativo mostra-se insuficiente no enfrentamento dos desafios da saúde pública relacionado a EAN. Contudo, mostrou-se evidente a importância de relações interpessoais e produção em conjunto para uma maior adesão ao cuidado e autonomia nas escolhas alimentares dos indivíduos.

6 CONCLUSÃO

A partir dos primeiros seis meses de vida é recomendado iniciar a introdução alimentar em conjunto com o aleitamento materno às crianças. Como facilitador para uma vida e criação de hábitos alimentares saudáveis, a introdução com alimentos in natura e minimamente processados, evitando a todo modo a oferta de alimentos ultraprocessados e processados mostra-se indispensável, assim como incentivar a oferta do aleitamento materno exclusivo durante os seis primeiros meses do bebê ajudam na modulação de um paladar mais adepto a alimentos saudáveis e nutritivos. O desenvolvimento, criação de preferências e de hábitos alimentares das crianças são iniciados na primeira infância, durante o período de descobrimento e experimentação, sendo assim, o caminho às possíveis doenças relacionadas a alimentação e estilos de vida podem ser prevenidas se escolhas adequadas forem feitas durante esse momento da vida, visto que, mudanças de hábitos alimentares na fase adulta tornam-se mais difíceis de serem mantidas quando comparados a fase infantil.

Durante esse período, a criança constrói relações de confiança com pais e cuidadores, portanto, no momento de alimentação ela deve se sentir segura experimentar novos sabores, em um ambiente favorável, com paciência e afeto. Atitudes e ações acolhedoras, com calma, respeitosa e ouvindo os sinais de fome e saciedade do bebê é chamado de introdução alimentar responsiva, sendo uma abordagem favorável para a experimentação de novos sabores e texturas e favorecendo a construção de uma relação saudável, sem medo e consciente do bebê com a comida. Para a melhor aceitação, o ideal é que os pais e responsáveis consumam a mesma refeição que a criança, alterando apenas a consistência, quantidade recomendada e tempero, conforme a faixa etária, para que a criança se sinta parte do momento de refeição, além de incentivar o consumo de alimentos saudáveis através da imitação do bebê com os pais e cuidadores.

Diante do exposto, conclui-se que a introdução da alimentação complementar na infância é crucial, sendo influenciada pela família, contexto sociocultural e econômico. O comportamento familiar desempenha papel vital, podendo afetar hábitos alimentares e saúde da criança. A responsividade e compreensão da família

favorecem uma alimentação saudável e consciente, assim como iniciar a alimentação complementar com alimentos naturais e nutritivos é fundamental para a saúde a longo prazo, facilitando a prevenção de doenças e promovendo estilo de vida saudável.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O trabalho discute a importância de uma introdução alimentar oportuna e como a conduta familiar no momento de apresentação dos alimentos é imprescindível neste período para a criança, mas outro ponto a ser levado em consideração em meio a este tema é o impacto desta alimentação e sua associação ao risco de obesidade infantil. O conteúdo ofertado para o bebê e a precocidade para a introdução alimentar podem aumentar o risco de desenvolvimento de obesidade. O excesso de proteína láctea, especialmente em fórmulas infantis, está associado ao rápido ganho de peso e maior risco de obesidade, por tanto, é recomendado que sejam evitadas o alto consumo de proteínas, especialmente as provenientes de fórmulas infantis e de transição em países de alta renda. Destaca-se ainda a importância do aleitamento materno de qualidade para um crescimento e desenvolvimento adequados.⁴⁰

