FACULDADE AGES
CURSO GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

INTRODUÇÃO ALIMENTAR INCORRETA E SEUS IMPACTOS NA OBESIDADE E NO SOBREPESO NA FASE PRÉ-ESCOLAR

Campos- Jacobina/BA - 2023

Jaciara de Jesus Santos

INTRODUÇÃO ALIMENTAR INCORRETA E SEUS IMPACTOS NA OBESIDADE E NO SOBREPESO NA FASE PRÉ-ESCOLAR

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade de Nutrição da AGES de Jacobina, como exigência para aprovação em Trabalho de Conclusão de Curso.

Orientadora: Prof. Ms. Juliana Malinovski

Coorietadora: Prof. Ms. Mayara Miranda

Campos- Jacobina/BA - 2023

RESUMO

A partir de uma revisão bibliográfica, foi exposto que os anos iniciais de vida de uma criança possuem como características à rápida taxa de crescimento e desenvolvimento, desempenhando, a nutrição, um papel fundamental na eficácia desse fenômeno que ocorre normalmente. Assim, o objetivo do trabalho que segue é evidenciar a relação entre a introdução alimentar incorreta e casos de sobrepeso e obesidade em crianças na idade pré-escolar. Para tanto foi exposto que De acordo com recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) os bebês devem ser amamentados exclusivamente até seis meses de idade, o que afeta positivamente a sobrevivência e a saúde nesta fase e na vida adulta. Logo, a introdução alimentar inadequada na dieta do bebê pode gerar consequências potencialmente prejudiciais à saúde, especialmente ofertas alimentares forem feitas antes do fechamento total desenvolvimento fisiológico, aumentando o risco de contaminação e reações alérgicas, interferência na absorção de nutrientes vitais do leite materno e implicação no risco de desmame precoce. Alcançou-se como resultado que É importante que os pais cuidem da alimentação dos filhos desde cedo, sendo eles o exemplo que a criança deve ter com relação a alimentação saudável, assim, toda família deve ter hábitos saudáveis, fazendo o consumo de frutas, verduras e legumes, evitando ao máximo o consumo de ultraprocessados.

Palavras-chave: Introdução alimentar. Obesidade. Sobrepeso. Fase pré-escolar.

ABSTRACT

From a bibliographic review, it was exposed that the initial years of a child's life are characterized by a rapid rate of growth and development, with nutrition playing a fundamental role in the effectiveness of this phenomenon that normally occurs. Thus, the objective of the work that follows is to highlight the relationship between incorrect food introduction and cases of overweight and obesity in children of preschool age. Therefore, it was exposed that According to recommendations of the World Health Organization (WHO), babies should be exclusively breastfed up to six months of age, which positively affects survival and health at this stage and in adult life. Therefore, the inadequate introduction of food into the baby's diet can have potentially harmful consequences for health, especially when food offers are made before the complete closure of physiological development, increasing the risk of contamination and allergic reactions, interference in the absorption of vital nutrients from breast milk and implication the risk of early weaning. It was achieved as a result that It is important that parents take care of their children's diet from an early age, being they the example that the child should have in relation to healthy eating, thus, every family should have healthy habits, making the consumption of fruits, vegetables and vegetables, avoiding the consumption of ultra-processed foods as much as possible.

Keywords: Food introduction. Obesity. Overweight. Preschool phase.

INTRODUÇÃO

Os anos iniciais de vida de uma criança possuem como características à rápida taxa de crescimento e desenvolvimento, desempenhando, a nutrição, um papel fundamental na eficácia desse fenômeno que ocorre normalmente (FOCHEZATTO, 2019).

De acordo com Recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2018) os bebês devem ser amamentados exclusivamente até seis meses de idade, o que afeta positivamente a sobrevivência e a saúde nesta fase e na vida adulta (ARAÚJO, 2020).

Lopes et al (2018), afirma que, a introdução alimentar inadequada na dieta do bebê pode gerar consequências potencialmente prejudiciais à saúde, especialmente ofertas alimentares feitas antes do fechamento total desenvolvimento fisiológico.

O referido autor afirma ainda que tal ação aumenta o risco de contaminação e reações alérgicas, interferência na absorção de nutrientes vitais do leite materno e implicação no risco de desmame precoce (LOPES, 2018).

