

CENTRO UNIVERSITÁRIO SAGRADO CORAÇÃO – UNISAGRADO

PAULA BERNARDO RAMOS

PRINCIPAIS ASPECTOS ENVOLVIDOS NA FORMAÇÃO DE HÁBITOS
ALIMENTARES NA PRIMEIRA INFÂNCIA: UMA REVISÃO NARRATIVA

BAURU

2023

PAULA BERNARDO RAMOS

PRINCIPAIS ASPECTOS ENVOLVIDOS NA FORMAÇÃO DE HÁBITOS
ALIMENTARES NA PRIMEIRA INFÂNCIA: UMA REVISÃO NARRATIVA

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como parte dos requisitos
para obtenção do título de bacharel em
Nutrição - Centro Universitário Sagrado
Coração.

Orientadora: Prof.^a Dra. Maria Angélica M.
L. Rezende

BAURU

2023

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com
ISBD

| | |
|-------|--|
| R175p | <p>Ramos, Paula Bernardo</p> <p>Principais aspectos envolvidos na formação de hábitos alimentares na primeira infância: uma revisão narrativa / Paula Bernardo Ramos. -- 2023. 44f.</p> <p>Orientadora: Prof.^a Dra. Maria Angélica Martins Lourenço Rezende</p> <p>Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) - Centro Universitário Sagrado Coração - UNISAGRADO - Bauru - SP</p> <p>1. Primeira infância. 2. Hábitos alimentares. 3. Nutrição. 4. Alimentação. 5. Saúde. I. Rezende, Maria Angélica Martins Lourenço. II. Título.</p> |
|-------|--|

PAULA BERNARDO RAMOS

PRINCIPAIS ASPECTOS ENVOLVIDOS NA FORMAÇÃO DE HÁBITOS
ALIMENTARES NA PRIMEIRA INFÂNCIA: UMA REVISÃO NARRATIVA

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como parte dos requisitos
para obtenção do título de bacharel em
Nutrição - Centro Universitário Sagrado
Coração.

Aprovado em: ___/___/___.

Banca examinadora:

Prof.^a Dra. Maria Angélica Martins Lourenço Rezende (Orientadora)
Centro Universitário Sagrado Coração

Titulação, Nome
Instituição

Titulação, Nome
Instituição

Dedico este trabalho a minha família, com carinho.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço a Deus por ter me proporcionado a oportunidade de realizar e conseguir uma bolsa de estudos para este curso, uma vez que sempre sonhei, além de ter me sustentado todos os dias com sabedoria e excelência. Também agradeço a Virgem Santíssima pela sua proteção e intercessão em todos os momentos.

Sou grata ao meu pai Paulo Ramos da Silva que tanto me ajudou para que eu tornasse esse sonho possível e sonhou junto comigo, prestando todo apoio necessário e se desdobrando para que tudo desse certo, a minha mãe Solange Maria Bernardo por todo apoio e incentivo, por sempre acreditar em mim, aos meus irmãos Pedro Bernardo Ramos e Felipe Bernardo Ramos pelo apoio, juntamente de todos os meus familiares e amigos que me ajudaram indiretamente.

Agradeço aos meus anjos do céu, em memória a Paulo Sergio Bernardo e Rosana Ramos da Silva meus queridos padrinhos que exerceram papel essencial na escolha da graduação e até a conquista da obtenção da bolsa de estudos, mas que infelizmente não estão mais aqui presentes para me verem alcançando esta conquista.

Ao meu namorado Gabriel Beraldo Juliani Barbosa por sempre estar ao meu lado me acalmando, incentivando e motivando a não desistir.

Vocês desempenharam um papel significativo no meu crescimento e desenvolvimento, que Deus abençoe grandemente a cada um.

Deixo um agradecimento especial a minha professora e orientadora Dr.^a Maria Angelica Martins Lourenço Rezende pelo incentivo e pela dedicação do seu tempo a minha defesa.

E também deixo meu eterno agradecimento a todos os professores que passaram durante a minha graduação pela dedicação e qualidade do ensino oferecido, em especial aos do curso de Nutrição do Unisagrado: Dr.^a Mariane Róvero Costa, Dr.^a Milene Peron Rodrigues Pinto, Dr.^a Roseli Aparecida Claus Bastos Pereira e Me.^a Renata Camilla Favarin Froes.

A todos muito obrigada!

“Precisamos de um mundo onde a criança foi educada sobre como a comida é incrível, de onde vem, como afeta o corpo e como ela pode salvar suas vidas [...] precisamos garantir que todas as crianças tenham a oportunidade de aprender sobre alimentos e bons hábitos alimentares enquanto ainda são jovens, para que levem estas habilidades para a vida toda” (OLIVER, 2010).

RESUMO

Durante a primeira infância, é evidente as necessidades e cuidados especiais que as crianças devem possuir, em especial sobre a alimentação, que desempenha papel essencial nesta fase da vida, acarretando o desenvolvimento nutricional adequado. Desta maneira, elucida-se a importância da alimentação saudável desde a pré-concepção até o período escolar, levando em consideração ambientes intrínsecos e extrínsecos envolvidos e presentes ao longo deste período, levando em consideração a relevância destes fatores na formação de hábitos alimentares e de toda repercussão que tem por toda a vida. O presente estudo teve como objetivo revisar sobre os principais aspectos envolvidos na formação do hábito alimentar na primeira infância. Trata-se de uma revisão narrativa, realizada por meio de pesquisa nas bases de periódicos da SCIELO, Biblioteca Virtual em Saúde, PubMed, nas áreas que abrangem a formação dos hábitos alimentares na primeira infância, com revisão de 2018 até o presente momento, totalizando a revisão de 35 artigos sobre o tema. Vários são os fatores que interferem na formação dos hábitos alimentares na primeira infância, e dentre eles, destacam-se fatores que intrínsecos e extrínsecos, quais repercutem por toda a vida de um indivíduo. É válido reforçar sua importância para a saúde e qualidade de vida de um indivíduo, destacando-se em um dos papéis o nutricionista como percursor de informações e orientações para hábitos alimentares adequados a curto, médio e longo prazo.

Palavras-chave: primeira infância; hábitos alimentares; nutrição; alimentação; saúde.

ABSTRACT

During early childhood, the special needs and care that children must have are evident, especially regarding nutrition, which plays an essential role at this stage of life, leading to adequate nutritional development. In that way, the importance of healthy eating from preconception to the school period is elucidated, taking into account intrinsic and extrinsic environments involved and present throughout this period, taking into account the relevance of these factors in the formation of eating habits and all the repercussions that it has throughout life. The present study aims to review the main aspects involved in the formation of eating habits in early childhood. This is a narrative review, carried out through research in the journal databases of SCIELO, Virtual Health Library, PubMed, in the areas that cover the formation of eating habits in early childhood, with a review from 2018 to the present moment, totaling the review of 35 articles on the topic. There are several factors that interfere with the formation of eating habits in early childhood, among them, intrinsic and extrinsic factors stand out, which have repercussions throughout an individual's life. It is worth reinforcing its importance for an individual's health and quality of life, highlighting one of the roles of the nutritionist as a provider of information and guidance for appropriate eating habits in the short, medium and long term.

Keywords: early childhood; eating habits; nutrition; food; health.

LISTA DE ABREVIATURAS

| | |
|--|----|
| OMS: Organização Mundial da Saúde..... | 24 |
| BLW: <i>Baby-Led Weaning</i> ” (BLW)..... | 28 |
| BLISS BLW <i>Baby-Led Introduction to Solids</i> | 28 |

LISTA DE FIGURAS

| | |
|--|----|
| Figura 1: Critérios para seleção de referências..... | 16 |
|--|----|

LISTA DE QUADROS

| | |
|---|----|
| Quadro 1 – Caracterização dos artigos selecionados em ordem cronológica de publicação | 16 |
|---|----|

SUMÁRIO

| | |
|--|----|
| 1 INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA | 12 |
| 2 OBJETIVOS | 15 |
| 2.1 OBJETIVO GERAL | 15 |
| 2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS | 15 |
| 3 MATERIAIS E MÉTODOS..... | 15 |
| 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO..... | 16 |
| 4.1 PRINCIPAIS ASPECTOS ENVOLVIDOS NA FORMAÇÃO DOS HÁBITO ALIMENTARES NA PRIMEIRA INFÂNCIA | 21 |
| 4.1.1 Alimentação dos Progenitores Pré-concepção..... | 21 |
| 4.1.2 Alimentação Durante a Gestação..... | 22 |
| 4.1.3 Aleitamento Materno | 24 |
| 4.1.4 Alimentação da Nutriz | 25 |
| 4.1.5 Introdução Alimentar | 27 |
| 4.1.6 Ambiente e Exposição às telas | 29 |
| 4.1.7 Escola..... | 30 |
| 4.1.8 Condição socioeconômica..... | 32 |
| 4.1.9 Alergias Alimentares e restrições | 33 |
| 4.2 CATEGORIZAÇÃO DOS FATORES QUE INFLUÊNCIAM NA FORMAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES NA PRIMEIRA INFÂNCIA | 35 |
| 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS | 36 |
| REFERÊNCIAS..... | 37 |

1 INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

Percebe-se que ao longo de todo o ciclo da vida, o ser humano em sua complexidade, passa por diferentes fases que se diferem entre si, de acordo com a diversos fatores associados.

Perante o Ministério da Saúde, a infância exerce papel fundamental em todo o ciclo e pode ser denominada como a etapa inicial da vida. O ser humano desenvolve-se em fases, e a infância pode ser compreendida em quatro, sendo elas:

“Fase 1: Crescimento intrauterino, inicia-se na concepção e vai até o nascimento;

Fase 2: Primeira infância, vai do nascimento aos seis anos de idade, aproximadamente, caracterizando-se por um crescimento incremental, que se inicia no nascimento e estende-se até um mínimo marco inicial da fase seguinte;

Fase 3: Segunda infância ou intermediária, período de equilíbrio e crescimento uniforme em que o acréscimo anual de peso se mantém no mesmo nível, desde o mínimo limítrofe, anteriormente citado, até o início de uma nova fase de crescimento acelerado;

Fase 4: Adolescência, fase final de crescimento, que se estende mais ou menos dos dez aos vinte anos de idade” (Ministério da Saúde, 2022)

Conforme explícito, a primeira infância, portanto, inicia-se no nascimento e vai até os seis anos de idade. É nesta fase, que as crianças possuem uma desenvoltura maior no aprender, o cérebro está em constante crescimento e os neurônios estão a todo vapor, construindo e dando sentido as coisas. Os cientistas apontam que neste período o cérebro é moldado a partir das experiências que as crianças têm e do ambiente de crescimento, e isto, é chamado de plasticidade. Assim sendo, o cuidado, afeto, nutrição, interações com os adultos, brincadeiras e estímulos corretos na primeira infância podem ajudar o cérebro a desenvolver seu potencial máximo para as demais fases da vida. Em contrapartida, a violência, desnutrição, negligência, falta de educação de qualidade, tem um efeito negativo neste ciclo. Desta maneira, os seis primeiros anos de vida, são considerados compilares de todo desenvolvimento de um indivíduo (Fundação Maria Cecília Solto Vidgal, 2021).

