



FACULDADE UNA POUSO ALEGRE
CURSO DE NUTRIÇÃO

Luan Villela Castellani
Maria Carolina de Faria Gomes
Tatyane de Castro Fernandes

**OS PROBLEMAS DA INTRODUÇÃO PRECOCE DE ALIMENTOS
INDUSTRIALIZADOS NA PRIMEIRA INFÂNCIA**

POUSO ALEGRE/ MG

2022

Luan Villela Castellani
Maria Carolina de Faria Gomes
Tatyane de Castro Fernandes

**OS PROBLEMAS DA INTRODUÇÃO PRECOCE DE ALIMENTOS
INDUSTRIALIZADOS NA PRIMEIRA INFÂNCIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à banca examinadora do Curso de Nutrição da Faculdade UNA do Campus Universitário de Pouso Alegre, para obtenção do certificado de conclusão em Nutrição.

Orientado pela Profa. Ms. Elida Paula Dini de Franco

POUSO ALEGRE/ MG

2022

RESUMO

A primeira infância é caracterizada pelo crescimento físico e, desenvolvimento cognitivo, motor, sócio emocional e linguístico. A alimentação adequada e balanceada é base para o crescimento e desenvolvimento humano, para tanto, é essencial que a família ofereça uma alimentação equilibrada e saudável, com quantidades corretas e de boa qualidade nutricional. Os pais devem também ter cuidados com a publicidade dos alimentos, uma vez que estas acabam induzindo o consumo de alimentos processados, e corroboram para que na vida adulta ou ainda mesmo na fase infantil desenvolvam doenças crônicas não transmissíveis devido ao excesso de açúcar, gordura ou aditivos alimentares que compõem estes alimentos. Nesse sentido, o presente trabalho teve como objetivo, por meio de uma revisão da literatura científica, verificar nas bases de dados, pesquisas que evidenciam os impactos na saúde com a introdução precoce de alimentos industrializados na primeira infância. A partir desse trabalho pode-se considerar que o problema do hábito alimentar inadequado inicia na infância e se estende até a vida adulta, afetando a saúde e com potencial para causar inúmeras doenças. Sendo assim, é notório a importância de se ter uma introdução alimentar saudável.

Palavras-chave: Aleitamento materno; Introdução alimentar; Alimentos industrializados; Obesidade infantil.

ABSTRACT

Early childhood is characterized by physical growth and cognitive, motor, socio-emotional and linguistic development. Adequate and balanced food is the basis for human growth and development, therefore, it is essential that the family offers a balanced and healthy diet, with correct amounts and good nutritional quality. Parents should also be careful with food advertising, as these end up inducing the consumption of processed foods, and corroborate so that in adult life or even in childhood, they develop chronic non-transmissible diseases due to excess sugar, fat or food additives that make up these foods. In this sense, the present work aimed, through a review of the scientific literature, to verify in the databases, studies that show the impacts on health with the early introduction of industrialized foods in early childhood. From this work, it can be considered that the problem of inadequate eating habits begins in childhood and extends into adulthood, affecting health and with the potential to cause numerous diseases. Therefore, the importance of having a healthy food introduction is notorious.

Keywords: Breast-feeding; Food Introduction; Industrialized foods; Childhood obesity.

1-INTRODUÇÃO

A primeira infância (do zero aos três anos) é caracterizada por um rápido crescimento e desenvolvimento e, para que isso ocorra de forma correta, a alimentação é essencial.¹ Nesta fase, uma alimentação adequada, com quantidades corretas e de boa qualidade nutricional é um aspecto fundamental para a promoção da saúde, colaborando com a prevenção de doenças. Assim sendo, a base para uma alimentação considerada saudável, em que a criança possa se beneficiar, inicia-se no aleitamento materno.²

O aleitamento materno é a forma natural e mais completa de alimentar uma criança nos seus primeiros seis meses de vida, pois supre todas as necessidades nutricionais e imunológicas da criança, colaborando com o desenvolvimento das estruturas ósseas, psicológicas e neurológicas.³ Neste período, não é necessário e nem recomendado que complemente com nenhum outro alimento, pois o leite materno já estará fornecendo todos os nutrientes necessários ao bebê, inclusive água e outros fatores de proteção contra infecções comuns da infância. Além disso, ele é isento de contaminação e perfeitamente adaptado ao metabolismo da criança.⁴