Por outro lado, o início tardio da alimentação é desvantajoso, pois a partir do sexto mês, o leite materno não é mais capaz de atender às necessidades energéticas da criança, levando ao aumenta o risco de deficiências nutricionais (SOARES, 2018).

Em complemento ao tema, Lopes; Líbera (2017) explicam que, os hábitos alimentares são moldados por herança genética, distúrbios nas preferências alimentares e fatores ambientais, como o tipo de amamentação recebida nos primeiros meses de vida e os alimentos complementares que são introduzidos no primeiro ano de vida.

Assim, evidencia-se que a introdução alimentar feita de forma incorreta pode resultar, na idade escolar, no desenvolvimento de problemas de saúde, como o sobrepeso e obesidade infantil (GODINHO, et al., 2019).

Os autores, Zani; Santos; Borges (2021) expõem que a obesidade infantil possui como característica a presença de excesso de peso em crianças menores de 12 anos, situação que começa a ser considerada sobrepeso quando a criança está pelo menos 15% acima do peso de referência para a idade.

A introdução alimentar incorreta pode ser impactada positiva ou negativamente, pela base familiar e de educação, como creches e escolas, assim como fatores sociais

e econômicos influenciam no desencadeamento de problemas de saúde (BICALHO, et al., 2021). Sendo esse tema de suma importância para saúde pública tendo como hipótese que uma introdução alimentar de forma equivocada aumenta as chances do desenvolvimento da obesidade.

O objetivo geral do presente trabalho consiste em evidenciar a relação entre a introdução alimentar incorreta e casos de sobrepeso e obesidade em crianças na idade pré-escolar. Como objetivos específicos caracterizar a introdução alimentar incorreta; abordar o impacto que a introdução alimentar incorreta aos seis meses de idade terá na fase pré-escolar; correlacionar a ingestão incorreta de alimentos na introdução alimentar e o sobrepeso e obesidade.

PROCEDIMENTOS METODOLOGICOS

Para a construção do presente artigo, optou-se por uma revisão bibliográfica, onde foram realizadas buscas utilizando os seguintes descritores: “obesidade infantil, introdução alimentar, alimentação pré-escolar” em idiomas como espanhol e inglês. Foram utilizados textos na íntegra selecionando artigos com temas compatíveis ao pesquisado no presente estudo. Os limitadores temporais, optados quanto ao período de publicação, foram de estudos publicados entre os anos de 2016 a 2023, sendo esses materiais consultados em bases de dados como: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online PubMed e Scientific Electronic Library Online (SciELO).

Quanto aos critérios de inclusão e exclusão, foram incluídos os artigos com os dados a respeito do assunto, sendo eles do ano de 2016 a 2023, e os critérios de exclusão, foram excluídos os artigos publicados a mais de 7 anos e que não continham dados referentes ao tema abordado.

Foram encontrados 24 artigos, dos quais 14 foram utilizados, excluindo-se, consequentemente, 10.

DISCUSSÃO

INTRODUÇÃO ALIMENTAR

A OMS recomenda que seja realizado Aleitamento Materno de forma Exclusiva (AME) por 6 meses, após o nascimento do bebê. Período esse que deve

anteceder a introdução de Alimentação Complementar (AC e aleitamento materno). Essa recomendação é baseada na consideração da duração ideal do AME e não considera a idade ideal para a introdução de alimentos sólidos em lactentes alimentados com fórmula, uma vez que a fórmula infantil é definida como suplemento pela OMS (FEWTREL, et al, 2017).

Logo, a introdução alimentar apenas deve ser realizada após o bebe completar seis meses de vida quando, então, deve-se oferecer diferentes grupos de alimentos nas refeições, em potes diferentes, alternando as combinações a cada dia.

Sobre o tema, a literatura científica consistentemente apoia a introdução de alimentos sólidos durante a alimentação complementar usando a alimentação tradicional com colher (NUNES, et al, 2021). No entanto, um método chamado Baby-Led Introduction to SolidS (BLISS) foi proposto como alternativa, permitindo que os bebês se auto-alimentassem sem a intervenção de um adulto (NUNES, et al, 2021). Até o momento, não foram realizados estudos na população brasileira para avaliar a eficácia do BLISS em comparação com os métodos convencionais (NUNES, et al, 2021). Há também o método BLW que e aprimorado na convicção de que os bebes são habilitados de se autorregular e explorar alimentos sólidos de forma segura, desde que seja oferecido alimentos adequados a sua idade e desenvolvimento. Em vez de serem alimentados por colher, os bebes têm a oportunidade de pegar os alimentos com as mãos, explorar os sentidos, leva-los a boca e aprender a mastigar e engolir (MÉTODO BABY-LED WEANING, 2018).