Para promover o desenvolvimento infantil, é preciso oferecer cuidados de saúde desde a gestação, com: nutrição adequada, oportunidades de aprendizado desde os primeiros anos de vida, cuidados responsivos (por meio do fortalecimento dos vínculos e das competências familiares), proteção e segurança nos ambientes em que elas vivem. Ainda, o Ministério da Saúde reforça a importância de realizar a vigilância do crescimento e desenvolvimento infantil, por meio dos marcos

apresentados na Caderneta da Criança, proporcionando saúde de qualidade e assistência adequada em todas as etapas da vida (Ministério da Saúde, 2022).

Desta maneira, influências relevantes estão associadas principalmente a primeira infância, fase esta, que como já relatada apresenta diversas experiências, que são reconhecidas cientificamente por afetar profundamente o desenvolvimento físico, mental, social e emocional dos indivíduos, durante a vida (Cecília *et al.*, 2021).

Segundo Rossi *et al.* (2008), na promoção de uma alimentação saudável a longo prazo, dois aspectos devem ser ressaltados: a mudança de um comportamento alimentar a longo prazo é um objetivo com elevadas taxas de insucesso, e os hábitos alimentares da idade adulta estão relacionados com os aprendidos na infância. Desta maneira, esses dois aspectos apontam para que a intervenção na promoção de comportamentos alimentares saudáveis deva incidir com maior ênfase nos primeiros anos da infância, para que os mesmos permaneçam ao longo da vida.

A disponibilidade e o acesso ao alimento em casa, as práticas alimentares e o preparo do alimento, influenciam o consumo alimentar da criança. A população infantil é, do ponto de vista psicológico, socioeconômico e cultural, influenciada pelo ambiente onde vive, que, na maioria das vezes, é constituído pelo ambiente familiar. Dessa forma, as suas atitudes são, frequentemente, reflexos desse ambiente (Cecília *et al.*, 2021).

O Ministério da Saúde (2022), aponta a vigilância do desenvolvimento infantil como um recurso importante para acompanhar as mudanças em cada fase da infância, como aspectos físicos, cognitivos e psicossociais. O conceito de desenvolvimento é amplo e faz referência a uma transformação complexa, contínua, dinâmica e progressiva, que inclui, além do crescimento, também a maturação e a aprendizagem. Esses elementos estão interligados e se influenciam de forma mútua ao longo da vida.

Nesse contexto, a alimentação durante a infância, ao mesmo tempo em que é importante para o crescimento e desenvolvimento, pode também representar um dos principais fatores de prevenção de algumas doenças na fase adulta. Os principais problemas envolvendo a nutrição e a alimentação decorrem do excesso ou da carência de determinados nutrientes. Segundo estudiosos, os problemas relacionados ao excesso de nutrientes, como a obesidade ou a carência destes, como a anemia, devem configurar entre as prioridades das ações atuais em saúde.

Dessa forma, o comportamento alimentar ocupa, atualmente, um papel central na prevenção e no tratamento de doenças, por isso, é de extrema relevância e procedência a introdução de uma alimentação saudável na primeira infância (Rossi *et al.*, 2008).

Supõe-se que as preferências e comportamentos alimentares autorregulatórios são influenciados pelas práticas de alimentação infantil. As primeiras experiências sensoriais ocorrem quando há uma transferência de sabores no fluido amniótico no útero, influenciado pela alimentação materna, e a criança continua a experimentar sabores através do leite humano (Ergang *et al.*, 2022).

Na fase pré-escolar, de dois a seis anos, as crianças geralmente têm uma taxa de crescimento mais estável e a nutrição tem menos influência no crescimento durante esse período, ocorrendo como uma resposta adaptativa esperada à diminuição do apetite. Na infância, os traços de comportamento alimentar estão associados a importantes desfechos de saúde, como indicadores antropométricos, biomarcadores de risco cardiometabólico, adiposidade, alimentação exigente com menor consumo vegetal e transtornos alimentares na vida (Ministério da Saúde, 2022).

Segundo Muller *et al.* (2017) esses períodos de desenvolvimento é a época quais perturbações alimentares são situações clínicas muito frequentes que, em geral, provocam nos pais grande preocupação que repercutem quase sempre na relação com a criança. Vão desde flutuações do apetite, transitórias e relacionadas a acontecimentos tênues, como alterações no cotidiano ou no ambiente, entrada na creche, nascimento de irmãos, até situações de recusa alimentar graves que põem em risco a própria vida da criança.

Sendo assim, a alimentação pode ser considerada como a principal via de troca e comunicação entre a criança e seus cuidadores, e as dificuldades existentes no contexto da formação de hábitos alimentares, podem facilmente serem desencadeadores de diversos outros aspectos futuros relacionados a alimentação (Ergang *et al.*, 2022).

Como pode-se observar, diversos fatores estão relacionados nos hábitos alimentares de uma criança, e quando o meio deste contexto é desfavorável, o mesmo poderá propiciar condições que levem ao desenvolvimento de distúrbios alimentares que, uma vez instalados, poderão permanecer ao longo da vida. (Rossi *et al.*, 2008).

Uma vez que a alimentação pode exercer influência nos processos de saúde e doença no contexto familiar, o conhecimento acerca do comportamento alimentar das crianças é de grande relevância. Dessa forma, o objetivo desta revisão narrativa, é abordar os principais aspectos envolvidos na formação de hábitos alimentares na primeira infância: uma revisão narrativa.

Desta maneira entende-se claramente a importância do conhecimento sobre a formação de hábitos alimentares na primeira infância, com o intuito de promover estado nutricional adequado para futuros adultos, com consciência e saúde prevalente.

2 OBJETIVOS

A seguir, os objetivos da pesquisa.

2.1 OBJETIVO GERAL

Revisar sobre os principais aspectos envolvidos na formação do hábito alimentar na primeira infância.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Apresentar a importância da formação de bons hábitos alimentares na primeira infância e suas consequências na vida adulta
- Identificar os principais aspectos envolvidos na formação do hábito alimentar na primeira infância
- Categorizar os principais aspectos envolvidos na formação do hábito alimentar na primeira infância em fatores nutricionais e ambientais

3 MATERIAIS E MÉTODOS

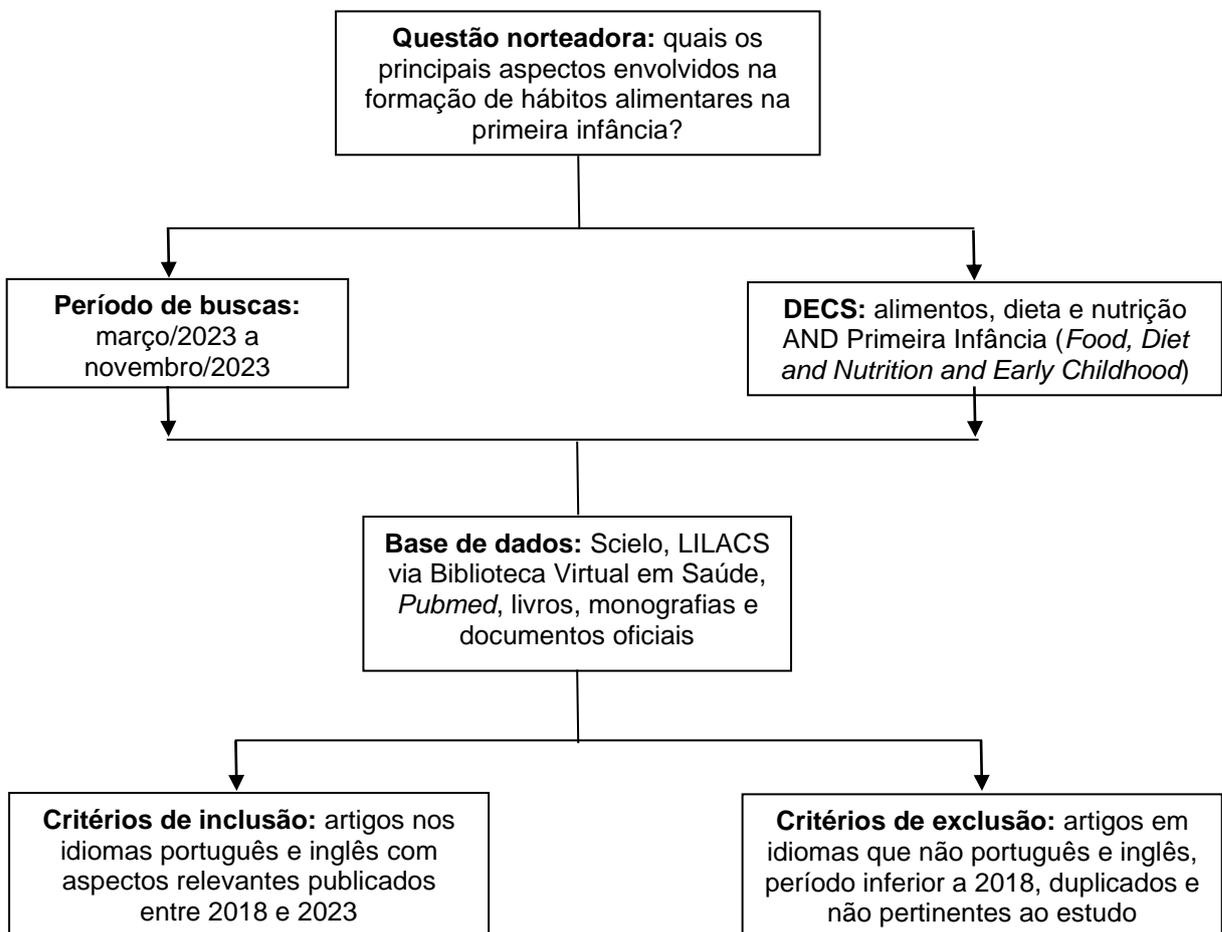
Estudo do tipo revisão narrativa, a ser realizado por meio de pesquisa nas bases de periódicos nacionais da SCIELO, Biblioteca Virtual em Saúde, bem como internacionais da *PubMed* e base de dados universitários (Trabalhos de Conclusão de curso, monografias e iniciações científicas) nas áreas que abrangem a formação dos hábitos alimentares na primeira infância.

