

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – UniCEUB
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO**

FORMAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES NA PRIMEIRA INFÂNCIA

LARISSA DA SILVA LOPES

PROFESSORA ORIENTADORA: MARIA CLAUDIA DA SILVA

Data de apresentação: 05 de Julho de 2021

Local: Sala Google Meet

Membros da banca: Elem Cristina Alves de Lacerda

Janaina Sarmento Vilela

Brasília, 2021

INTRODUÇÃO

Não é de hoje que as ciências têm se preocupado com o processo de formação do ser humano em todos os seus aspectos. A saúde contemporânea é apresentada sob um conceito unificado, no qual aspectos psicológicos e de ambiente estão inseridos e podem afetar a saúde física e vice-versa. Neste sentido, a Nutrição como área das ciências da saúde também tem se preocupado com a formação saudável da pessoa, entendendo que é na primeira idade (primeira infância) que os hábitos alimentares são formados e, em geral, este processo tem início ainda antes do desmame (VITOLLO, 2014; CAPELLI et al., 2018).

Entende-se por hábito tudo aquilo que, uma vez ensinado, passa a ser repetido com uma frequência constante e natural, como parte da rotina do indivíduo. Desta forma, os hábitos alimentares são compreendidos, nos dias atuais, como imprescindíveis para a manutenção da saúde de qualquer indivíduo, quer seja criança ou adulto. Por esta razão, a temática 'formação de hábitos alimentares' tornou-se ponto referencial para inúmeras pesquisas, visando construir conhecimento e informação a este respeito (VITOLLO, 2014).

Portanto, é na primeira idade que os hábitos alimentares do ser humano são formados. Ainda durante a amamentação são criados os primeiros hábitos, como espaçamento entre refeições e ritmo de deglutição. Entretanto, com o ritmo da vida moderna, nem sempre os pais conseguem acompanhar efetivamente este processo. Geralmente são as creches, pré-escolas ou os avós os responsáveis por conduzir o processo efetivo de educação alimentar após o desmame, que deve ser proporcionado alimentos frescos, nutritivos e induzindo a criança a manter hábitos alimentares saudáveis (LOPES; LIBERA, 2017).

O alimentando, por sua vez, pouco pode interferir neste processo, pois está em formação e nenhum conhecimento carrega consigo, apenas demonstrando para bons observadores algumas alergias ou intolerâncias. Entretanto, a boa alimentação é um direito de todo ser humano, previsto em Lei Federal nº 11.346/06 e amparado por acordos internacionais ratificados pelo Brasil. Segundo dados da Organização Panamericana de Saúde (2016), a má alimentação ou a formação de hábitos pouco saudáveis, do ponto de vista nutricional, quando não leva ao óbito, pode provocar comorbidades e prejuízos cognitivos graves à criança, bem como induz a taxas de crescimento baixo, peso abaixo da média, baixo desempenho escolar, entre outros fatores (BRASIL, 2006; OPAS, 2016).

Os maus hábitos alimentares nos estágios iniciais da vida, invariavelmente, proporcionarão ao indivíduo adulto as condições para desenvolver (ou não) doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). A literatura cita como exemplo de DCNT a obesidade, o diabetes, a hipertensão e disfunções hormonais diversas que, começam a aparecer no alvorecer da vida adulta e, como consequência, reduzem a qualidade de vida (ORNELAS, AISSAMI, SILVA, 2019).

Assim, este estudo tem por objetivo primário compreender a importância dos hábitos alimentares desde a primeira infância do indivíduo e sua influência a curto e longo prazo. Como objetivos secundários pretende caracterizar os fatores que influenciam na formação dos hábitos alimentares na primeira infância, discutir as consequências de uma má formação do hábito alimentar e, por fim, verificar o papel do nutricionista na orientação nutricional na primeira infância.