O paladar infantil é formado a partir da introdução alimentar da criança que deve iniciar aos seis meses de vida, a partir desse momento, o paladar começa a ser formado, isso irá refletir em sua alimentação na fase pré-escolar, fazendo com que a criança escolha melhor os seus alimentos, evitando assim o surgimento da obesidade, ou contribuindo para que ela aconteça (DARÉ, et al., 2021).

Durante a infância, uma nutrição adequada e equilibrada garante um bom crescimento e desenvolvimento físico, bem como a manutenção da saúde e do bem-estar. No entanto, a desnutrição na infância, além de comprometer o estado nutricional, pode levar a riscos imediatos ou de longo prazo de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes, obesidade e doenças cardiovasculares na vida adulta.

Lopes; Líbera (2017), em sua pesquisa, explicam que, durante a infância, uma nutrição adequada e equilibrada garante um bom crescimento e desenvolvimento

físico, bem como a manutenção da saúde e do bem-estar. No entanto, a desnutrição na infância, além de comprometer o estado nutricional, pode levar a riscos imediatos ou de longo prazo de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes, obesidade e doenças cardiovasculares na vida adulta.

IMPACTO DA INTRODUÇÃO ALIMENTAR AOS SEIS MESES DE IDADE

Para Silva, et al., (2021), a literatura mostra que, a obesidade infantil tem mostrado dados alarmantes, o que reflete em um problema de saúde pública, estando presente no Brasil nos últimos vinte anos, sendo a obesidade infantil considerado como um problema preocupante, essa preocupação decorre dos riscos que as crianças têm de se tornarem obesos na vida adulta, assim como apresentar desordens metabólicas e comorbidades que estão associadas ao problema.

A pratica de atividade física em crianças em fase pré-escolares tem sido associada a desfechos positivos para a saúde do sujeito, principalmente pelo fato de que nessa fase elas possuem facilidade de movimento, fato esse que contribui significativamente para o controle do peso corporal, auxiliando também no desenvolvimento das habilidades motoras (SILVA et al., 2021).

O sedentarismo vem crescendo de forma desordenada, pois faltam locais públicos adequados e seguros e o aumento da violência nos grandes centros urbanos são fatores que podem levar uma criança a maior prática de atividade sedentária, como: assistir televisão, jogar vídeo game e jogos de computador (SOUSA, et al., 2021). -

Segundo o Ministério da Saúde 60,8% das crianças com menos de dois anos de idade consomem biscoitos, bolachas e bolos e que 32,3% tomam refrigerantes e suco artificial. Esses dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS), realizada em colaboração com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), fornecem medidas inéditas, como peso, pressão arterial e circunferência da cintura e sublinha a necessidade da promoção da atividade física e alimentação saudável das crianças com o fim de alterar a situação de sobrepeso e obesidade na população (SILVA, et al., 2022).

De acordo com Lemos, et al., (2022), pode-se dizer que diante do exposto, a sociedade contemporânea vem se tornando refém de um modo de vida extremamente perigoso, onde as crianças são visivelmente expostas a produtos nocivos à saúde desde cedo sob influência das redes sociais gerando grande insegurança alimentar

(LEMOS, et al, 2022). Desta forma, a sociedade da era digital vem perdendo de maneira brusca a oportunidade de viver com saúde.

Sabe-se que diante do pensamento de Silva, et al., (2021), atualmente as crianças em fase pré-escolar estão cada vez mais consumindo alimentos industrializados, muitas das vezes essas escolhas começam desde pequenos, onde por seus pais trabalharem não tem tempo de preparar suas próprias refeições, e acabam optando por alimentos industrializados prontos e que não dão trabalho algum no preparo, e isso vem se intensificando cada vez mais, o que se torna um reflexo negativo na saúde dos consumidores, vindo a trazer inúmeros problemas de saúde.