A seleção das referências utilizadas será realizada pela utilização dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) Alimentos, dieta e nutrição e Primeira Infância (*Food, Diet and Nutrition and Early Childhood*) de forma associada através do operador booleano “AND”, restringindo a amplitude da pesquisa. Além disso, a

pesquisa também será orientada pela data de publicação, considerando os últimos 5 anos, nos idiomas português e inglês.

Desse modo, à princípio, as publicações serão previamente selecionadas pelos títulos e resumos que deverão conter informações acerca do tema proposto. Em seguida, será realizada uma triagem e organização na ordem cronológica dos artigos e materiais escolhidos, com a seleção daqueles que apresentaram aspectos relevantes registrados e discutidos na literatura desde os anos 2018 até o momento atual e a exclusão de artigos e documentos duplicados e não pertinentes ao estudo.

Figura 1: Critérios para seleção de referências



Fonte: elaborado pela autora, 2023

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram selecionados 35 artigos científicos que foram caracterizados e apresentados no quadro abaixo.

Quadro 1: Caracterização dos artigos selecionados em ordem cronológica de publicação

| TÍTULO DO TRABALHO | OBJETIVOS | PERIÓDICO, LIVRO, DOCUMENTO OFICIAL, MONOGRAFIA | ANO DE PUBLICAÇÃO |
|---|--|--|--------------------------|
| Condição de (In)Segurança Alimentar e fatores associados de famílias com crianças menores de cinco anos de idade do Estado do Maranhão. | Analisar a condição de (In) Segurança Alimentar e fatores associados em famílias com crianças menores de cinco anos de idade no Estado do Maranhão. | Segurança Alimentar e Nutricional | 2018 |
| Programa Nacional de Alimentação Escolar: uma política pública saudável. | Analisar o Programa Nacional da Alimentação Escolar (PNAE) como uma Política Pública Saudável (PPS) | Ciência & Saúde Coletiva | 2018 |
| Atenção nutricional às gestantes de baixo risco: contribuições para as Políticas públicas | Avaliar a atenção nutricional de gestantes de baixo risco, cadastradas em Estratégias de Saúde da Família | Saúde e Pesquisa, Maringá | 2018 |
| Avaliação do conteúdo de propagandas alimentícias para o público infantil em canais de televisão | Avaliar propagandas de gêneros alimentícios relacionadas ao público infantil em canais de televisão de exibição gratuita e por assinatura | Revista Ciências Nutricionais Online | 2018 |
| Amamentação garante segurança alimentar e nutricional na primeira infância | Realizar um levantamento das vertentes que englobam o aleitamento materno dentro dos aspectos da SAN e assim sensibilizar para a importância da promoção do aleitamento materno. | Anais do IV Encontro Nacional de Pesquisa em Soberania e Segurança Alimentar | 2019 |
| Alimentação de crianças em ambiente escolar – uma visão interdisciplinar | Realizar de um levantamento das características da alimentação escolar e como isso influencia no desenvolvimento biopsicossocial das crianças. | Revista Interdisciplinar da Universidade Federal do Tocantins, | 2019 |
| Aspectos imunológicos do leite materno | Apresentar os benefícios do leite materno com relação às suas propriedades imunobiológicas para o desenvolvimento e amadurecimento do sistema imunológico. | Meeting Alagoano de Saúde Materno Infantil | 2019 |
| Avaliação da percepção de profissionais da educação e | Identificar e avaliar o nível de conhecimento de educadores e merendeiras sobre | Revista multidisciplinar da saúde | 2020 |

| | | | |
|---|--|--|------|
| Merendeiras de escolas a respeito de alergias e intolerâncias alimentares na infância | alergias e intolerâncias alimentares na infância | | |
| Introdução de alimentos complementares em lactentes | Analisar a frequência, a idade e a tendência temporal da introdução da alimentação complementar em lactentes. | Instituto Israelita de Ensino e Pesquisa Albert Einstein | 2019 |
| O Programa de Alimentação Nacional de Alimentação Escolar (PNAE): alimentação e aprendizagem | Ressaltar uma reflexão sobre a história da merenda escolar no Brasil, ressaltando seu valor para os alunos da rede pública de ensino. | Revista da Seção Judiciária do Rio de Janeiro | 2019 |
| Percepção sobre mídia e comportamento na compra de alimentos: estudo com consumidores de dois municípios do sul de Minas Gerais | Avaliar a percepção de consumidores sobre a mídia e suas influências sobre o comportamento de compra de alimentos, por meio de uma pesquisa de mercado com consumidores de dois municípios do sul do estado de Minas Gerais, Brasil. | <i>Brazilian Journal of Food Technology</i> | 2019 |
| A importância de amamentação na formação de vínculos afetivos saudáveis entre mamãe/bebe | Analisar se a amamentação interfere positivamente na constituição de vínculos afetivos saudáveis entre mamãe/bebê. | Singular educacional | 2020 |
| Ambiente alimentar do entorno de escolas públicas e privadas: oportunidade ou desafio para alimentação saudável? | Analisar e comparar os tipos de alimentos comercializados no entorno de 30 escolas privadas e 26 públicas de Ensino Fundamental do município de Niterói, Rio de Janeiro. | Ciência & Saúde Coletiva | 2020 |
| Aspectos influenciadores da introdução alimentar infantil | Investigar aspectos influenciadores da introdução alimentar de crianças. | Distúrbios Da Comunicação | 2020 |
| Aumento da obesidade em crianças e adolescentes: risco de complicações cardíacas futuras | Discutir sobre o aumento da obesidade infantil e adolescente, correlacionando aos riscos cardiovasculares que essa doença pode causar no adulto. | Revista Eletrônica Acervo Saúde | 2020 |
| Marketing dos alimentos: influência e consequências no consumo alimentar infantil | Apresentar uma revisão bibliográfica sobre a influência da mídia no consumo alimentar infantil | Repositório Institucional Unifametro | 2020 |
| Percepção dos pais de uma comunidade em vulnerabilidade social | Compreender, na perspectiva dos pais, as práticas alimentares das | Programa de Pós Graduação Stricto Sensu em Saúde | 2020 |

| | | | |
|---|---|--|------|
| sobre práticas alimentares: além da obesidade e da desnutrição infantil | famílias de crianças avaliadas com obesidade e desnutrição de uma creche em uma região de alta vulnerabilidade social | Coletiva | |
| A influência da alimentação da mãe sobre o aleitamento materno | Analisar e discutir padrões alimentares da nutriz, e se o mesmo pode vir afetar o processo de aleitamento materno | Revista Pró-UniverSUS | 2021 |
| A percepção da nutriz: mitos e crenças populares na influência da nutrição dos lactentes | Demonstrar a percepção da nutriz em relação à influência dos mitos alimentares e crenças populares na influência da nutrição adequada dos lactentes. | Repositório Universitário da Ânima (RUNA) | 2021 |
| Formação de hábitos alimentares na primeira infância: benefícios da alimentação saudável | Elucidar hábitos alimentares na primeira infância. | Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento | 2021 |
| Guia alimentar para crianças menores de 2 anos | Orientar sobre alimentação para crianças menores de 2 anos | Ministério da Saúde | 2021 |
| Introdução alimentar: BLW e BLISS | Conhecer métodos diferentes de introdução alimentar | Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento | 2021 |
| Alimentação Saudável na infância: um relato de experiência | Relatar uma ação de educação em saúde, onde foram usadas tecnologias educativas para observar e orientar mães em relação ao preparo e oferta nutricional correta a crianças de 6-12 meses em uma Unidade Básica de Saúde (UBS). | Revista Eletrônica Acervo Saúde | 2022 |
| Campanha nacional busca estimular aleitamento materno | Reforçar a recomendação que os bebês sejam alimentados exclusivamente com leite materno até os 6 meses de idade | Conselho Nacional de Saúde | 2022 |
| Características maternas e infantis correlacionadas à frequência do consumo de alimentos ultraprocessados por crianças de 6 a 24 meses. | Verificar a correlação do consumo de alimentos ultraprocessados de mães e filhos menores de dois anos de idade e as principais características relacionadas a este consumo. | Revista Brasileira. Saúde Materno Infantil | 2022 |
| Comportamento alimentar infantil em | Avaliar a influência de diversos fatores no | Repositório Digital Unisagrado | 2022 |

| | | | |
|--|---|---|------|
| pré-escolares do município de Bauru/SP e região | comportamento alimentar infantil na fase pré-escolar. | | |
| Consumo alimentar na primeira infância: contribuição para vigilância alimentar e nutricional | Analisar o consumo alimentar e os fatores associados ao estado nutricional de crianças menores de dois anos de vida. | Journal of Human Growth and Development | 2022 |
| Introdução alimentar: um olhar importante para o desenvolvimento infantil | Demonstrar e evidenciar, através da pesquisa, leitura e análise de materiais científicos, a importância de uma boa alimentação complementar juntamente com um aleitamento materno exclusivo até o tempo correto | Repositório Universitário da Ânima (RUNA) | 2022 |
| Restrição da ingestão de alimentos em pré-escolares com hipersensibilidade alimentar: impacto no crescimento e desenvolvimento. | Analisar evidências científicas sobre os impactos da restrição alimentar no crescimento e desenvolvimento de crianças em fase pré-escolar com história de alergia a alimentos. | Revista enfermagem atual <i>in derme</i> | 2022 |
| . A influência da alimentação da nutriz na formação das preferências alimentares durante a introdução da alimentação complementar: uma revisão integrativa | Analisar a relação entre a alimentação da nutriz e a preferências alimentares do lactente durante a alimentação complementar | Repositório Digital Universidade Federal do Rio Grande do Sul | 2023 |
| A influência da alimentação gestacional na seletividade alimentar da criança | Analisar se a alimentação da mãe, durante a gestação, influencia a seletividade alimentar do bebê e seu primeiro contato com os alimentos. | Repositório Universitário da Ânima (RUNA) | 2023 |
| Impactos da nutrição na fertilidade humana: uma revisão da literatura | Analisar a influência da alimentação e dos nutrientes na fertilidade humana. | Congresso Internacional em Saúde | 2023 |
| Métodos BLW, Bliss e PLW no contexto da alimentação complementar - revisão integrativa | Determinar a forma mais adequada de introdução à alimentação complementar, a fim de embasar a construção do roteiro de um vídeo educativo para introdução de alimentos complementares em | Revista Brasileira de Revisão de Saúde | 2023 |

| | lactentes. | | |
|--|--|---|------|
| Nutrição e estilos de vida: qual o impacto na concepção | Pontuar medidas preventivas na fase da concepção quais podem contribuir para o sucesso da concepção e posterior saúde materna e fetal. | Repositório Aberto da Universidade de Porto | 2023 |
| Suplementação vitamínica durante a gestação: revisão integrativa | Avaliar por meio de uma revisão a importância da adequada suplementação de vitaminas durante a gestação para o bem estar do binômio materno fetal. | Brazilian Journal of Health Review | 2023 |

Fonte: elaborado pela autora, 2023.