A busca por um conhecimento científico é sempre justificada, pois, além de ampliar o leque de conhecimentos sobre determinado tema, dá melhor suporte para as atividades do dia-a-dia. Além disso, proporciona amplo banco de dados para pesquisa e produções futuras.

METODOLOGIA

Tipo de estudo

Tratou-se de uma pesquisa bibliográfica do tipo 'revisão', na área das Ciências da Saúde, caracterizada cientificamente por ser de caráter exploratório e qualitativo.

Base de dados

Para realizar a seleção dos estudos, utilizaram-se o sistema de base de dados Lilacs (Literatura Latino-americana em ciências da saúde) SciELO (Scientific Electronic Library Online), PubMed, Google Acadêmico, livros técnicos e publicações de órgãos de saúde nacionais através do acesso online.

Palavras chaves

A pesquisa foi conduzida em dois idiomas português e inglês e as palavras utilizadas como descritores no DeCS (Descritores em Ciências da Saúde) foram: Primeira Infância; Hábitos Alimentares; Aleitamento Materno; Nutrição; (Early Childhood AND Eating habits AND Breastfeeding AND Nutrition).

Amostra

Foram pré-selecionados 68 artigos científicos, após as filtragens primárias e secundárias restaram 16 artigos, foram lidos os resumos e depois o artigo na íntegra.

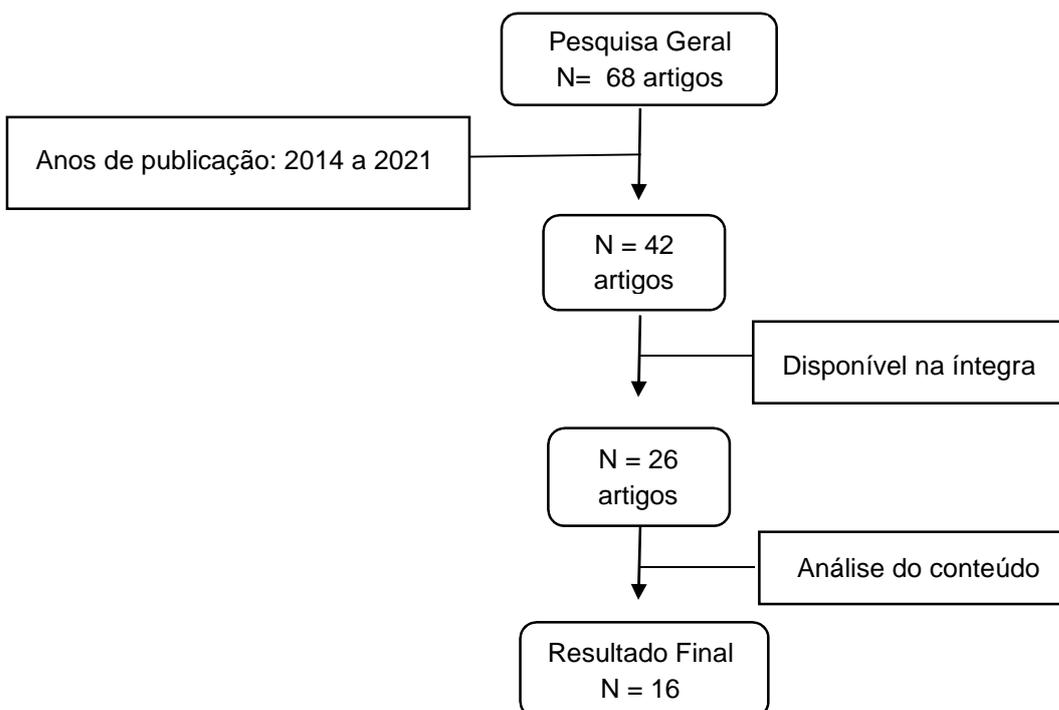
Como critérios de inclusão, foram utilizados artigos publicados no período entre 2014 a 2021. Foram excluídos os artigos inferiores a 2014, não disponíveis na íntegra para download. Para a análise dos artigos escolhidos, foi utilizada a análise de conteúdo.