De acordo com Fernandes (2021), é relevante lembrar que na infância uma alimentação balanceada é importante não só para satisfazer as necessidades nutricionais como também para manter bons hábitos alimentares por toda a vida, mais muitos pais têm descuidado da alimentação dos seus filhos optando por alimentos industrializados, almoços prontos congelados vendidos em supermercados, vale lembrar que excessos sempre acabam fazendo mal à saúde.

Compreende-se a importância da educação nutricional em qualquer experiência de aprendizagem que tenha como objetivo facilitar a adoção voluntária de comportamentos e hábitos alimentares que irão acarretar em boa saúde e bem-estar, sendo ela parte importante da educação em saúde e é fundamental para a formação de conceitos e atitudes relacionadas à boa saúde a longo prazo (FERNANDES, 2021). É importante colocar verduras nos pratos, carnes magras, e evitar o consumo excessivo de doces e refrigerantes, o que prejudica e muito a saúde das crianças nos dias atuais (FERNANDES, 2021).

A alimentação tem fundamental importância na vida de todos, desde quando está-se no ventre da mãe, as gestantes precisam saber escolher bem os alimentos, já que a criança precisa desses nutrientes para o desenvolvimento, a nutrição está relacionada com a prevenção e qualidade de vida, o processo industrial vem prejudicando cada vez mais a vida das crianças, lembrando que uma alimentação saudável contribui para o funcionamento do organismo, e é comum observa-se crianças com sobrepeso, obesidade, e anemias, por exemplo, o que acaba prejudicando o desenvolvimento da criança, o sedentarismo vem aparecendo cada vez mais cedo (SILVA, et al., 2021).

Sabe-se que os pais tem total importância no processo de educação alimentar, já que se a criança não veem os pais se alimentando bem, elas acabam fazendo o

mesmo, eles são o reflexo dos pais, o que acaba refletindo por toda adolescência e idade adulta, os pais precisam ser exemplo, para que desde cedo a criança aprenda a ter hábitos saudáveis, o ambiente influencia e muito na alimentação dos jovens, e se mudar-se o padrão de vida, serár-se-á capaz de reverter essa realidade alimentar presente na nossa vida hoje (FERNANDES, 2021).

Silva, et al., (2021), demonstra que, o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis na infância tem uma grande chance de se traduzir em hábitos alimentares saudáveis na vida adulta, por isso, é tão fundamental ensinar e incentivar a alimentação correta para as crianças e para os adolescentes.

Cabe aos pais manter os seus filhos informados a respeito da alimentação saudável, bem de como preparar seus alimentos, e ter cuidados em relação ao que ele consume nas escolas, já que sem a presença dos pais ele acaba consumindo qualquer alimento, sem nutriente nenhum, o que prejudica a sua saúde, se a escola tem a presença do nutricionista facilita essa questão de uma alimentação mais saudável, evitando que venham a consumir alimentos industrializados ou frituras e doces em excesso (FERNANDES, 2021).

Sobre o tema, Mameli, et al (2016) salienta que a obesidade infantil é um grande problema global. Sua incidência está aumentando, proporcionando assim uma visão da ameaça à saúde pública (Mameli, et al 2016). Existe um alto risco de desenvolver múltiplas doenças crônicas associadas a essa condição no início da vida (Mameli, et al 2016). Embora complexa e multifatorial, a fisiopatologia da obesidade reconhece papéis importantes para aspectos nutricionais e metabólicos (Mameli, et al 2016).

EVIDENCIAS E A RELAÇÃO ENTRE A INTRODUÇÃO ALIMENTAR INCORRETA E CASOS DE SOBREPESO E OBESIDADE EM CRIANÇAS

Segundo Gomes, et al., (2022), é de fundamental importância o trabalho e as orientações do nutricionista a respeito da forma correta de introdução alimentar, esse é o momento que o paladar da criança começa a ser formado, com isso, é necessário que seja incluído na alimentação da criança, frutas, verduras e legumes, evitando ofertar frituras e doces.

Enquanto isso, a introdução alimentar incorreta pode resultar em inúmeros prejuízos para a vida do indivíduo na fase adulta, sendo comum o surgimento de

doenças crônicas não transmissíveis, obesidade, hipertensão e diabetes (DARÉ, et al., 2021).