A ingestão de alimentos, além do leite materno, só deve ser iniciada após os seis meses de idade, pois nesse período a quantidade e a composição do leite materno já não são mais suficientes para atender às necessidades nutricionais da criança.¹ Posto isso, deve-se iniciar a introdução alimentar, preferencialmente, com alimentos adequados. É importante salientar, que nos primeiros dois anos de vida são adquiridos hábitos alimentares que se prolongam por toda a infância e pelas diferentes fases do ciclo da vida, sendo assim, uma prática alimentar inadequada pode acarretar prejuízos à saúde da criança e se estender também até a fase adulta.

Validando a importância da introdução alimentar, foi desenvolvido pelo Ministério da Saúde um guia alimentar, o qual tem como função principal, subsidiar os profissionais de saúde e orientar as mães e cuidadores a promover práticas alimentares saudáveis.⁵ Considerando as informações presentes no guia, torna-se possível ressaltar que uma introdução inadequada, principalmente com excesso de alimentos industrializados, contribui para o comprometimento do crescimento e desenvolvimento da criança, além de propiciar a diminuição da proteção imunológica e o desencadeamento de processos alérgicos e distúrbios.⁶

Alimentos industrializados, em sua maioria, possuem baixo valor nutritivo e excesso de carboidratos e lipídeos. A introdução precoce desses alimentos na dieta das crianças pode predispor ao desenvolvimento de doenças crônicas como obesidade, diabetes, hipertensão, e

também levar a carência nutricional, representada pela desnutrição, doenças infecciosas e carências de micronutrientes, como ferro, zinco e vitamina A.^{7,8}

Diante do exposto, o presente trabalho teve como objetivo verificar nas bases de dados, pesquisas que evidenciam os impactos na saúde com a introdução precoce de alimentos industrializados na primeira infância.

2 - REVISÃO DA LITERATURA

O trabalho desenvolvido constituiu-se em uma pesquisa bibliográfica onde realizou-se busca da literatura nas bases de dados Scielo, Google Acadêmico e Google, em publicações de âmbito nacional, sendo excluídos artigos mais antigos e de outros idiomas, além de livros e documentos em que abordem como uma introdução alimentar adequada é fundamental para a construção de hábito alimentar saudável, e também para a promoção da saúde a médio e a longo prazo.

3- DESENVOLVIMENTO

3.1-Aleitamento materno

O aleitamento materno é considerado o principal alimento a ser fornecido para a criança, e deve ser exclusivo até os seis primeiros meses de vida. Durante este período, não é necessário complementar com nenhum outro tipo de alimento, pois o leite materno é completo, contém todas as vitaminas, minerais, gorduras, açúcares e proteínas adequadas para o organismo do bebê. Além de todas as vitaminas, o leite também contém a água necessária para garantir a hidratação. Sendo assim, é através do aleitamento materno que a criança recebe todas as substâncias necessárias para o desenvolvimento e fortalecimento do sistema imunológico.²

O aleitamento materno é a mais sábia estratégia natural de vínculo, afeto, proteção e nutrição para a criança e constitui a mais sensível, econômica e eficaz intervenção para redução da morbimortalidade infantil. Permite ainda, um grandioso impacto na promoção da saúde integral da dupla mãe/bebê.³

O leite materno protege contra infecções comuns na infância, como diarreia, pneumonia e infecção de ouvido e, caso a criança adoeça, a gravidade da doença tende a ser menor. Previne também algumas doenças no futuro, como asma, diabetes, hipertensão e obesidade. Além disso, traz benefícios futuros na cognição e no processo de aprendizagem, como também reduz a mortalidade neonatal.⁹

Considerando os inúmeros benefícios citados, é aconselhável que seja mantido o leite materno como alimento único da criança, por um período mínimo de seis meses e, se possível até quando completar dois anos ou mais.