A partir da revisão dos artigos selecionados, os conteúdos foram divididos em tópicos que serão apresentados abaixo.

4.1 PRINCIPAIS ASPECTOS ENVOLVIDOS NA FORMAÇÃO DOS HÁBITO ALIMENTARES NA PRIMEIRA INFÂNCIA

4.1.1 Alimentação dos Progenitores Pré-concepção

Os primeiros mil dias de vida abrangem o período desde a pré-concepção, gestação (270 dias) até os primeiros dois anos de vida da criança (730 dias). Esse espaço de tempo é conhecido como janela de oportunidades, sendo ele um período fundamental para que a criança seja estimulada e que alimentos e hábitos saudáveis sejam introduzidos, visto que programações metabólicas que ocorrem nesse período poderão repercutir por toda a vida do indivíduo (Santos, 2023 *apud* Scott, 2020).

Segundo Pinto (2023), a nutrição desempenha um papel essencial na fertilidade do homem e da mulher, sendo um dos fatores modificáveis mais promissores na preservação desta condição. Medidas preventivas e de tratamento, como uma alimentação saudável, avaliação e correção de déficit nutricionais desde a fase da pré-concepção podem contribuir para o sucesso da concepção e posterior saúde materna e fetal.

De acordo com Dudar *et al.* (2023), desde a pré-concepção é essencial investigar deficiências nutricionais através da avaliação analítica. Assim, deve-se adotar uma alimentação de qualidade nutricional adequada, que inclua micro e macronutrientes, Ácidos Graxos essenciais e compostos bioativos que maximizam a fertilidade e reduzem o risco de complicações na gravidez, para que o feto não seja

afetado. Estudos observacionais verificam relação positiva entre a ingestão de micronutrientes na pré-concepção e os resultados de nascimento, crescimento e desenvolvimento da prole.

Desta forma, quem pretende engravidar e ainda não tem enraizados hábitos de vida saudáveis, essa é a fase ideal para criar novos hábitos pois surtirá efeitos na melhoria do estado de saúde dos próprios, mas também na descendência (Pinto, 2023).

Mesmo havendo algumas divergências entre autores e a falta de estudos específicos sobre fertilidade humana, é preciso considerar que a base da nossa saúde se dá por meio da alimentação, seja para prevenir ou dar assistência ao tratamento e recuperação de doenças. Nesse sentido, cabe refletir e compreender que o nosso corpo precisa estar em equilíbrio e nutrido para poder gerar e desenvolver uma nova vida e, por isso, a nutrição é essencial para uma boa fertilidade e um bom desenvolvimento gestacional (Dudar *et al.*, 2023)

Observam-se ainda poucos estudos relacionados a relação da alimentação na pré-concepção e a formação de hábitos alimentares na primeira infância, todavia, é extremamente válido destacar, que bons hábitos alimentares neste período, influenciam tanto na concepção do feto, gestação saudável e sem riscos, partos seguros e estímulos ao organismo ao que desrespeito a fase da amamentação, fazendo com que este processo ocorra fisiologicamente e a progenitora consiga amamentar o feto, o que já entra nos aspectos positivos quanto a qualidade nutricional do leite e a formação de hábitos alimentares posterior.

4.1.2 Alimentação Durante a Gestação

Durante a gestação o cérebro apresenta seu maior e mais rápido crescimento e também, é o período em que as células do feto estão sendo formadas (Santos, 2022). Assim, como já abordado, a alimentação adequada é imprescindível durante a gestação, pois a demanda de nutrientes e energia tende a ser maior devido às transformações fisiológicas que acontecem no organismo da mulher. (Soares *et al.*, 2022).

No primeiro trimestre, a saúde do embrião vai depender do estado nutricional pré-gestacional da mãe, não apenas quanto às suas reservas de energia, mas também quanto às vitaminas, minerais e oligoelementos. Já o segundo e terceiro trimestres compõem outra etapa para a gestante, em que as condições ambientais

vão exercer influência direta no estado nutricional do feto (Lopes, 2023 *apud* Fazio *et al.*, 2011).

Como já mencionado, sabe-se que as mulheres grávidas têm necessidades aumentadas de certos micronutrientes em comparação com as mulheres não grávidas, por isso é importante que elas recebam quantidades adequadas de cada nutriente para suprir seu próprio metabolismo e o do feto em desenvolvimento. Assim, a suplementação de micronutrientes como ácido fólico, ferro e cálcio, pode ser implementada e a ingestão de alimentos ricos em vitaminas A, B, C, D, iodo, proteína, ácidos graxos ômega 3 e 6, deve ser estimulada. (Alkmin *et al.*, 2023).

Por outro lado, os desequilíbrios na alimentação de gestantes têm sido associados ao nascimento de bebês pré-termos e com comprometimento do desenvolvimento e crescimento do feto, ganho de peso excessivo na gravidez, diabetes gestacional, anemia ferropriva, fato que tem ocorrido com frequência, visto que vários estudos têm demonstrado altas taxas de deficiência de micronutrientes em mulheres grávidas, especialmente em países de baixa renda (Soares *et al.*, 2018).

O conhecimento do consumo dietético e os extremos do estado nutricional aprimora a qualidade do atendimento, e pode ser essencial para fortalecer o planejamento e desenvolvimento saudável da gravidez, minimizando riscos de comprometimento materno e perinatal (Soares *et al.*, 2018).

Outro fator a ser considerado é que o primeiro contato com o sabor e aroma na vida do ser humano ocorre ainda durante a gestação através dos alimentos consumidos pela gestante, que passam para o lactente através do líquido amniótico (Mennella *et al.*, 2021). Alguns estudos mostram que sabores originados da dieta materna aumentam a aceitação de alimentos com sabores semelhantes quando expostos novamente na primeira infância (Lima, 2022 *apud* Harvey, 2021; Spahn *et al.*, 2019).

Assim, a prática de alimentar-se bem torna-se ainda mais essencial durante o período gestacional. Uma nutrição equilibrada é capaz de fornecer todos os nutrientes necessários, garantindo condições ideais para o desenvolvimento do embrião, feto e recém-nascido (Santos, 2023).

Desta forma, ressalta-se que uma boa nutrição pode estar associada a prevenção de abortos, anomalias congênitas, pré-eclâmpsia, ruptura prematura de membranas, parto prematuro e alta incidência de bebês com baixo peso. Além disto,

estudos revelam que a nutrição durante o desenvolvimento fetal está relacionada ao desenvolvimento de enfermidades na vida adulta, bem como a formação de hábitos alimentares que carregará por toda vida, mostrando a importância de uma boa alimentação para gestantes (Lopes, 2023 *apud* Vitorino *et al.*, 2018).

Diante dos estudos apontados nota-se a grande influência que os hábitos alimentares, durante todo período gestacional, exercem na formação completa do feto, incluindo também na descida saudável do leite e a pega do bebê, decorrendo assim, a nutrição completa fornecida pela amamentação, propiciando estímulos alimentares e preferências para a introdução alimentar da criança.

4.1.3 Aleitamento Materno

O aleitamento materno resulta em notáveis benefícios tanto para o recém-nascido quanto para a mãe. É um processo que envolve fatores fisiológicos, ambientais e emocionais, garantindo a saúde da criança (Coelho *et al.* 2020).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que os bebês sejam alimentados exclusivamente com leite materno até os 6 meses de idade. E que, mesmo após a introdução dos primeiros alimentos sólidos, sigam sendo amamentados até, pelo menos, os 2 anos de idade. Segundo o Ministério da Saúde, o aleitamento materno é a forma de proteção mais econômica e eficaz contra a mortalidade infantil, protegendo as crianças de diarreias, infecções respiratórias e alergias, entre outras doenças (Conselho Nacional da Saúde, 2022).

A amamentação consiste na primeira experiência nutricional de recém-nascidos. Nenhuma outra fonte alimentar e nem mesmo alguns tipos de leite industrializados são capazes de ofertar para a criança todos os nutrientes presentes no do leite materno, cujo o mesmo predispõe de uma composição específica e individual que se adequa às necessidades metabólicas, fisiológicas e nutricionais do lactente. Sua constituição contém todos os compostos necessários para o bebê até os seis meses de vida. Além das questões nutritivas apresenta propriedade imunológicas que o protegem de doenças comuns da infância, como diarreia e pneumonia, importantes causas de morbimortalidade infantil (Oliveira *et al.*, 2019).

Diversos autores como Souza *et al.* (2021) e Oliveira *et al.* (2019) e estudos evidenciaram que o aleitamento materno exclusivo está diretamente ligado ao desenvolvimento da criança, seja em termos de peso e altura, bem como aos aspectos cognitivos e práticas de alimentação do bebê, e que também é uma forma

de prevenir a mortalidade infantil e a obesidade. Contudo se faz necessário investir mais em orientações específicas, levando em consideração os aspectos sociais, econômicos, psicológicos e culturais, a desmistificação de tabus e de superstição ligadas a alimentação e dieta da lactante, a fim de manter o aleitamento materno exclusivo até os seis meses de idade da criança garantindo a formação de hábitos alimentares.

A retirada precoce do leite materno reflete em futuras crianças com maiores problemas cardiovasculares, neurológicos, neoplásicos entre outros na introdução alimentar feita de forma inadequada podem interferir de forma negativa no crescimento e bem-estar ao longo da vida dos bebês, influenciando na formação de más hábitos alimentares o que dobram o risco de se tornarem adultos obesos, e a obesidade infantil é um fator de risco para morbimortalidade no adulto (Mendonça, 2019 *apud* Bussato *et al.*, 2006).

Em mais evidências de estudos, o leite materno mostrou-se tanto benéfico como essencial na fase de desenvolvimento alimentar e nutricional do bebê, influenciando mais uma vez, na formação de hábitos alimentares, visto que, o leite materno, conforme abordado, apresenta ricos nutrientes quais são fornecidos pela alimentação da nutriz, dando diferentes aspectos ao leite no que relaciona-se a sabores distintos e estímulos a boa aceitação durante a formação de hábitos alimentares saudáveis começando desde a pré-concepção.