De acordo com a literatura cientifica, ao mencionar-se a alimentação saudável da criança, essa deve iniciar-se pelo aleitamento materno (AM), que é caracterizado como a amamentação de um lactente na mama da mãe, a humanidade conta com a pratica de amamentação durante toda sua existência, sendo considerado o ato de amamentar milenar (COSTA, 2021). Diante disso, a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2017) recomenda que a amamentação ocorra na primeira hora de vida do recém-nascido na sala de parto.

Em se tratando da recomendação do aleitamento materno exclusivo que é o recebimento pela criança de leite exclusivamente materno, direto do seio ou ordenhado, ou leite humano de outra fonte, desprovido de outros líquidos ou sólidos, com exceção de medicamentos, sais de reidratação e suplementos minerais por via oral (RIBEIRO, et al., 2022).

De acordo com Bicalho, et al. (2021), o aleitamento materno deve ser exclusivo nos primeiros seis meses de vida da criança, porque o leite materno é capaz de suprir e nutrir todas as necessidades fisiológicas da criança neste período, assim, sendo dispensável suplementos alimentares. O aleitamento materno pode ser mantido por dois anos ou mais concomitante a alimentação complementar adequada.

Daniels et al (2015) explica que tal marco para introdução alimentar é pelo fato de que nessa faixa etária a maioria dos bebês desenvolveu habilidades motoras suficientes para serem capazes de se alimentar sem a necessidade de um adulto, possuindo, consequentemente, potencial de levar a um melhor crescimento infantil, promovendo uma melhor auto-regulação de energia.

As orientações das autoridades de saúde quanto ao Aleitamento Materno Exclusivo (AME) surgem a partir dos benefícios proporcionados para a saúde do binômio mãe e filho (BICALHO, et al., 2021). Uma vez que o leite materno possui substâncias como células de defesa que agem promovendo a maturação do sistema imunológico e do sistema digestivo, gerando proteção contra infecções além de reduzir e/ou evitar mortalidade por causas evitáveis.

Conforme Ribeiro, et al., (2022), para realizar uma efetiva amamentação a gestante e sua rede de apoio familiar devem ser orientados durante as consultas pré-natal sobre as técnicas para amamentação, os benefícios proporcionados para a saúde dos envolvidos para que assim possa ser evidenciada e entendida a

fundamental importância do aleitamento materno.

Iguacel et al (2021) por sua vez expõe que várias investigações identificaram o aleitamento materno como um fator protetor para o rápido ganho de peso e obesidade infantil, enquanto outros descobriram que esse efeito protetor pode ser o resultado de fatores de confusão.

Por fim, Taylor et al (2017) esclarece a importância de propor uma abordagem infantil para alimentação complementar que promova a auto-alimentação de todos os alimentos não líquidos para melhorar a autor-regulação energética e reduzir o risco de obesidade. No entanto, até o momento, nenhum ensaio clínico randomizado investigou essa proposição.

INGESTÃO INCORRETA DE ALIMENTOS NA INTRODUÇÃO ALIMENTAR E O SOBREPESO E OBESIDADE

A obesidade e o sobrepeso é o resultado de desordens alimentares, essas desordens podem resultar em agravos nutricionais, sendo comum o surgimento da desnutrição e obesidade infantil, essas desordens podem ainda vir a comprometer o rendimento escolar, e não apenas o processo de crescimento e desenvolvimento (FERNANDES, 2021).

De acordo com Silva, et al., (2022), o sobrepeso e a obesidade são algo bastante comum quando a introdução alimentar não ocorre da forma correta, com isso, ao consumir produtos industrializados de forma excessiva, uma desordem ocorre no organismo, assim, o percentual de gordura aumenta, contribuindo para o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis.

Nas últimas décadas em virtude da mudança de comportamentos alimentares na sociedade atual, o consome de produtos alimentícios é induzida pelo teor de praticidade e fornece rapidez na sua produção, ou seja, popularizou-se o consumo de instantâneos, transgênicos e semi-prontos (IBGE 2019. Nessa perspectiva, em uma pesquisa realizada pelo IBGE (2019), demonstrou o percentual de um a cada quatro pessoas, presente no território brasileiro está acometido de obesidade, sendo por volta de 41 milhões de pessoas, o excesso de peso impacta cerca de 60,3% da parcela populacional.