3.2-Introdução alimentar

A introdução de alimentos deve ser realizada de forma adequada para evitar consequências danosas para a saúde. Quando realizada antes do completo desenvolvimento fisiológico, pode aumentar o risco de contaminação e reações alérgicas, interferir na absorção de nutrientes do leite materno, e ainda, possui o risco de causar desmame precoce.¹

A partir dos seis meses, a criança já apresenta maturidade fisiológica e neurológica para receber alimentos, e nessa fase, a quantidade e a composição do leite materno já não são suficientes para atender às necessidades nutricionais.¹ Portanto, deve-se iniciar a introdução alimentar para complementar o fornecimento de energia e micronutrientes como ferro, zinco, fósforo, magnésio, cálcio e vitamina B6.

Os alimentos complementares (cereais, tubérculos, carnes, leguminosas, frutas e verduras) devem ser ofertados três vezes ao dia, se a criança ainda receber o leite materno, e cinco vezes ao dia, se estiver desmamada.⁷ É essencial que a introdução dos alimentos seja feita sem rigidez de horários, respeitando sempre a vontade e a necessidade da criança. E caso ela rejeite qualquer tipo de alimento é recomendado não insistir e não forçar o consumo, deixar para oferecer novamente em outra ocasião, pois no começo da introdução é normal que a criança estranhe e recuse determinados alimentos.¹⁰

É importante oferecer à criança diferentes tipos de alimentos ao longo do dia, incentivando desde o início que se tenha uma alimentação variada, colorida e saudável. Além disso, é fundamental que estimule o consumo diário de frutas, verduras e legumes na refeição, e evite oferecer refrigerantes, frituras, balas, salgadinhos, e qualquer tipo de industrializado,

pelo menos nos primeiros anos de vida, para que a criança possa obter hábito saudável desde a primeira infância.

Durante o processo de introdução alimentar, é recomendável que se utilize o mínimo de sal possível nas refeições, pois de acordo com o Ministério da Saúde, o consumo antecipado e exagerado do sal está ligado ao desenvolvimento de hipertensão arterial e consequente aumento do risco de problemas cardiovasculares no futuro. Sendo válido ressaltar que, a maioria dos alimentos utilizados nas preparações já contém uma quantidade significativa de sódio, não sendo necessário a adição de sal.

Outro fator fundamental durante a alimentação complementar é a oferta de água, pois os alimentos dados ao lactente apresentam maior sobrecarga de solutos para os rins. Sendo assim, a recomendação de ingestão é de 700 ml por dia para bebês de 0 a 6 meses e de 800ml por dia para bebês de 7 a 12 meses (levando em consideração todas as fontes de água, como chás, sucos, frutas e vegetais ricos em água).⁹

3.3-Métodos de introdução alimentar: tradicional e BLW (Baby - led Weaning)

Atualmente, são mais utilizados dois métodos de introdução alimentar: o tradicional e o BLW. Em ambos os métodos, os alimentos devem ser oferecidos separadamente, para que a criança aprenda a identificar cores e sabores. É recomendado também, servir em porções para assim, poder descobrir alergias ou intolerâncias, caso a criança apresente.¹⁰

No método tradicional é recomendado que o alimento seja oferecido de forma lenta e gradual, com todos os nutrientes presentes. A consistência, inicialmente, deve ser em forma de papa. A papa deve ser de forma raspada ou amassada com auxílio de um garfo. Salientara-se que não é correto a preparação dos alimentos processando através do liquidificador, peneirar ou somente de uma cor. Gradualmente, deve-se ir modificando a consistência da papa até a forma normal do alimento.

Já no método BLW ou “desmame guiado pelo bebê”, os alimentos devem ser apresentados em forma de palitos grossos e cortes específicos, ou serem levemente cozidos, ficando macios para a exploração oral do bebê. Nesse método, o bebê tem contato direto com o alimento ofertado, levando os alimentos com a sua mão até a boca. Dessa forma, a criança escolhe o que irá comer e a quantidade. Assim, a experiência com o alimento torna-se mais importante do que o ato de comer, pois a criança adquire autonomia no começo da introdução alimentar.