REVISÃO DE LITERATURA

RESULTADOS

Mediante os critérios de inclusão e exclusão de artigos foram pré-selecionados 68 artigos científicos, os quais retratavam sobre o tema estudado e que possuíam pelo menos um descritor. Para a filtragem primária foram utilizados os critérios de inclusão e dessa busca resultaram 42 artigos relacionados à temática. A filtragem secundária ocorreu baseada nos critérios de exclusão, restando 26 artigos. Para a filtragem final foi utilizada a análise de conteúdo, permanecendo 16 artigos, os quais atenderam ao objeto de estudo da pesquisa foram utilizados para compor a elaboração da presente revisão, conforme organograma abaixo.

Figura 1. Organograma da Pesquisa.



A IMPORTÂNCIA DO ALEITAMENTO MATERNO NA CONSTRUÇÃO DO HÁBITO ALIMENTAR

O ser humano é uma construção que tem início na fertilização do óvulo e multiplicação dos genes entre o pai e a mãe biológicos. Desde este instante, o processo biológico da vida vai se encarregar de formar e nutrir as células do indivíduo em formação com todo o alimento necessário disponível. Este processo de alimentação não é diferente depois do nascimento, cabendo à mãe suprir as necessidades alimentares do seu bebê com o leite materno (COELHO, MENEZES, LOBO, 2019).

O aleitamento materno é considerado pela literatura especializada como fundamental para a correta formação do ser humano. Além de ser um alimento natural e sem custo financeiro, o leite materno proporciona todos os nutrientes que o recém nascido necessita desde o nascimento até seus seis primeiros meses de vida. É o melhor alimento para esta fase da vida e, por este motivo, é recomendado por sociedades de classe (nutricionistas e médicos), governos e pela OMS (Organização mundial da saúde) (SILVA, SILVA, AOYAMA, 2020).

Sua composição é tão rica em nutrientes que a simples ingestão é suficiente para afastar a desnutrição, evitar o desenvolvimento de doenças e manter o ritmo sadio de formação dos tecidos e dos órgãos internos. Trata-se do melhor 'combustível' para o recém nascido. O leite materno protege contra infecções, como diarreia, pneumonia e infecção de ouvido (otite) e, caso a criança adoça, a gravidade da doença tende a ser menor. Também previne algumas doenças no futuro, como asma, diabetes e obesidade e, comprovadamente, garante benefícios futuros na cognição e no processo de aprendizagem, como também reduz a mortalidade neonatal. A

literatura especializada recomenda o aleitamento materno exclusivo até os seis meses de idade (SILVA, SILVA, AOYAMA, 2020).

Entretanto, a realidade do aleitamento nem sempre é a ideal. De acordo com a Organização Panamericana de Saúde – OPAS (2018), na região das Américas, “apenas 38% dos bebês são alimentados exclusivamente com leite materno até os seis meses”. O ritmo de trabalho/afazeres para garantir a sobrevivência, a não-adaptação ou até mesmo condições apartadas da vida social ideal (usuários de drogas, depressão pós-parto, não aceitação do bebê, doenças incapacitantes pré-existentes) podem afastar o bebê do seu direito fundamental de ser amamentado. E esta realidade pode impactar decisivamente o desenvolvimento destes indivíduos como seres humanos (VASCONCELOS, BARBOSA, GOMES, 2020).

Assim, a temática do aleitamento materno é tão importante que existe a Semana Mundial de Aleitamento Materno (SMAM), que ocorre em 120 países de 1º a 7 de agosto. Neste sentido, mais campanhas promovendo o aleitamento materno são muito importantes e devem ser realizadas em todos os meios possíveis, com maior atenção nos encontros pré-natal e nas maternidades, logo após o parto. A equipe médica e os nutricionistas tem credibilidade/autoridade para instruir as mães (e demais familiares) sobre os benefícios do aleitamento materno na formação biológica do bebê, ressaltando a qualidade nutricional que só o leite materno pode proporcionar (OPAS, 2018; COELHO, MENEZES, LOBO, 2019).