Na vertente nutricional, a introdução alimentar é um componente de extrema relevância para auxiliar no desenvolvimento efetivo das crianças, visto isso, a

apresentação inicial do alimento impacta nos comportamentos alimentares que posteriormente serão desenvolvidos, levando em consideração a acessibilidade de alimentos com baixo teor nutricional é mais incidente que alimentos com qualidade de nutrientes, constatando nessa perspectiva a insegurança alimentar de 44,2% no território brasileiro (GANDRA, 2021).

A CONTRIBUIÇÃO DA ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL

De acordo com Leão, et al., (2021), a orientação nutricional é essencial no processo de introdução alimentar, assim, as mães deverão estarem cientes da necessidade do aleitamento materno de forma exclusiva nos seis primeiros meses de vida da criança, adotando essa prática, estará evitando o surgimento de diversas doenças no decorrer da vida.

Segundo Costa, et al., (2021), como exemplo de orientação nutricional, pode-se citar a Pirâmide Alimentar, ela é considerada como um instrumento de orientação nutricional, que vem sendo muito utilizado pelos nutricionistas com o intuito de promover mudanças voltadas para hábitos alimentares, buscando o alcance da saúde global do indivíduo, mantendo o foco na prevenção de doenças.

Prado, et al., (2021), demonstra que, por meio da pirâmide alimentar, torna-se possível colocar em prática os princípios da Pirâmide Alimentar, que é considerada como uma representação gráfica bastante facilitadora para que, se possa visualizar os alimentos, sabendo a forma correta de como escolher e colocar em sua rotina de alimentação. A Pirâmide Alimentar é baseada em alguns princípios, buscando-se ter uma ingerir alimentos variados, manutenção do peso ideal, ter uma rotina alimentar pobre em gorduras saturadas e colesterol, mantendo desse modo uma dieta rica em frutas, grãos, verduras e legumes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O que podemos salientar, é que o aleitamento materno é de suma importância, sendo recomendo exclusivo por até seis meses, pois o leite materno atende a todas as necessidades nutricionais das crianças.

A introdução alimentar, necessita ser feita da forma correta, pois, os primeiros anos de vida da criança é o momento que seu paladar está sendo formado, com isso, a criança aprende desde cedo a se alimentar da forma correta, evitará sofrer com alguns problemas como obesidade, evitando ainda o desenvolvimento de doenças

crônicas não transmissíveis no decorrer de sua vida, como diabetes e hipertensão.

Após a introdução alimentar, é importante manter um equilíbrio nutricional, pois, comumente a obesidade infantil ligada ao excesso de peso relaciona-se ao desmame e introdução de alimentação complementar precoce como possível depleção de alimentos deficientes em nutrientes, situação que percorre toda a infância, podendo, inclusive, atingir a vida adulta.

Ainda, cabe ressaltar, que é importante que os pais cuidem da alimentação dos filhos desde cedo, sendo eles o exemplo que a criança deve ter com relação a alimentação saudável, assim, toda família deve ter hábitos saudáveis, fazendo o consumo de frutas, verduras e legumes, evitando ao máximo o consumo de ultraprocessados.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Tais Silva Lino de. **Amamentação e desmame precoce.** 2020.

BICALHO, Carine Vieira et al. Dificuldade no aleitamento materno exclusivo no alojamento conjunto: revisão integrativa. **Audiology-Communication Research**, v. 26, 2021.

COSTA, Gilcimara Bonifácia; VINCHA, Kellem Regina Rosendo; CARNEIRO, Angélica Cotta Lobo Leite. Abordagem do Guia Alimentar para a População Brasileira em livros de ciências do ensino fundamental. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 16, p. 51578, 2021.

DA ALIMENTAÇÃO, COMPLEMENTAR. MÉTODO BABY-LED WEANING (BLW) NO CONTEXTO. **Rev Paul Pediatr**, v. 36, n. 3, p. 353-363, 2018.

DANIELS L; et al. . Baby-Led Introduction to SolidS (BLISS) study: a randomised controlled trial of a baby-led approach to complementary feeding. **BMC Pediatr**. V. 12, n. 15, p. 179, 2015.

DARÉ, Jéssica Betânia Nascimento et al. Importância da alimentação para crianças nos primeiros dois anos de vida. **Revista Multidisciplinar em Saúde**, v. 2, n. 3, p. 98-98, 2021.