O bebê deve estar sentado junto com a família, no momento da refeição, como uma forma de aprender todo o contexto que envolve a alimentação. Isso acontece devido ao fato de que o bebê ao participar das refeições em família irá desenvolver seu desejo de explorar, experimentar e imitar os adultos que o cercam.¹¹

3.4-Alimentação adequada e saudável

De acordo com o Ministério da Saúde, a alimentação saudável é indispensável para o crescimento e desenvolvimento das crianças, sendo a base da vida humana. Posto isso, é fundamental que a introdução alimentar seja feita de forma saudável, incluindo alimentos *in natura* ou minimamente processados e evitando os alimentos processados e ultraprocessados, principalmente, na primeira infância.

A substituição de alimentos caseiros e *in natura* por alimentos processados e ultraprocessados, causa prejuízo na saúde da criança, visto que, esses alimentos possuem uma alta densidade energética e uma grande quantidade de gordura, açúcar, sódio e aditivos, que irão colaborar com o aumento de peso, podendo causar obesidade infantil.¹² Além disso, esses alimentos não trazem benefícios nutricionais para as crianças, uma vez que, são pobres em nutrientes.

A oferta de alimentos adequados e saudáveis proporciona à criança a possibilidade de atingir todas as recomendações necessárias de nutrientes para a sua faixa etária.

Uma alimentação saudável na infância promove a saúde, além de contribuir para o desenvolvimento e crescimento, trazendo benefícios a curto e a longo prazo.¹³ Os maus hábitos alimentares, especialmente aqueles que acarretam a obesidade infantil, produzem problemas de saúde que podem se estender ao longo de todo o ciclo vital.

3.5-Formação dos hábitos alimentares na infância

Nos primeiros dois anos de vida, as crianças aprendem e constroem todo tipo de conhecimento e, é neste período que se formam também as preferências alimentares que se manifestaram em anos seguintes, ao longo de sua vida.

A formação dos hábitos alimentares na infância sofre influência dos fatores fisiológicos (experiências intrauterinas, paladar do recém-nascido, leite materno) e ambientais (alimentação dos pais, influência da mídia, condições socioeconômicas).¹⁴

Entre os fatores fisiológicos, estão presentes o sabor doce e os alimentos com um maior teor energético. E entre os fatores ambientais, destaca-se a influência dos familiares mais próximos (mãe, pai, avós, irmãos) pois, são eles os responsáveis diretos pela escolha alimentar, preparo e oferta dos alimentos para as crianças. Sendo assim, é importante que os familiares adquiram conhecimento necessário para poder proporcionar uma alimentação complementar adequada e saudável, além de optarem, sempre que for possível, por alimentos naturais no cardápio da família, pois a criança terá o adulto como fonte de estímulo.

Em curto prazo, uma má formação de hábitos alimentares pode incidir em desnutrição, desenvolvimento corpóreo incipiente e interferir diretamente na capacidade de aprendizagem. Em geral, crianças com hábitos alimentares ruins não têm bom desempenho escolar. Já ao longo prazo, uma alimentação deficiente pode desencadear doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) como: obesidade, diabetes, hipertensão e disfunções hormonais diversas, doenças oportunistas.⁹

De acordo com o exposto, fica evidente que o hábito alimentar desenvolvido na infância é importante, pois é nessa primeira fase que ocorre a introdução alimentar que poderá determinar os padrões alimentares em anos subsequentes, além de prevenir doenças no presente e também, no futuro. Hábitos alimentares podem mudar substancialmente durante o crescimento, mas o registro e a importância do primeiro aprendizado e algumas formas sociais aprendidas permanecem ao longo da vida.¹⁵

3.6-Importância da família e da escola na fase da introdução alimentar

A família é o fator ambiental mais importante para as crianças, pois é com os indivíduos familiares que normalmente passam a maior parte do seu dia. O ambiente doméstico e o estilo de vida dos pais podem ter grande influência na alimentação das crianças, e por isso, a família tem papel decisivo na formação de novos hábitos, na ingestão alimentar e na formação de um padrão de comportamento alimentar.¹⁶

É importante que a família tenha uma boa educação alimentar para saber escolher o melhor alimento para a criança, e desde o início, devem sempre oferecer alimentos saudáveis e com um alto valor nutricional.