IMPORTÂNCIA DA INTRODUÇÃO ALIMENTAR NA FORMAÇÃO DE HÁBITOS

Assim como o aleitamento materno, a gradual inserção de alguns alimentos é fundamental para garantir o crescimento e desenvolvimento adequado da criança pequena. A chamada ‘formação dos hábitos alimentares’ ou simplesmente ‘introdução alimentar’ tem início por volta do sexto mês de vida e tem nos pais e avós os principais agentes responsáveis por executar e gerenciar esta atividade, mesmo que seja delegada/realizada por babás e/ou creches (SOUZA; CADETE, 2017; PIASETZKI; BOFF, 2018).

Isto ocorre porque a partir do sexto mês de vida as necessidades nutricionais da criança já não são mais atendidas por completo pelo leite materno. Por volta desta idade, o organismo da criança já está preparado para processar e absorver nutrientes provenientes de outros alimentos, os chamados alimentos complementares. Por definição, o alimento complementar é qualquer alimento nutritivo, sólido ou líquido, a ser ofertado ao lactente, diferente do leite materno (PIASETZKI; BOFF, 2018).

De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira elaborado pelo Ministério da Saúde em 2014, os alimentos são classificados em 4 tipos/categorias e os tipos de processamentos interferem diretamente na composição de nutrientes dos alimentos. Os tipos/categorias dos alimentos são: alimentos *in natura* que são obtidos diretamente de plantas ou de animais, ou seja, não sofreram qualquer alteração após deixarem a natureza. Alimentos minimamente processados que são produtos extraídos de alimentos *in natura* ou diretamente da natureza, foram submetidos a processos de limpeza, remoção de partes não comestíveis, moagem, secagem, fermentação, pasteurização entre outros, esses alimentos não sofreram em sua composição adição de sal, açúcares e gorduras.

Alimentos processados são aqueles fabricados pela indústria com adição de sal, açúcar, corantes e substâncias culinárias para torná-los mais duráveis, com maior tempo de prateleira. Alimentos ultraprocessados são formulações industriais feitas de partes inteiras ou majoritariamente de substâncias extraídas de alimentos, estes contêm substâncias sintetizadas em laboratório, como aromatizantes, realçadores de sabor, aditivos artificiais entre outros (BRASIL, 2014).

Os alimentos processados devem ser limitados a pequenas quantidades, pois de acordo o guia do Ministério da Saúde (2014) “embora o alimento processado mantenha a identidade básica e a maioria dos nutrientes do alimento do qual deriva, os ingredientes e os métodos de processamento utilizados na fabricação alteram de modo desfavorável a composição nutricional.” As autoras Souza e Cadete (2017) reforçam que este tipo de alimento precisa ser escolhido de forma correta, ou seja, visando a melhor opção para a criança.

Os alimentos ultraprocessados contêm inúmeros aditivos químicos tais como corantes, aromatizantes e espessantes (para ampliar seu apelo comercial) prejudicando o aspecto nutricional e digestivo. Por isso, não devem ser oferecidos a crianças menores de 2 anos (SOUZA; CADETE, 2017; TOLONI et al., 2017).

Já o alimento doméstico, produzido no âmbito da família em casa, pode ser processado com reduzido (ou nenhum) aditivo químico ou *in natura*, apresentando-se como opção mais nutritiva e saudável para o organismo ainda em formação da criança. Ainda o envolvimento da criança no preparo das refeições deve ser estimulado e permite que a criança vivencie as tarefas cotidianas relacionadas à alimentação (TOLONI et al., 2017). Portanto os alimentos *in natura* e minimamente processados são igualmente importantes para formação dos hábitos alimentares das crianças (SOUZA; CADETE, 2017).