FERNANDES, Amanda Cristina. **Associação entre função executiva e habilidades motoras grossas em crianças pré-escolares com obesidade/sobrepeso e eutróficas.** Trabalho de conclusão de curso, 2021.

FEWTRELL, Mary , et al. Alimentação complementar: um documento de posição do Comitê de Nutrição da Sociedade Europeia de Gastroenterologia Pediátrica, Hepatologia e Nutrição (ESPGHAN). **Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition** . v. 64, n. 1, p 119-132, janeiro de 2017.

FOCHEZATTO, Camila Beatriz Kummer. **Aulas práticas relacionadas à alimentação saudável: concepção de professoras de ciências nos anos iniciais**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Tecnológica Federal do Paraná.

GODINHO, Anderson Silva et al. Principais fatores relacionados ao sobrepeso e obesidade infantil. **Renef**, v. 9, n. 13, p. 27-39, 2019.

IGUACEL I, et al. Feeding patterns and growth trajectories in breast-fed and formula-fed infants during the introduction of complementary food. **Nutr Hosp**. v. 36, n. 4, p. 777-785, 2019.

LEMOS, Francislene Jacqueline et al. Revisão de publicações científicas sobre a influência da publicidade mercadológica no consumo de produtos alimentícios. **Segurança Alimentar e Nutricional**, v. 29, p. e022009-e022009, 2022.

LOPES, Moreira Dias Milena.; LÍBERA, Della Beatriz. EDUCAÇÃO NUTRICIONAL E PRÁTICAS ALIMENTARES SAUDÁVEIS NA INFÂNCIA. **Revista Interdisciplinar Pensamento Científico**, v. 3, n. 1, 22 jul. 2017.

LOPES, W. C. et al.. ALIMENTAÇÃO DE CRIANÇAS NOS PRIMEIROS DOIS ANOS DE VIDA. Revista Paulista de Pediatria, v. 36, n. **Rev. paul. pediatr**., 2018 36(2), abr. 2018.

MAMELI C, et al. Nutrition in the First 1000 Days: The Origin of Childhood Obesity. **Int J Environ Res Public Health**. v. 13, n. 9, p. 838, 2016.

NUNES LM, Führ J, et al. Complementary feeding methods in the first year of life: a study protocol for a randomized clinical trial. **Trials**. V. 22, n. 1, p. 687, 2021.

PRADO, Bárbara Grassi et al. **Proposta de Educação Alimentar e Nutricional e Promoção de Hábitos Alimentares Saudáveis em Escolares de 7 a 10 Anos.** Trabalho de conclusão de curso, 2021.

RIBEIRO, Marizélia Rodrigues Costa et al. Ocupação materna e duração do aleitamento materno exclusivo: resultados de uma coorte de nascimento em São Luís, Maranhão, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 38, p. e00180221, 2022.

SILVA, Joyce Carvalho; MOURA, Rodrigues Gabriela Meira; FERREIRA, Karla Daniela. DESNUTRIÇÃO E OBESIDADE NA ALIMENTAÇÃO BRASILEIRA. **Revista Liberum accessum**, v. 14, n. 3, p. 53-59, 2022.

SILVA, Luísa Silveira et al. Classificação do estado nutricional de pré-escolares matriculados em escola pública e privada da cidade de Pelotas-RS. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 15, n. 95, p. 608-617, 2021.

SOARES, Anielly Batista. **ANÁLISE DA ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR E IMPORTÂNCIA DO ALEITAMENTO MATERNO:** uma revisão de literatura. 2018.

SOUSA, Ana Caroline Alves De et al. **INFLUÊNCIA DA PUBLICIDADE NA ALIMENTAÇÃO INFANTIL:** Crianças na fase escolar 6 a 10 anos. Trabalho de conclusão de curso. 2021.

TAYLOR RW, et al. Effect of a Baby-Led Approach to Complementary Feeding on Infant Growth and Overweight: A Randomized Clinical Trial. **JAMA Pediatr**. v. 171. n. 9, p. 838-846, 2017.

ZANI, Camila; SANTOS, Giselle; BORGES, Kimberly. **Obesidade Infantil-Além do Peso**. 2021.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA.Inovações e impactos nos sistemas de informações estatísticas e geográficas do Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2019