REFERÊNCIAS

1. Mello ED, Luft VC, Meyer F. Obesidade infantil: como podemos ser eficazes? *Jornal de Pediatria* [Internet]. 2004 [cited 2023 Mar 14];80(3):173- 182. Available from: <https://www.scielo.br/j/jped/a/GftqBGnnCyhvZ89C9M4Pqsv/?format=html>
2. BRASIL, 2021. Guia Alimentar Para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos. Versão resumida. Ministério da Saúde. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_crianca_brasileira_versao_resumida.pdf. Acessado em: 20/03/2022.
3. Dias MCAP, Freire LMS, Franceschini SCC. Recomendações para alimentação complementar de crianças menores de dois anos. *Revista de Nutrição* [Internet]. 2010 [cited 2023 Mar 14];23(3):475-486. Available from: <https://www.scielo.br/j/rn/a/vbVszfMD48ZvscPqdYWWdfD/?lang=pt>
4. Melo K, Cruz A, Brito M, Pinho L. Influência do comportamento dos pais durante a refeição e no excesso de peso na infância. *Esc Anna Nery* [Internet]. 2017 [citado 22 maio 2023];21(4):e20170102. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2017-0102>
5. Andrade EDO, Rebouças AS, Filho JQ, Ambikapathi R, Caulfield LE, Lima AAM, Maciel BLL. Evolução das práticas de alimentação infantil em crianças de 9 a 24 meses, considerando indicadores de alimentação complementar e processamento de alimentos: resultados da coorte brasileira do estudo MAL-ED. *Maternal&Child Nutrition* [Internet]. 2022 Aug 15 [cited 2023 Mar 13];18(4)(13413) Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9480934/>.
6. Switkowski KM, Aris IM, Gingras V, Oken E, Young JG. Estimated causal effects of complementary feeding behaviors on early childhood diet quality in a US cohort. *The American Journal of Clinical Nutrition* [Internet]. 2022 Jan 14 [cited 2023 Mar 14];115(4):1105-1114. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8970996/>
7. Isaac A, Neve K, Hawkes C. Why do parents use packaged infant foods when starting complementary feeding? Findings from phase one of a longitudinal qualitative study. *BCM Public Health* [Internet]. 2022 Dec 12 [cited 2023 Mar 13];22(2328) Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9744586/>.
8. Vasconcelos IN, Brito IM, Arruda SP, Azevedo DV. Breastfeeding and infant feeding guidelines: dietary patterns and potential effects on the health and nutrition of children under two years. *Rev Bras Saude Matern Infant* [Internet]. Jun 2021 [citado 22 maio 2023];21(2):419-28. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1806-93042021000200005>

9. Heinrich J, Koletzko B, Koletzko S. Timing and diversity of complementary food introduction for prevention of allergic diseases. How early and how much?. Expert Review of Clinical Immunology [Internet]. 2014 May 03 [cited 2023 Mar 13];10(6):701-704. Available from: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1586/1744666X.2014.917049>
10. WHO. Healthy diet [Internet]. World Health Organization. 2020 [cited 2023 Mar 20]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
11. WHO. Obesity and Overweight [Internet]. World Health Organization. 2021 [cited 2023 Mar 20]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
12. Martins ML, Haack A. Conhecimentos maternos: influência na introdução da alimentação complementar. Com. Ciência Saúde [Internet]. 2012 [cited 2023 Mar 13];23(13):263-270. Available from: <https://pesquisa.bvsalud.org/bvsms/resource/pt/lil-755254>
13. Müller PW, Salazar V, Donelli TM. Dificuldades alimentares na primeira infância: uma revisão sistemática. Estud Pesqui Em Psicol [Internet]. 12 set 2018 [citado 22 maio 2023];17(2):635-52. Disponível em: <https://doi.org/10.12957/epp.2017.37136>
14. Beauchamp GK, Mennella JA. Early flavor learning and its impact on later feeding behavior. J Pediatr Gastroenterol Nutr [Internet]. Mar 2009 [citado 22 maio 2023];48(Suppl 1):S25—S30. Disponível em: <https://doi.org/10.1097/mpg.0b013e31819774a5>
15. Melo NKL, Antonio RSC, Passos LSF, Furlan RMMM. 2021. Aspectos influenciadores da introdução alimentar infantil. Distúrbios da Comunicação [Internet]. 2021 março [cited 2023 May 22];33(1):14-24. Available from: <https://revistas.pucsp.br/index.php/dic/article/view/48739/34722>
16. Santos KF, Coelho LV, Romano MCC. Comportamento dos pais e comportamento alimentar da criança: Revisão Sistemática. Revista Cuidarte [Internet]. 1 set 2020 [citado 22 maio 2023];11(3):e1041. Disponível em: <https://doi.org/10.15649/cuidarte.1041>
17. Figueiredo, MCD; Dias, AP; Camargo, SK; Moreira, M. Do peito ao prato - uma forma saudável de conduzir a introdução alimentar do bebê. OSC Casa Da Criança de Taubaté-SP e Universidade de Taubaté, 2022. Ebook
18. Berbigier MC, Magalhães CR. Educação nutricional em universitários e estratégias para promoção de saúde institucional: revisão integrativa. Rev Bras Em Promoção de Saúde [Internet]. 6 jun 2017 [citado 31 maio 2023];30(2):264-74. Disponível em: <https://doi.org/10.5020/18061230.2017.p264>