A influência dos pais na alimentação das crianças ocorre de diversas maneiras, como exemplo é possível mencionar que a observação favorece a aceitação de novos alimentos. Sendo assim, a refeição em família é indispensável, pois a criança poderá aprender através da observação e imitação como se alimentar corretamente. Uma boa alimentação saudável e ao lado da família criará um ambiente propício para melhor qualidade da alimentação, pois os pais servem como modelo para hábitos alimentares mais saudáveis.¹⁷

A alimentação também faz parte do ambiente escolar, uma vez que, as crianças permanecem um longo período do seu dia nela. O contato com crianças diferentes faz com que elas imitem os comportamentos, podendo trazer consequências positivas ou negativas em relação à alimentação saudável. Com isso, é importante o apoio da escola nos bons hábitos alimentares.

É necessário que a escola tenha acompanhamento de um profissional especializado, de um nutricionista, para que as refeições atendam às necessidades nutricionais que uma criança em desenvolvimento necessita. Além disso, o nutricionista acompanhará as preparações das refeições, lanches e cardápios mensais, avaliando a qualidade e a quantidade necessária.¹⁸

Por conta do comportamento que trazem de casa, é indispensável ter apoio de tal profissional para a continuação de uma boa alimentação, trazendo incentivo, jogos e receitas para a criança fazer com os pais.

Diante desse contexto, é importante mencionar que a família e a escola devem sempre andar unidos para uma boa alimentação das crianças, pois a alimentação saudável destes indivíduos se reflete na boa alimentação dos pais. Em outras palavras, a escola tem o papel de ajudar no incentivo e na inserção de alimentos saudáveis.

3.7-Publicidade de alimentos

O público infantil é considerado o mais vulnerável ao marketing e suas propagandas. Devido à baixa idade, as crianças não percebem o alto poder de persuasão da propaganda e, em consequência disso, as empresas alimentícias investem fortemente em publicidades na televisão e anúncios em canais usados por crianças, como os canais de vídeos gratuitos.¹⁹

Aproveitando da atenção que a criança dá ao veículo de entretenimento e do tempo passado em frente à televisão e smartphone, as grandes empresas promovem a divulgação de alimentos altamente calóricos, ricos em açúcares e gorduras, e com baixo valor nutritivo. Em geral, essas publicidades fazem o uso de boas técnicas de marketing nas embalagens como, cores chamativas, desenhos animados, brindes surpresa e personagens que estão em alta na mídia para fortalecer o incentivo ao consumo desses alimentos.²⁰

Esses produtos nos quais marketing predomina em sua propaganda e embalagens, gera um desejo na criança de comprar, muitas vezes, apenas pela mídia em que está associado. Essa influência na escolha e no consumo destes produtos pelas crianças, gera inúmeros malefícios à saúde, uma vez que, os alimentos são de baixa qualidade e menos saudáveis.

A OMS (Organização Mundial da Saúde) prega a regulação da publicidade de alimentos para o público infantil, pois a comercialização de alimentos industrializados não saudáveis é um fator que tem contribuído para o aumento da obesidade em crianças.⁹

3.8-Consumo de alimento processados e preferência alimentares

Nos últimos anos, tem ocorrido um aumento no consumo de alimentos processados, seja por influência da mídia, família, escola ou mesmo por causa da praticidade. A ingestão precoce destes alimentos tem causado consequências diretas na saúde, principalmente na introdução alimentar, onde a oferta deve ser nutricionalmente completa para atender as necessidades fisiológicas necessárias na primeira infância.

As crianças estão desenvolvendo cada vez mais cedo um hábito alimentar incorreto, devido ao elevado consumo de alimentos industrializados.²¹ Esses alimentos são obtidos por meio de ingredientes processados que passam por vários processos de industrialização, nos quais é feita a adição de sal, açúcar, óleos e gorduras.² A ingestão frequente desses alimentos faz com que a criança se desinteresse pelos cereais, frutas, verduras e legumes, sendo que é desejável que ela tenha uma alimentação mais saudável, de modo que esse hábito se mantenha na sua vida adulta.