4.1.4 Alimentação da Nutriz

Alguns estudos mostram que os sabores originários da dieta materna durante a lactação podem ser transferidos para o leite, podendo também influenciar na aceitação de certos alimentos (Santos, 2023 *apud* Mennella *et al.*, 1996). Dessa forma, a alimentação da mãe tem importância para que as preferências alimentares da criança sejam moldadas.

Apesar da importância não só para o lactente, mas também para a nutriz, os últimos anos trouxeram um declínio na taxa de amamentação, o que tem sido muito associado a crenças culturais e familiares, bem como mitos impostos pela sociedade desde períodos remotos (Reis *et al.*, 2021 *apud* Nunes, 2015). Muitas mães avaliam os pontos positivos que a amamentação traz para ambos, em contrapartida outras mães focam nas crenças e mitos ditos por terceiros e acabam desistindo de amamentar os filhos (Reis *et al.*, 2021 *apud* Ferreira *et al.*, 2018).

O estado nutricional da nutriz é uma variável importante dentro do processo de amamentação. A restrição do consumo de alimentos ricos em energia e proteína pode vir a intervir de forma negativa no seu estado nutricional podendo interferir no processo amamentação. Outro fator a ser observado e identificado que pode vir a interferir no processo de amamentação é o fator emocional. Assim como o bem estar materno favorece o processo de aleitamento materno o estado de estresse pode dificultar e influenciar negativamente a realização do mesmo (Souza *et al.*, 2021).

Segundo Souza *et al.*, (2019) o aroma do alimento possui uma relação entre gostar ou não de um alimento na fase adulta. O que mostra a importância de construir esta relação ainda durante a primeira infância e a influência destes aromas no leite materno, influenciando também no apetite e conseqüentemente nos hábitos alimentares futuros (Santos, 2023 *apud* SOUZA, *et al.*, 2019).

Com isso, enfatiza-se que além dos sabores e aromas passados para o leite materno, macronutrientes como proteína, carboidrato e lipídios, também possuem influência de acordo com a alimentação materna e são passados durante o aleitamento para a criança (Huang, 2020). Dessa forma, uma nutrição materna adequada durante a lactação é importante não apenas para a própria mãe, mas também para fornecer ao lactente um leite com quantidades e qualidade de nutrientes adequados e influenciar claramente na formação dos hábitos alimentares da criança, visto todo o processo fisiológico que o leite exerce sobre o bebê (Santos, 2023 *apud* Bravi *et al.*, 2021).

De acordo com Santos (2023) estudos reforçam ainda mais a teoria de que durante o aleitamento, o lactente é exposto a diferentes e repetidos sabores de alimentos e bebidas provenientes da alimentação materna, fazendo com que possivelmente a exposição a certos tipos de sabores possa vir a influenciar na aceitação destes, inclusive de vegetais (Santos, 2023 *apud* Domínguez, 2021).

Nota-se desta maneira que uma alimentação saudável da alimentação da nutriz, claramente impacta positivamente passando para o organismo, e transmitindo assim, nutrientes e sabores diversos para o leite materno, favorecendo a aceitação e familiaridade do bebê com diversos sabores, aromas e conseqüentemente, nutrientes diversos que fazem parte do organismo.

4.1.5 Introdução Alimentar

A Organização Mundial da Saúde recomenda o início da introdução alimentar após 6 meses de vida do lactente, com a continuidade da amamentação junto de alimentos complementares até 2 anos ou mais (Moreira *et al.*, 2019).

É necessário estar sempre atento às formas de introdução alimentar, pois ao seguir um meio incorreto, é bem provável que muitos malefícios venham suceder ao bebê, como más hábitos alimentares, seletividade e má relação com a comida (Melo *et al.*, 2021 *apud* Oliveira, 2018).

Um dos métodos incorretos que vem ocorrendo muito nos últimos anos, devido as mudanças nos hábitos alimentares do brasileiro, é a substituição de alimentos caseiros e in natura por alimentos processados e ultraprocessados, o que ocorre desde a infância com a inserção de papinhas industrializadas. Isso não é nada bom, pois esses alimentos possuem uma densidade energética muito alta e uma grande quantidade de gordura, açúcar, sódio e aditivos, que irão colaborar ainda mais para o aumento da obesidade infantil (Araújo, 2022).

De acordo com Leão *et al.* (2022) a introdução alimentar deve ocorrer de forma lenta e gradual, respeitando a individualidade do bebê e da família. Segundo o guia alimentar para crianças menores de dois anos, a alimentação complementar deve atender as necessidades energéticas com complementação do leite materno além de variada, garantindo aporte nutricional de vitaminas e minerais necessários para o crescimento do bebê.

A introdução alimentar tradicional, que era recomendada pelas diretrizes da Organização Mundial da Saúde em 2018, determinava que a oferta deve ser variada, porém sempre em formas de purês e papas. E que, ao longo do crescimento e desenvolvimento da criança, os alimentos deveriam ser apresentados em pedaços e, após um ano, deveria ser oferecido os alimentos em sua consistência normal, todavia este método mudou.

O método “*Baby-Led Weaning*” (BLW) ou “desmame guiado pelo bebê” e o “*Baby-Led Introduction to Solids*” (BLISS BLW) ou “introdução de sólidos guiado pelo bebê”, que na prática consiste numa adaptação do BLW vem ganhando cada vez mais seguidores. Esse método consiste no desmame guiado pelo bebê. Ou seja, prevê a oferta de alimentos complementares em pedaços ou bastões, sem a utilização das tradicionais papinhas. Porém o método vai muito além disso, tem

como objetivo de contemplar a saciedade, a autonomia e também o reconhecimento de texturas alimentares diferentes (Mendonça *et al.*, 2023 *apud* Boswell, *et al.*, 2021)

De acordo com Mendonça *et. al* (2023) os alimentos nos métodos BLW e BLISS devem ser cozidos ou in natura, cortados em tiras maiores do que a mão da criança, pois as crianças devem conseguir pegar com a mão toda e ficar uma parte do alimento para fora. Alimentos esféricos ou ovais, como a uva, por exemplo, devem ser cortados ao meio. Alimentos escorregadios, como a banana, por exemplo, podem-se deixar a casca em um pedaço dela (mais ou menos do tamanho da mão da criança) e o restante sem casca, de modo a facilitar a preensão do alimento pela criança. Assim como na introdução alimentar tradicional não devem ter adição de sal ou açúcares. A grande diferença entre o BLW e o BLISS é a seleção dos alimentos ofertados à criança.

Em contrapartida, segundo atualizações do Ministério da Saúde em 2022 e outros órgãos oficiais a nova recomendação é que, no primeiro mês, o alimento seja amassado com um garfo. Carnes e outras comidas “mais difíceis” de engolir podem ser ofertadas desfiadas ou cortadas em pedaços bem pequenos, que permitam ao bebê sentir a textura, mas conseguindo engolir com tranquilidade sem risco de engasgo. Para garantir a oferta de uma alimentação rica em macro e micronutrientes, é importante englobar todos os grupos alimentares. Um prato colorido é a certeza de que a alimentação não ficará monótona e poderá conquistar a atenção do bebê. É importante que o prato tenha: vegetais frescos (tomate, chuchu, abóbora, cenoura etc.); leguminosas (feijão, lentilha, grão-de-bico etc.); tubérculos (mandioca, batata, mandioquinha, inhame etc.); proteínas (carnes vermelhas e brancas, ovos); cereais (arroz, macarrão, milho, aveia, quinoa).

Independente da forma que a família adotar para a introdução alimentar, são orientações realizadas por fonoaudiólogos: respeitar a autonomia da criança, permitir que ela manipule os alimentos, inseri-la nos momentos e ambientes de refeição em família e oferecer consistências compatíveis com o nível de desenvolvimento motor oral da criança, afim de que os momentos de refeição sejam os mais prazerosos, criem afetividade e memórias familiares e introduzam hábitos alimentares saudáveis (Melo *et al.*, 2020).

Diante dos fatos expostos sobre a introdução alimentar, observa-se que a introdução alimentar ou alimentação complementar não deve ser vista somente como ingestão de nutrientes, mas como início da formação de bons hábitos

alimentares quais farão parte da vida da criança para sempre. Destaca-se essa fase uma das mais essenciais para a formação do bebê.

4.1.6 Ambiente e Exposição às telas

De acordo com Simão *et al.* (2020) e diversos outros autores, Hábitos alimentares saudáveis são uma construção de diversos fatores, como já mencionado, dentre eles a cultura é um dos mais relevantes. Esta cultura é definida por fatores socioculturais, fisiológicos e psicológicos. Seguindo esta premissa, estudos demonstram que crianças e adolescentes obesos têm maior risco de se tornarem adultos obesos, o que influencia o aumento da morbimortalidade por doenças crônicas que são associadas à obesidade.

Aspectos socioambientais que têm grande importância na etiologia da obesidade, como a indústria alimentícia, as propagandas e a programação na TV, os filmes e jogos têm sido pouco analisados nos estudos tradicionais. Em relação aos equipamentos eletrônicos, observa-se que o tempo que as crianças se dispõem em frente à televisão ou ao computador vem crescendo e o tempo de exposição à tela está ligado com o ganho de peso na infância (Theodoro, *et al.*, 2018 *apud* Sichieri *et al.*, 2008).

A mídia e as propagandas de alimentos possuem estratégias capazes de influenciar a promoção e venda de produtos de forma a moldar o comportamento de compra do consumidor. Observou-se que em relação à alimentação, a sociedade contemporânea tem transitado de uma dieta minimamente processada, para dietas ricas em carne, óleos e gorduras. Com isto, a prevalência de obesidade tem crescido significativamente no mundo e especialmente na primeira infância (Carvalho *et al.*, 2020).

Conforme já abordado, sabe-se que cada vez mais cedo as crianças têm tido acesso a uma ampla gama de equipamentos tecnológicos associados ao aumento da ingestão de produtos industrializados e a redução da ingestão de alimentos in natura e minimamente processados, entre os quais estão celulares, notebooks, computadores e, principalmente, televisores, visto que é o meio no qual a publicidade alimentícia voltada para o público infantil é mais incidente e eficaz. Quando a utilização desses aparelhos acontece também durante a alimentação, a propensão da criança ser influenciada pelos anúncios torna-se ainda maior, pois nessa fase há limitações que impedem a compreensão da intenção persuasiva das

propagandas e a avaliação crítica. Além disso, a sinalização da saciedade é negligenciada devido ao desvio da sua atenção (Lima, 2022 *apud* Fiates *et al.*, 2008).