19. Ministério da Saúde. Ministério da Saúde [Internet]. PNAN - Política nacional de alimentação e nutrição; [citado 31 maio 2023]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/pnan>
20. Santos LA. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. Rev Nutr [Internet]. Out 2005 [citado 31 maio 2023];18(5):681-92. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s1415-52732005000500011>
21. Vincha KR. Grupos educativos de alimentação e nutrição: um cenário promotor da autonomia nas escolhas alimentares [Internet]. [local desconhecido]: Universidade de São Paulo; 2017 [citado 31 maio 2023]. Disponível em: <http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/6/6138/tde-08012018-140307/>.
22. Ministério da Saúde. Ministério da Saúde [Internet]. Educação alimentar e nutricional; [citado 31 maio 2023]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/promocao-da-saude-e-da-alimentacao-adequada-e-saudavel/educacao-alimentar-e-nutricional>
23. França CD, Carvalho VC. Estratégias de educação alimentar e nutricional na Atenção Primária à Saúde: uma revisão de literatura. Saúde Em Debate [Internet]. Set 2017 [citado 31 maio 2023];41(114):932-48. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-1104201711421>
24. Pinheiro-Carozzo NP, Oliveira JH. Práticas alimentares parentais: a percepção de crianças acerca das estratégias educativas utilizadas no condicionamento do comportamento alimentar. Psicol Rev [Internet]. 3 ago 2017 [citado 31 maio 2023];26(1):187. Disponível em: <https://doi.org/10.23925/2594-3871.2017v26i1p.187-209>
25. Wanderley EN, Ferreira VA. Obesidade: uma perspectiva plural. Ciência saúde coletiva [Internet]. 2010 [cited 2023 Mar 14];15(1):185- 194. Available from: <https://www.scielo.br/j/csc/a/cxTRrw3b5DJcFTcbp6YhCry/>.
26. Molina P, Gálvez P, Stecher MJ, Vizcarra M, Coloma MJ, Schwingel A. Influencias familiares en las prácticas de alimentación materna a niños preescolares de familias vulnerables de la Región Metropolitana de Chile. Atención Primaria [Internet]. 2021 Nov 1 [cited 2022 Apr 16];53(9):102122. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656721001566><https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-influencias-familiares-practicas-alimentacion-materna-S0212656721001566>
27. Hernández CG, Ruiz AS, Molina PC. Creencias y prácticas maternas sobre la alimentación de hijos que asisten a jardines infantiles públicos, Santiago de Chile / Maternal beliefs and practices about feeding children attending public kindergartens, Santiago de Chile. Rev esp nutr comunitaria [Internet]. 2021 Apr 1 [cited 2023 Oct 1];27(2). Available from: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/en/ibc-220202>