A ingestão de alimentos industrializados pelas crianças, bem como o estímulo deste padrão alimentar, corrobora para que, na vida adulta ou ainda mesmo na fase infantil desenvolvam doenças crônicas não transmissíveis devido ao excesso de açúcar, gordura ou aditivos alimentares que compõem estes alimentos.²²

3.9-Consequência de uma introdução alimentar inadequada

A prática alimentar inadequada associada à introdução precoce de alimentos industrializados na primeira infância trazem inúmeros prejuízos, principalmente, na saúde da criança. A ingestão precoce, excessiva e contínua desses alimentos pode causar impactos negativos, especialmente pela adoção de um novo padrão dietético rico em sal, açúcar e gordura, e que poderá se estender ao longo da vida.¹⁹

A introdução alimentar precoce de alimentos industrializados tem como consequências para a saúde da criança a desnutrição, o atraso de crescimento e a consequente morbidade infantil, bem como, o aumento na taxa de obesidade, doenças crônicas e alergias.²¹

Segundo a OMS, a obesidade infantil é um problema global, considerado um dos maiores problemas de saúde pública do século.²³ O quadro extremo de obesidade em crianças, marca o início da obesidade na fase adulta, uma vez que raramente reverterem a obesidade. O indivíduo obeso fica propenso a ter diversas outras comorbidades relacionadas com a obesidade, tais como, dislipidemia, hipertensão, apneia obstrutiva do sono, incontinência urinária, síndrome metabólica, diabetes, doenças cardiovasculares e função renal anormal.¹⁹

Como visto, o problema do hábito alimentar inadequado inicia na infância e se estende até a vida adulta, afetando a saúde e com potencial para causar inúmeras doenças. Sendo assim, é notório a importância de se ter uma introdução alimentar saudável.

4- CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo verificou que o aleitamento materno único e exclusivo até os seis meses de idade é capaz de suprir todas as necessidades nutricionais do bebê, promovendo o seu desenvolvimento. Além disso, promove o fortalecimento do sistema imunológico prevenindo doenças e também, proporciona um elo entre mãe e filho.

A literatura permite afirmar que a introdução alimentar deve ser iniciada no tempo correto, nem antes e nem muito tempo depois do que os 6 meses, para não acarretar em malefícios à saúde do bebê. Ademais, durante a introdução alimentar é necessário que estimule o consumo de alimentos saudáveis como frutas, legumes, verduras e cereais, e evite oferecer alimentos processados e industrializados.

A alimentação adequada e saudável nesse período promove a saúde e contribui para o desenvolvimento e crescimento, trazendo benefícios a curto e a longo prazo. Além disso, os hábitos alimentares adquiridos nesse período, determinará os padrões alimentares durante todo o ciclo vital. Diante disso, fica evidente o quanto o hábito alimentar desenvolvido na infância é importante.

Durante o período de introdução alimentar é importante que a família tenha uma boa educação alimentar para saber escolher qual o melhor alimento a ser oferecido à criança, pois o ambiente doméstico e o estilo de vida dos pais têm grande influência na alimentação das crianças. É fundamental ainda, que os pais supervisionam sempre o que o filho está assistindo na tv e nos smartphones, pois o marketing de alimentos ultraprocessados destinados ao público infantil está presente nesses meios, persuadindo a criança a querer esses alimentos que são ricos em açúcares, gorduras e sódio, colaborando para o desenvolvimento de DCNT.

A ingestão de alimentos industrializados pelas crianças, tem aumentado nos últimos anos, devido à influência da mídia e da família, e também pela praticidade que esses produtos possuem. Porém, tem causado inúmeros prejuízos na saúde da criança, como desnutrição, atraso de crescimento, e também colabora para o aumento na taxa de obesidade, doenças crônicas e alergias. Inclusive, o mau hábito alimentar, se estende até a vida adulta, afetando a saúde e com potencial para causar inúmeras doenças.

Desta forma, após análise de diversas publicações científicas, foi possível confirmar o quanto a alimentação saudável implica na promoção da saúde a curto e a longo prazo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1) LOPES, W. C.; MARQUES, F. K. S. M.; OLIVEIRA, C. F. DE; RODRIGUES, J. A.; SILVEIRA, M. F.; CALDEIRA, A. P.; PINHO, L.. **Alimentação de crianças nos primeiros dois anos de vida**. Rev Paul Pediatr. 2018;36(2):164-170. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpp/a/r8tJMQJJZxCP7n6q4zTwMWx/?lang=pt> . Acesso em 18 set. 2022.
- 2) ELIAS, B. C.; DAMIANI, B. K.; RAMOS, C. C. L.; SILVEIRA, J. M.; LOUREIRO, H. M. S.. **Consequências do desmame precoce e seus fatores determinantes**. TCC (Graduação) - Curso de Nutrição. Santa Catarina: Universidade Sociedade Educacional de Santa Catarina, 2021. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/20478/1/TCC%20REVISAO%20V3.docx%20%281%29.pdf> . Acesso em 18 set. 2022.