De acordo com Silva (2022) *apud* Sociedade Brasileira de Pediatria (2021), o uso excessivo de tecnologias interfere na saúde infantil tanto por estar relacionado ao desenvolvimento de sobrepeso, obesidade e transtornos alimentares, quanto por induzir a falta da prática de exercícios, acarretando no sedentarismo; a irritabilidade, a ansiedade, a depressão e outros problemas de saúde mental; transtornos do déficit de atenção e 10 hiperatividade; transtornos do sono; entre uma série de consequências. Por isso, é recomendado que crianças com idade inferior a 2 anos de idade não sejam expostas às telas, enquanto que a partir dos 2 até os 6 anos a exposição seja limitada ao máximo de 1 hora diária e sob a supervisão dos pais ou responsáveis.

As crianças tornam-se mais suscetíveis à influência do marketing devido a sua limitada capacidade cognitiva, o que diminui a percepção das mensagens persuasivas utilizadas pelo marketing para influenciar a venda. Como exemplo disto, são incapazes de diferenciar mensagens publicitárias de programas de televisão. Desta forma, grandes exposições das crianças ao marketing de alimentos influenciam nas atitudes e no comportamento infantil, em consequência disso, passam a preferir o consumo de alimentos não saudáveis influenciando nos hábitos alimentares (Rodrigues, 2020 *apud* Smith *et al.*, 2019).

Desta maneira, ao correlacionarmos o impacto que a exposição a telas e as mídias sobre a alimentação da criança, é notável a grande influência nas preferências alimentares das crianças, estímulos a produtos industrializados, teremos consequências negativas na formação dos hábitos alimentares.

4.1.7 Escola

De acordo com Santos *et al.* (2019) a família, como primeiro núcleo de integração social da criança, influencia diretamente no seu padrão alimentar, entretanto a partir do contato com outros grupos sociais, como escolas e creches, a criança adquire novos hábitos alimentares, alterando seu padrão e estado nutricional. Assim, no ambiente escolar, as crianças estão expostas a experiências e exemplos do seu círculo de convivência devido à intensa integração social.

No público infantil, a escola é um dos principais componentes do ambiente alimentar, onde as crianças permanecem por longos períodos, considerada um espaço privilegiado para o desenvolvimento de práticas alimentares saudáveis. Estudos têm demonstrado que os escolares, seja de instituição pública ou privada, estão expostos a ambientes que comercializam, em sua maioria, alimentos ultraprocessados que podem impactar a saúde se consumidos em excesso e com frequência (Henriques *et al.*, 2020).

De fato, Kroth *et al.* (2018) aponta que a escola desempenha um papel fundamental no que diz respeito à formação de hábitos e estilos de vida saudáveis, pois como este é um espaço de aquisição de conhecimentos e valores, pode contribuir para a formação de uma cultura de alimentação saudável, tendo impactos na saúde ao longo da vida do indivíduo. Neste sentido, ela aparece como local propício para o desenvolvimento de ações de educação alimentar e nutricional, onde a comum prática do ato de comer pode se dar ao mesmo tempo em que a prática de educar para o ato de comer, tanto dentro como fora da escola.

Dessa forma, a escola deve assumir o papel de promotora da saúde, se baseando nas políticas e programas de alimentação no planejamento e execução do cardápio da merenda escolar e dos demais alimentos oferecidos dentro da unidade escolar, visando oferecer aos seus estudantes uma alimentação de qualidade que irá suprir parcialmente as necessidades nutricionais do indivíduo, além de estimular hábitos alimentares saudáveis, por meio de boas práticas de higiene e alimentação e ações de educação alimentar (Santos *et al.*, 2019 *apud* Accioly *et al.*, 2009).

Conforme os fatos sobreditos, deve-se atentar para a composição nutricional do cardápio adotado no ambiente escolar, levando em consideração as necessidades nutricionais das crianças e seus hábitos alimentares, priorizando a oferta de refeições que incluam todos os grupos de macronutrientes e micronutrientes necessários para o adequado desenvolvimento intelectual, cognitivo e biológico do indivíduo, evitando assim alimentos de baixo valor nutricional e potencialmente prejudiciais à saúde, como açúcares, conservantes e gorduras saturadas, por exemplo (Ferreira *et al.*, 2019 *apud* APN, 2013).

As políticas e programas voltados à alimentação e nutrição possuem papel fundamental na orientação e determinação das ações de promoção da saúde alimentar no ambiente escolar. Para tanto, as escolas devem atender às diretrizes estabelecidas pelo Ministério da Saúde na Política Nacional de Alimentação e

Nutrição - PNAN, a qual propõe espeitar, proteger, promover e prover os direitos humanos à saúde e à alimentação. (Kroth *et al*, 2018).

No Brasil, a alimentação nas escolas públicas é regulamentada por meio do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), que garante a oferta de refeições saudáveis e estabelece diretrizes para Educação Alimentar e Nutricional (EAN) nas escolas e, articula de maneira direta e indireta com a PNAN. (Henriques *et al.*, 2020).

Diante dos fatos supracitados, observa-se, portanto, a influência que o ambiente escolar exerce durante a vida de uma criança. Em consequência a isso, nota-se a notável importância da intervenção nutricional, visto que o acesso a produtos ultraprocessados e midiáticos conforme abordados anteriormente exerce grande influência, gerando vontade e desejo de compra, agindo na formação de hábitos alimentares inadequados.

4.1.8 Condição socioeconômica

Relacionando-se diretamente com as desigualdades inter-regionais e sociais que ainda se apresentam no Brasil, observa-se a diversidade cultural e a persistência de segmentos com elevada prevalência de maus hábitos nutricionais (Seabra *et al.*, 2020 *apud* Araújo *et al.*, 2016).

Partindo dos dados apontados, pressupõe-se que a pobreza e a exclusão social restringem o que se come. Desse modo, alimentar-se não é somente uma questão de escolha individual, mas também, ao que tudo indica, é uma questão familiar e social (Marinho, 2020).

Sendo assim, o conhecimento acerca da oferta nutricional apropriada à criança demanda atenção para que haja mudanças e melhoras em relação aos cuidados alimentares voltados à toda população (Seabra *et al.*, 2020).

As correlações entre a insegurança alimentar e os fatores demográficos e sociais, como renda familiar, classe social, escolaridade, número de moradores e presença de esgotamento sanitário indicam a necessidade de avançar nas formulações de propostas que integrem a população como um todo, além de iniciativas locais bem sucedidas que possibilitem a distribuição mais igualitária da renda, a erradicação da pobreza e a melhoria dos níveis de renda, fatores que influenciam diretamente na questão da alimentação e nutrição (Rocha *et al.*, 2018).

Neste sentido, a formação do hábito alimentar da criança pequena tem total influência inicial dos familiares mais próximos (mãe, pais, avós, etc.). Em geral, estes são os responsáveis diretos pela escolha alimentar, ou seja, pela aquisição, preparo e oferta dos alimentos para as crianças. Assim, é importante que os familiares tenham conhecimento suficiente para proporcionarem uma alimentação complementar adequada, dentro das possibilidades de acesso da família, visando uma opção nutricional saudável e viável para o organismo sensível da criança (Lopes *et al.*, 2021 *apud* Viana *et al.*, 2019).

Diante das condições apresentadas pela bibliografia, pode-se claramente considerar a condição socioeconômica como um fator influente na formação de hábitos alimentares, uma vez que, a família é percursora das escolhas alimentares na primeira infância, tanto na escolha quanto na preparação dos alimentos, o que se relaciona com a oferta oportuna de alimento quanto ao nível econômico e acesso a alimentação, bem como o acesso e disponibilidade de alimentos em casa.

Analisando tanto a segurança, quanto a insegurança alimentar, produtos industrializados tende a fazer parte da alimentação na primeira infância de forma constante e errônea, muitas vezes pela família de baixa renda por ser o mais barato e pelas famílias de média/alta renda por serem práticos e de fácil aceitabilidade. Considera-se a isso grande influenciador nos costumes e aceitabilidade da criança no que diz respeito a formação de hábitos alimentares, saudáveis.

4.1.9 Alergias Alimentares e restrições

De acordo com Matias *et al.* (2020) *apud* Organização Mundial da Saúde, cerca de 35% da população brasileira possui algum tipo de alergia, e os principais tipos são as alergias alimentares

A alergia alimentar é caracterizada pela reação adversa do organismo proveniente de uma resposta imunológica a determinados alimentos. Os alérgenos alimentares classificam-se como componentes específicos de um alimento ou ingredientes da sua composição (sendo eles principalmente, as proteínas e são responsáveis por desencadear as respostas imunológicas aos alimentos. A reação alérgica é ocasionada por células imunológicas específicas para os alérgenos, havendo sobretudo um aumento na produção de imunoglobulina (Araújo *et al.*, 2019 *apud* Boyce *et al.*, 2010)

Costa e outros autores (2022), apontam que o tratamento preconizado para alergia alimentar, consiste na eliminação do alimento desencadeador da reação imune. Entretanto, esta restrição pode interferir na ingestão de micro e macronutrientes e, por consequência, impactar no crescimento e desenvolvimento infantil, bem como nos gostos e preferências alimentares a curto e longo prazo. Assim, torna-se necessária a instituição do aconselhamento nutricional como medida mais eficaz para a ingestão nutricional e o crescimento adequados, bem como o estabelecimento de biomarcadores laboratoriais equivalentes aos das crianças saudáveis

Neste cenário, a educação alimentar e nutricional é de extrema importância, uma vez que, através do esclarecimento de dúvidas, tanto para aos familiares como para as crianças, bem como nas escolas, há maior adesão ao tratamento e prevenção das reações alérgicas, além de enfatizar as medidas que devem ser tomadas no momento das crises (Teixeira *et al.*, 2021).

Com respeito ao tratamento preconizado para alergia alimentar, esse consiste na eliminação do alimento desencadeador da reação imune. Entretanto, esta restrição pode interferir na ingestão de micro e macronutrientes e, por consequência, impactar no crescimento e desenvolvimento infantil, bem como em hábitos carregados por toda a vida. Assim, torna-se necessária a instituição do aconselhamento nutricional como medida mais eficaz para a ingestão nutricional e o crescimento adequados, bem como o estabelecimento de biomarcadores laboratoriais equivalentes aos das crianças saudáveis (Costa *et al.*, 2022).

Em consequência a isso, como afirmado pelos autores, podemos também, relacionar as alergias alimentares como influenciadoras na formação de hábitos alimentares, uma vez que atuam diretamente na alimentação da criança e devem ser trabalhadas de maneira eficaz para o tratamento. Em consequência a essas alergias, temos as restrições que acompanham de modo significativo o cotidiano de quem possui alergias, podendo assim, causar repúdio a determinados alimentos e em consequência isso a exclusão na dieta; ou mesmo desejo excessivo, aumentando a frequência de consumo e compulsão. Desta maneira os impactos são claramente visíveis na formação de hábitos alimentares, devendo ser preconizado um tratamento saudável, claro e assertivo para não causar danos futuros.