28. Silva GP, Almeida SS, Costa TMB. Influência familiar no estado nutricional e hábito alimentar de crianças de seis a nove anos. *Revista de Nutrição* [Internet]. 2021 Mar 15 [cited 2023 Oct 1];1(34). Available from: <https://www.scielo.br/j/rn/a/q63Rz6HncnSM7DPVngBMxkw/abstract/?format=html&lang=pt>
29. Ribeiro LW, Ricci R, Maximino P, Machado RHV, Bozzini AB, Ramos CC, et al. Clinical use of a food inventory to identify maternal underreport on children's food intake: experience of a reference center in Brazil. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria* [Internet]. 2018 Apr 22 [cited 2023 Oct 2];38(1):81–9. Available from: <https://revista.nutricion.org/PDF/LRIBEIRO.pdf>
30. Müller PW, Salazar V, Donelli TMS. Dificuldades Alimentares na Primeira Infância: Uma Revisão Sistemática. *Estudos e Pesquisas em Psicologia* [Internet]. 2018 Sep 12 [cited 2023 Oct 2];17(2):635–52. Available from: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/revispsi/article/view/37136/26235>
31. Melo KM, Cruz ACP, Brito MFSF, Pinho L de. Influence of parents' behavior during the meal and on overweight in childhood. *Esc Anna Nery* [Internet]. 2017;21(4):e20170102. Available from: <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2017-0102>
32. Alleo LG, Souza SB, Szarfarc SP. Práticas alimentares no primeiro ano de vida. *Rev Bras Crescimento Desenvolv Hum* [Internet]. 2014 [cited 2023 Oct 2];24(2):195–200. Available from: <https://rbsp.sesab.ba.gov.br/index.php/rbsp/article/view/3031/2612>
33. Ribeiro IL, Filgueira MSG, Ribeiro IL, Rosa JG da SS, Costa I do CC. Serious Game na Promoção da Saúde para Escolares: Uma Pesquisa-ação de Educação Alimentar. *Revista Baiana de Saúde Pública* [Internet]. 2020 Oct 20 [cited 2023 Oct 2];43(1):132–50. Available from: <https://rbsp.sesab.ba.gov.br/index.php/rbsp/article/view/3031/2612>
34. Prager ACLM. A Utilização de Hortas e Composteiras no Desenvolvimento de Estratégias Pedagógicas Voltadas para a Promoção da Saúde em Duas Escolas Municipais de São Paulo [Internet] [Tese]. [Universidade de São Paulo]; 2017 [cited 2023 Oct 2]. Available from: <https://teses.usp.br/teses/disponiveis/6/6135/tde-29062017-133412/publico/AnaCarolinaLujzaDeMouraPragerREVISADA.pdf>
35. Oliveira JR. Promoção da Alimentação Adequada e Saudável na Escola: Limites e Possibilidades de Uma Proposta Educacional [Internet] [Tese]. [Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo]; 2015 [cited 2023 Oct 2]. Available from: <https://teses.usp.br/teses/disponiveis/6/6138/tde-01122015-122224/publico/JessicaRodriguesDeOliveira.pdf>
36. Porto JP, Bezerra VM, Netto MP, Rocha D da S. Aleitamento materno exclusivo e introdução de alimentos ultraprocessados no primeiro ano de vida: estudo de coorte no sudoeste da Bahia, 2018. *Epidemiologia e Serviços de*

- Saúde [Internet]. 2021 [cited 2023 Oct 2];30(2). Available from: http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-49742021000200013
37. Rossi A, Moreira EAM, Rauen MS. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. *Revista de Nutrição* [Internet]. 2008 Dec [cited 2023 Oct 2];21(6):739–48. Available from: <https://www.scielo.br/j/rn/a/pWWHhNC8CCD7yT4pbxPvK3L/#>
38. Silva GAP, Costa KAO, Giugliani ERJ. Infant feeding: beyond the nutritional aspects. *Jornal de Pediatria* [Internet]. 2016 May 1 [cited 2023 Oct 3];92(3):S2–7. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0021755716000474?via%3Dihub>
39. WHO Guideline for complementary feeding of infants and young children 6–23 months of age. Geneva: World Health Organization; 2023. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
40. Kittisakmontri K, Fewtrell M. Impact of complementary feeding on obesity risk. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*. 2023 May 1;26(3):266-272. doi: 10.1097/MCO.0000000000000920. Epub 2023 Jan 24. PMID: 36942917. [citado 11 dezembro 2023]. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36942917/>