- 3) BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Saúde da criança : aleitamento materno e alimentação complementar**. 2. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2015. 184 p. Cadernos de Atenção Básica; n. 23. Disponível em:
https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_crianca_aleitamento_materno_cab23.pdf
f. Acesso em 18 set. 2022.
- 4) BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para crianças menores de 2 anos**. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2005. Disponível em:
https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_crianças_menores_2anos.pdf.
Acesso em 18 set. 2022.
- 5) BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Dez passos para uma alimentação saudável: guia alimentar para crianças menores de dois anos: um guia para o profissional da saúde na atenção básica**. 2 ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2013. Disponível em:
https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_dez_passos_alimentacao_saudavel_2ed.pdf. Acesso em 19 set. 2022.
- 6) TOLONI, M. H. DE A; LONGO-SILVA, G.; GOULART, R. M. M.; TADDEI, J. A. DE A. C.. **Introdução de alimentos industrializados e de alimentos de uso tradicional na dieta de crianças de creches públicas no município de São Paulo**. Rev. Nutr., Campinas, 24(1):61-70, jan./fev., 2011. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/rn/a/5kZXbWMVCXWm9H8nMz7FJvg/?format=pdf&lang=pt>.
Acesso em 19 set. 2022.
- 7) SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Manual de orientação para a alimentação do lactente, do pré-escolar, do escolar, do adolescente e na escola**. 2ª ed. São Paulo: SBP, 2008. p.13-57. Disponível em:
https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/pdfs/10478e-Man_Nutrologia.pdf. Acesso em 19 set. 2022.
- 8) BERCINI L, MASUKAWA M, MARTINS M, LABEGALINI M, ALVES N. **Alimentação da criança no primeiro ano de vida**. Maringá, PR. Ciênc Cuid Saúde. 2007; 6(2): 404-10. Disponível em:
<https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/CiencCuidSaude/article/view/5339/3386>.
Acesso em 19 set. 2022.
- 9) LOPES, L. S. **Formação de Hábitos Alimentares na Primeira Infância. Trabalho de Conclusão de Curso**. Brasília: Centro Universitário de Brasília, 2015. Disponível em:
<https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/15369/1/21605022.pdf>. Acesso em 25 set. 2022.

- 10) BRASIL. Ministério da Saúde. **Dez passos para uma alimentação saudável: guia alimentar para crianças menores de 2 anos: álbum seriado**. Brasília: Ministério da Saúde, 2003. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/10_passos.pdf. Acesso em: 18 out. 2022.
- 11) CAMASMIE, L. E. M. **Introdução Alimentar: Comparação Entre O Método Tradicional e o Baby-Led Weaning (BLW)**. São José dos Campos/ SP: Universidade Paulista, 2018. Disponível em: <https://www.conic-semesp.org.br/anais/files/2018/trabalho-1000002654.pdf>. Acesso em: 17 out. 2022.
- 12) GIESTA, J. M.; ZOCHÉ, E.; CORRÊA, R. DA S.; BOSA, V. L.. **Fatores associados à introdução precoce de alimentos ultraprocessados na alimentação de crianças menores de dois anos**. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 24, n. 7, p. 2387–2397, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/y9yXvSt9sm7J4v5x7q3kZHG/?lang=pt>. Acesso em: 17 out. 2022.
- 13) KUHN, I. C. Q. F.; MERHEB, K. DE C.; GARCIA, P. P. C.. **A Importância Da Alimentação Saudável E Adequada Na Primeira Infância Para A Prevenção De Doenças Crônicas Não Transmissíveis - Uma Revisão Da Literatura**. Brasília: Centro Universitário De Brasília, 2021. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/15824/1/21852098%2021900306.pdf>. Acesso em: 17 out. 2022.
- 14) VALLE, J. M. N.; EUCLYDES, M. P.. **A Formação Dos Hábitos Alimentares Na Infância: Uma Revisão De Alguns Aspectos Abordados Na Literatura Nos Últimos Dez Anos**. *Revista APS*, v.10, n.1, p. 56-65, jan./jun., 2007. Disponível em: <https://www.ufjf.br/nates/files/2009/12/Hinfancia.pdf>. Acesso em: 18 out. 2022.
- 15) MADRUGA, S. W. M.; ARAÚJO, C. L. P.; BERTOLDI, A. D.; NEUTZLING, M. B. **Manutenção dos padrões alimentares da infância à adolescência**. *Revista de Saúde Pública*, v. 46, n. 2, p. 376–386, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/F3BQcJqxyxmQcxfqVZCj5Zp/?lang=pt>. Acesso em: 17 out. 2022.
- 16) VALLE, J. M. N.; EUCLYDES, M. P.. **A Formação Dos Hábitos Alimentares Na Infância: Uma Revisão De Alguns Aspectos Abordados Na Literatura Nos Últimos Dez Anos**. *Revista APS*, v.10, n.1, p. 56-65, jan./jun., 2007. Disponível em: <https://www.ufjf.br/nates/files/2009/12/Hinfancia.pdf>. Acesso em: 18 out. 2022.