Assim, é de se esperar alterações de comportamento alimentar em indivíduos com alergias alimentares. Como já mencionado, o comportamento alimentar é

formado a partir dos primeiros anos de vida, refletindo nos hábitos alimentares até a idade adulta (Teixeira *et al.*, 2021). No entanto, a prática alimentar é modificada quando a criança apresenta restrições alimentares, as quais prejudica, em muitos casos, os hábitos alimentares futuros, uma vez que a aceitação e as motivações a respeito do alimento, são alteradas. (Gomes, *et al.*, 2018). Como consequência, diversos estudos afirmam que a falta de variabilidade alimentar, faz com que haja exclusão das dietas, além do comportamento evitativo e a lentidão nos momentos das refeições (Maslin *et al.*, 2018).

4.2 CATEGORIZAÇÃO DOS ASPECTOS QUE INFLUÊNCIAM NA FORMAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES NA PRIMEIRA INFÂNCIA

Após análise dos artigos selecionados e conteúdos abordados, pode-se diferenciar os fatores que interferem na formação dos hábitos alimentares na primeira infância entre fatores nutricionais e fatores ambientais.

Foram considerados fatores nutricionais o aleitamento materno, a introdução alimentar e as alergias alimentares e restrições alimentares.

Neste caso, o foco principal é sobre ingestão de alimentos e, conseqüentemente, de nutrientes, que modelam os hábitos alimentares, de modo que a exposição a alimentos saudáveis desde o período preconcepção até a fase pré-escolar, repercute diretamente nas escolhas alimentares para o resto da vida. Assim, deve-se atentar para intervenções tanto individuais, quanto coletivas, para a garantia do acesso aos alimentos saudáveis e a informações corretas, no sentido de empoderar os cuidadores principais a boas escolhas alimentares.

Em relação aos fatores ambientais, pode-se citar alimentação dos progenitores pré concepção, alimentação durante a gestação, alimentação da nutriz, ambiente e exposição as telas, escola e as condições socioeconômicas.

Sabe-se que, conforme abordado nos tópicos anteriores, para que um hábito se estabeleça, o ambiente em que se está inserido exerce um papel relevante e importante nas escolhas alimentares. Deste modo, as estratégias e pontos esclarecidos acima, quanto aos fatores nutricionais, não terão grande impacto, se as crianças continuarem em ambientes alimentares disfuncionais.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, as intervenções nutricionais devem se fazer presente, em todas as fases da criança na primeira infância, abordando desta maneira a importância do cuidado na pré-concepção, alimentação da gestante e lactante, amamentação da criança, introdução alimentar adequada e saudável, como também a garantia de um ambiente familiar, escolar, de lazer, acesso a mídias e comunidade adequados.

Assim sendo, o nutricionista é o profissional que possui maiores condições de intervir em ambos os espaços, uma vez que está inserido desde a atenção nutricional individual e coletiva, até na formulação de políticas públicas, tornando-se, portanto, protagonista e indutor de mudanças no cenário alimentar atual.

Portanto, ressalta-se a importância do profissional na atenção segura e adequada quanto as informações e orientações, estimulando cada dia mais os pais e cuidadores, e em consequências as crianças, promissores da formação correta de hábitos alimentares na primeira infância, visando uma alimentação saudável adequada e segura por toda vida.

REFERÊNCIAS

ALKIMIN, B. F., VIANA, L. C.; VIANA, B. C.; FARIA, B. M. F.; TEIXEIRA, C. P. A.; FONSECA, I. D. C. X.; ABDO, L. L. **Suplementação vitamínica durante a gestação**: revisão sistemática. Brazilian Journal of Health Review, Curitiba, v. 6, n.3,p.13125-13142,may./jun., 2023. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/60763/43898>. Acesso em: 07 set. 2023.

APARÍCIO, G. Ajudar a desenvolver hábitos alimentares saudáveis na infância. Centro de Estudos em Educação, Tecnologias e Saúde, 2016. Millenium - **Revista de Tecnologias Educacionais e Saúde**. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/millenium/article/view/8263/5875>. Acesso em 14 abr. 2023.

ARAUJO, J. C. S. **Introdução alimentar**: BLW e BLISS. PEBMED, AYFA, [S.I], 2022. Disponível em: <https://pebmed.com.br/introducao-alimentar-blw-e-bliss/#:~:text=19%2F03%2F2022,BLW%20%C3%A9%20uma%20sigla%20proveniente%20do%20termo%20em%20ingl%C3%AAs%20%E2%80%9CBaby,consiste%20numa%20adapta%C3%A7%C3%A3o%20do%20BLW>. Acesso em: 08 set. 2023.

ARAÚJO, L. C. S., TORRES, S. F. R., CARVALHO, M. Alergias alimentares na infância: uma revisão da literatura. **Rev. UNINGÁ**, v. 56, n. 3, p. 29-39, jul./set. Maringá, 2019. Disponível em: <https://revista.uninga.br/uninga/article/view/2147/2013> >Acesso em: 13 set. 2023.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **24/08 – Dia da Infância**. Biblioteca Virtual em Saúde, [S.I.], 2022. Disponível em: <<https://bvsmis.saude.gov.br/24-8-dia-da-infancia-2/#:~:text=A%20inf%C3%A2ncia%20%C3%A9%20a%20etapa,social%20e%20emocional%20dos%20indiv%C3%ADduos>>. Acesso em: 21 mar. 2023.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Desenvolvimento infantil**: transformações ao longo da infância merecem atenção e cuidado. Vigilância do Crescimento, [S.I.], 2022. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt->

br/assuntos/noticias/2022/agosto/desenvolvimento-infantil-transformacoes-ao-longo-da-infancia-merecem-atencao-e-cuidado>. Acesso em 14 abr. 2023.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Como cuidar da alimentação de crianças menores de 2 anos**. Organização Pan-Americana da Saúde. [S.l.], 2021. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quer-me-alimentar-melhor/noticias/2021/como-cuidar-da-alimentacao-de-criancas-menores-de-2-anos>>. Acesso em: 08 set. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. **Campanha nacional busca estimular aleitamento materno**. Governo Federal. [S.l.], 2022. Disponível em: <https://conselho.saude.gov.br/ultimas-noticias-cns/2584-campanha-nacional-busca-estimular-aleitamento-materno>. Acesso em: 07 set. 2023.

CARVALHO, G.R., GANDRA, F. P. P., PEREIRA, R. C., DIAS, L. B., PEREIRA, M. C. A. **Percepção sobre mídia e comportamento na compra de alimentos: estudo com consumidores de dois municípios do sul de Minas Gerais**. Braz. J. Food Technol., Campinas, v. 22, e2018170, Campinas, 2019 |. Disponível em: <https://www.scielo.br/rj/bjft/a/4Rr5SWfFvp6FdsqsQgKXjkz/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 09 set. 2023.

COELHO, A. S.; MENEZES, R. R.; LOBO, M. R. G. **A importância da amamentação na formação de vínculos afetivos saudáveis entre mãe/bebê**. BIUS - Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia v. 12 n. 5 (2019): editorial Setembro - 2019. Faculdade Delta. Singular Educacional, [S.l.]: 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/BIUS/article/view/6191>. Acesso em: 07 set. 2023.

COSTA, K. G. da, JOQUIN, D. C., FELIPE, L. P., PINTO, A. C. M. D., LEITE, NA. K. R. M., BRITO, E. H. S., LEITE, A. C. R. de M. **Restrição da ingestão de alimentos em pré-escolares com hipersensibilidade alimentar: impacto no crescimento e desenvolvimento**. Revista Enfermagem atual In Derme, v. 96. Ceará, 2022. Disponível em: <https://revistaenfermagematual.com/index.php/revista/article/view/1310/1261>. Acesso em: 10 set. 2023.

DUDAR, J. L.; REIPS, C. T. M. G. **Impactos da nutrição na fertilidade humana:** uma revisão da literatura. Edição n. 10 (2023): 10º Congresso Internacional em Saúde Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Rio Grande do Sul, 2023. Disponível em: <https://publicacoeseventos.unijui.edu.br/index.php/conintsau/article/view/23348>. Acesso em 07 set. 2023.

ERLANG, B. C., CAPRARA, G. L. MACHADO, M. B., MOREIRA, P. R., HAGEN, M. E. K, BERNARDI, J. R.,. Duração da amamentação e comportamentos alimentares na primeira infância: uma revisão sistemática. **Rev. Bras. Saúde Mater. Infant.**, Recife, 2022: e20220074 1. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbsmi/a/v3mT7krM8jppjcmj6sSm6ym/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 14 abr. 2023.

FERREIRA, H. G. R.; ALVES, R. G.; MELLO, S. C. R. P. O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE): alimentação e aprendizagem. **Revista da Seção Judiciária do Rio de Janeiro**, [S.l.], v. 22, n. 44, p. 90-113, abr. 2019. ISSN 2177-8337. Disponível em: <http://lexcultccjf.trf2.jus.br/index.php/revistasjrj/article/view/150> . Acesso em: 08 set. 2023.

FUNDAÇÃO MARIA CECILIA SOLTO VIDGAL. **A primeira infância**. São Paulo, 2021. Disponível em: <https://www.fmcsv.org.br/pt-BR/a-primeira-infancia/>. Acesso em 21 mar. 2023.

HENRIQUES, P.; ALVARENGA, C. R. T.; FERREIRA, D. M.; DIAS, P. C.; SOARES, D. S. B.; BARBOSA, R. M. S.; BURLANDY, L. **Ambiente alimentar do entorno de escolas públicas e privadas:** oportunidade ou desafio para alimentação saudável? Departamento de Nutrição, Universidade Federal Fluminense. Niterói, RJ, 2020. Disponível em: <https://scielosp.org/pdf/csc/2021.v26n8/3135-3145/pt>. Acesso em: 08 set. 2023.

KROTH, D. C.; GEREMIA, D. S.; MUSSIO, B. R. **Programa Nacional de Alimentação Escolar:** uma política pública saudável. Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS). Chapecó/SC, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/7VCwpwHHvPb8KxQYdqBb35M/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 08 set. 2023.

LEÃO, B. R.; SILVA, J. M.; BRITO, L. A.; EVANGELISTA, T. F.; NAHAS, P. C.