- 17) ARAÚJO, G. A **Importância Da Introdução Alimentar Para O Desenvolvimento Humano.** Disponível em: <https://monografias.brasilecola.uol.com.br/pedagogia/a-importancia-da-introducao-alimentar-para-o-desenvolvimento-humano.htm>. Acesso em: 14 out. 2022.
- 18) SIMON, L. M.; ZEMOLIN, G. P.; SPINELLI, R. B.; STURMER, J.. **Vista do Comportamento e hábitos alimentares na infância: uma revisão sobre o papel dos pais e da escola.** Perspectiva, Erechim. v. 46, n. 173, p. 119-130, março, 2021. Disponível em: <http://ojs.uricer.edu.br/ojs/index.php/perspectiva/article/view/201/119>. Acesso em: 14 out. 2022.
- 19) COELHO, V. T. S.. **A Formação de Hábitos Alimentares na Primeira Infância.** Trabalho de Conclusão de Curso. Lages, SC: Centro Universitário UNIFACVEST, 2019. Disponível: https://www.unifacvest.edu.br/assets/uploads/files/arquivos/2dfbc-coelho,-v.-t.-s.-a-formacao-de-habitos-alimentares-na-primeira-infancia.-nutricao.-lages_-unifacvest,-2019-02_.pdf . Acesso em 18 set. 2022.
- 20) COSTA, K. T. G. DA; ANDRADE, V. H. B. S. DE; PADILHA, M. Q. DE H.. **A influência da publicidade de alimentos infantis nos hábitos alimentares: uma revisão sistemática.** Disponível em: <https://tcc.fps.edu.br/jspui/bitstream/fpsrepo/1071/1/A%20influ%C3%Aancia%20da%20publicidade%20de%20alimentos%20infantis%20nos%20h%C3%A1bitos%20alimentares%20uma%20revis%C3%A3o%20sistem%C3%A1tica.pdf>. Acesso em: 18 out. 2022.
- 21) CECCATTO, D.; SPINELLI, R. B. ; ZANARDO, V. P. S. ; RIBEIRO, L. A.. **Influência Da Mídia No Comportamento Alimentar Infantil: Uma Revisão Da Literatura.** Perspectiva, Erechim. v. 42, n.157, p. 141-149, março/2018. Disponível em: https://www.uricer.edu.br/site/pdfs/perspectiva/157_700.pdf. Acesso em: 18 out. 2022.
- 22) BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Saúde da criança: nutrição infantil: aleitamento materno e alimentação complementar.** Brasília : Editora do Ministério da Saúde, 2009. 112 p..
- 23) MARIA, S.. **Obesidade infantil: o problema de saúde pública do século 21.** Rev. bras. promoç. saúde (Impr.), p. -, 2014. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-737332>. Acesso em: 18 out. 2022.