Introdução alimentar: um olhar importante para o desenvolvimento infantil. Centro Universitário UNA. Catalão, Goiás, 2022. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/19216/1/Introdu%C3%A7%C3%A3o%20Alimentar%20-%20Bruna%20Le%C3%A3o%2C%20Joyce%2C%20Lucas%20e%20Taynar%20a.pdf>. Acesso em: 08 set. 2023.

LOPES, H. C. O. **A influência da alimentação gestacional na seletividade alimentar da criança.** AGES. Repositório Universitário de Ânima. Jacobina, BA, 2023. Disponível em: <<https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/36034#:~:text=Resultados%3A%20Observou%2Dse%20que%20que,na%20sa%C3%B Ade%20futura%20do%20beb%C3%AA.>>. Acesso em: 07 set. 2023.

LOPES, L. S. **Formação de hábitos alimentares na primeira infância.** Brasília, DF, 2021. Disponível em: https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/15369/1/2_1605022.pdf. Acesso em: 11 set. 2023.

MARINHO, A. I. **Percepção dos pais de uma comunidade em vulnerabilidade social sobre práticas alimentares:** além da obesidade e da desnutrição infantil. Universidade Católica de Santos. Santos, 2020. Disponível em: <https://tede.unisantos.br/handle/tede/6581>. Acesso em; 11 set. 2023.

MATIAS, L. S.; MACHADO, J. F. Avaliação da percepção de profissionais da educação e Merendeiras de escolas a respeito de alergias e intolerâncias alimentares na infância. **Revista Multidisciplinar da Saúde (RMS)**, v. 2,. Cajamar, 2020. Disponível em: <<https://revistas.anchieta.br/index.php/RevistaMultiSaude/article/view/1531/1410> >. Acesso em: 08 out. 2023.

MELLO, N. K. ANTONIO, R. S. C.; PASSOS, L. S. F.; FURLAN, R. M. M. M. Aspectos influenciadores da introdução alimentar infantil. **Revista Distúrb Comun**, São Paulo, 33(1): 14-24. Centro Universitário Metodista Izabela Hendrix, Belo

Horizonte, MG, 2020. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/dic/article/view/48739/34722>. Acesso em: 08 set 2023.

MENDONÇA, K. R. C.; MENDONÇA, L. T.; ALVES, A. L.; NEVES, M. V.; CUNHA, W. B.; Métodos BLW, BLISS e PLW no contexto da alimentação complementar: revisão integrativa. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 6, n.4,p.18166-18182,jul/aug., 2023. Centro Universitário Metropolitano da Amazônia. Belém, PA, 2023. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/62341/44855>. Acesso em: 08 set. 2023.

MENDONÇA, P. R.; GARCIA, A. F.; GUIMARÃES, M. M.; VIELA, A. A. **Amamentação garante segurança alimentar e nutricional na primeira infância.** IV Encontro Nacional de Pesquisa em Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional. Universidade Federal de Goiás – UFG, GOIÁS, 2019. Disponível em: <https://proceedings.science/enpssan-2019/trabalhos/amamentacao-garante-seguranca-alimentar-e-nutricional-na-primeira-infancia?lang=pt-br>. Acesso em: 07 set. 2023.

MOREIRA, L. C. Q.; OLIVEIRA, E. B.; LOPES, L. H. K.; BAULEO, M. E.; SAMO, F. **Introdução de alimentos complementares em lactentes.** Einstein São Paulo. 2019;17(3):1-6. São Paulo, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/eins/a/znzLgm7XQyW5FNXcQCCjf9N/?lang=pt>. Acesso em: 08 set. 2023.

OLIVEIRA, L. H. S.; BISBO, J. F.; SANTOS, S. A.; OLIVEIRA, J. S. F. A.; SOUZA, W. L. **Aspectos imunológicos do leite materno.** Meeting Alagoano de Saúde Materno Infantil. Centro Universitário Tiradentes. Maceió, 2019. Disponível em: <https://www.seer.ufal.br/index.php/gepnews/article/view/9288>. Acesso em: 07 set. 2023.

PINTO, J. A. G. **Nutrição e estilos de vida: qual o impacto na preconcepção.** Universidade do Porto, Porto 2023. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/151271/2/635311.pdf>. Acesso em: 07 set. 2023.

REIS, A. F.; SANTOS, A. O.; CHAVES, B. A. **Percepção da nutriz: mitos e crenças populares na influência da nutrição dos lactentes.** Centro Universitário UNIFG, Guanambi, BA, 2021. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/13464>. Acesso em: 07 set. 2023.

RODRIGUES, A. S. L. **Marketing dos alimentos:** influência e consequências no consumo alimentar infantil. Centro Universitário Fametro. Fortaleza, 2020. Disponível em: http://repositorio.unifametro.edu.br/bitstream/123456789/715/1/ANDRESSA%20SOUZA%20LUNA%20RODRIGUES_TCC.pdf. Acesso em: 08 set. 2023.

ROCHA, N. P., SZARFARC, S. C., LIRA, P. I. C., SEQUEIRA, L. A. S., SILVEIRA, V. N. C., FROTA, M. T. B. A. Condição de (In)Segurança Alimentar e fatores associados de famílias com crianças menores de cinco anos de idade do Estado do Maranhão. **Revista Segurança Alimentar e Nutricional**, v. 25. Campinas, 2018. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/san/article/view/8651030/18738>. Acesso em: 08 set. 2023.

ROSSI, A., MOREIRA, E. A. M., RAUEN, M. S. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. **Rev. Nutr., Campinas**, 21(6):739-748, nov./dez., 2008 . Universidade Federal de Santa Catarina, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/pWWHhNC8CCD7yT4p bxPvK3L/?lang=pt>. Acesso em: 23 mar. 2023.

SANTOS, J. L. **A influência da alimentação da nutriz na formação das preferências alimentares durante a introdução da alimentação complementar:** uma revisão integrativa. Universidade Federal do Rio Grande do Sul Faculdade de Medicina, 2023. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/258604>. Acesso em: 07 set. 2023.

SANTOS, K. M.; MARTINS, M. L.; MARINHO, L. C. S.; SOBRINHO, S. A. G. V.; ALVES, I. C. C. A.; SANTOS, M. A. Alimentação de crianças em ambiente escolar: uma visão interdisciplinar. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 3, e9712340180, 2023 Universidade Federal do Tocantins, Palmas, Tocantins, 2019.

Disponível em: <https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/desafios/article/view/7028/15273>. Acesso em: 08 set. 2023.

SANTOS, R. N. **Avaliação do consumo alimentar em gestantes**: revisão integrativa. Centro Universitário Maria Milza Bacharelado em nutrição. Governador Mangabeira, 2022. Disponível em: <http://famamportal.com.br:8082/jspui/bitstream/123456789/2709/1/NUTRI%C3%87%C3%83O%20%20RAILANE%20NASCIMENTO%20DOS%20SANTOS.pdf>. Acesso em: 07 set. 2023.

SEABRA, R. F.; SILVA, E. T. S.; LIMA, F. L. M.; SANTOS, Y. S.; PEREIRA, L. L. N.; ARAÚJO, M. R. S. Alimentação saudável na infância: um relato de experiência. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, 15(3), e9306. Centro Universitário Metropolitano da Amazônia (UNIFAMAZ), Belém, PA, 2022. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/9306>. Acesso em: 11 set. 2023.

SILVA, A. B. L. da. **Comportamento alimentar infantil em pré-escolares do município de Bauru/SP e região**. Unisagrado. Bauru, SP, 2022. Disponível em: <https://repositorio.unisagrado.edu.br/jspui/handle/handle/1253>. Acesso em: 08 set. 2023.

SILVA, G. A. P., COSTA, K. A. O., GIUGLIANI, E. R. J.. Infant feeding: beyond the nutritional aspect. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, **Jornal de Pediatria**, Volume 92, Edição 3, Suplemento 1. [S.l.], 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jped/a/H8MdrRDbRRBRLMnNG85Q99Q/?lang=en>. Acesso em: 23 mar. 2023.

SIMÃO, M. C. S. A., SILVA, A. F. da, SILVEIRA, A. A. D., ALONSO, I. A. F., GODOY, L. M., SANTOS, M. B. R., SILVA, P. B. A., FARIA, R. H. A., SANTOS, V. C., LOPES, A. G. Aumento da obesidade em crianças e adolescentes: risco de complicações cardíacas futuras. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, vol.Sup.n.57 | e4070. Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC-MG), Minas Gerais, 2020. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/4070/2639>. Acesso em: 12 set. 2023.

SOARES, M. M. et al. **Características maternas e infantis correlacionadas à frequência do consumo de alimentos ultraprocessados por crianças de 6 a 24 meses.** Programa de Pós Graduação em Ciência da Nutrição, Departamento de Nutrição e Saúde. Centro de Ciências Biológicas II. Universidade Federal de Viçosa, 2022. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbsmi/a/nMnFYQxCvC5MvF6KYbZskBt/abstract/?lang=pt>>. Acesso em 14 abr. 2023.

SOARES, L. A.; LIMA, D. B. **Atenção nutricional às gestantes de baixo risco:** contribuições para as Políticas públicas. Saúde e Pesquisa Unicesumar, Maringá, 2018. Disponível em: <https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/6424/3237>. Acesso em 08 set. 2023.

SOUZA, T. F.; SILVA, J. S. L. G.; SOUZA, A. S.; SILVA, E. A.; NASCIMENTO, J. C., TAVARES, M. M. A influência da alimentação da mãe sobre o aleitamento materno. **Revista Pró-univerSUS.** v. 12 n. 2, 2021: Edição Especial - Dossiê Temático Sentidos do fazer em Enfermagem. Vassouras, RJ, 2021. Disponível em: <http://editora.universidade devassouras.edu.br/index.php/RPU/article/view/2711>. Acesso em: 07 set. 2023.

THEODORO, L. T.; PORT, A. C. R. Avaliação do conteúdo de propagandas alimentícias para o público infantil em canais de televisão. **Revista Ciências Nutricionais Online**, v.2, n.2, p.47-52, 2018. Centro Universitário Unifafibe. Bebedouro, SP, 2018. Disponível em: <https://www.unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/cienciasnutricionaisonline/sumario/62/13042018205850.pdf>. Acesso em: 08 set. 2023.

VASCONCELOS, C M. R., VASCONCELOS, E. M. R., RAPOSO, M. C. F., VASCONCELOS, A. L. R., ARAÚJO, E. C., OLIVEIRA, R. V., RAMOS, V. P., SLVA, S. M. S. Alimentação saudável relacionada ao comportamento alimentar e à condição. **Rev enferm. UFPE online.** 2021;15:e246451. [S.I.], 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/246451/38151>. Acesso em: 21 mar. 2023.