Nesta perspectiva fazer as refeições na presença da mãe ou responsável é determinante para o consumo de alimentos saudáveis, por ser apontada como a pessoa que mais se responsabiliza pelo preparo da alimentação da família e por exercer grande influência seja na compra, no preparo ou na orientação das escolhas, inclusive cerceando a autonomia de escolhas alimentares inadequadas (VIANA et al., 2019; SOUZA; CADETE, 2017;).

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 (VIANA et al., 2019; TOLONI et al., 2017).

INFLUÊNCIA PARENTAL NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR E NA FORMAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES

Os mamíferos se diferem dos demais animais, inicialmente, pelo fato da fêmea produzir e fornecer o alimento necessário para o desenvolvimento do seu filhote após o nascimento. Em geral, os mamíferos possuem uma fisiologia mais complexa, com mais músculos, mais massa encefálica e ramificações nervosas e, portanto, necessitam de um alimento mais complexo para nutrir o corpo ainda em formação.

Outro ponto importante difere os mamíferos: a vida em pequenos grupos sociais. Esta convivência em agrupamentos comunitários proporciona defesa de predadores, a busca por melhores alimentos, o senso de respeito e a segurança necessária para a reprodução. Esta não é uma característica exclusiva dos mamíferos, entretanto é bastante determinante para sua existência.

Para os seres humanos não é diferente. É na convivência diária, no relacionamento entre pais e filhos que os hábitos alimentares são transmitidos e, desta forma, inseridos no cardápio da espécie, se mantendo entre as gerações. As famílias vão transmitindo informações sobre tipos de alimentos, qualidade, modo de preparo e conservação. Transmitem, ainda, as melhores formas de preparo (assados, cozidos, refogados ou crus) e ainda detalhes sobre aqueles alimentos que não podem ser misturados. Todo este conhecimento a respeito da alimentação (saudável ou não) é transmitido na convivência familiar entre as gerações (MELLO et al., 2021; PIASETZKI, BOOF, BATTISTI, 2020; MELLO et al., 2017).

Neste sentido, a presença dos pais é marcante (e determinante) na formação dos hábitos alimentares das crianças. Desde o colostro até a introdução a alimentos industrializados, são os pais que de alguma forma induzem e direcionam os hábitos

alimentares dos seus filhos, podendo resultar em saúde ou em doenças. A este respeito, um estudo realizado por Piassetzki, Boof e Battisti, no ano de 2020, junto a um grupo de 100 crianças e seus respectivos pais, revelou que a família tem influência direta no número de refeições/dia, no consumo de frutas, verduras e guloseimas e na prática de atividade física. O estudo ratifica a ideia inicial que os filhos aprendem a se alimentar com os pais podendo (ou não) manter estes ensinamentos ao longo da vida.

Este estudo veio a confirmar que as crianças aprendem a fazer suas escolhas com base no que observam em seus familiares, especialmente nos pais. Desta maneira, é muito provável que a criança venha a querer ingerir o mesmo alimento consumido por eles. Assim, as escolhas inadequadas por parte dos que vivem no mesmo ambiente familiar que a criança poderá influenciá-la a optar pelas mesmas escolhas, o que pode resultar em má alimentação, excesso de peso, obesidade e doenças oportunistas (MELLO et al., 2021; MELLER, ARAÚJO, MADRUGA, 2014).

A família exerce papel de extrema importância e responsabilidade na vida da criança, podendo ter efeitos positivos ou negativos na formação dos hábitos alimentares da mesma, principalmente, porque é nesta fase que ocorre a construção destes hábitos. Deste modo, a família deve não somente ofertar, como também consumir alimentos que proporcionem uma alimentação equilibrada e saudável, incentivando de forma positiva as opções de escolhas alimentares oferecidas para as crianças (MOREIRA, PIRES, GONÇALVES, 2020, VIANA et al., 2019; AGUIAR, 2018).

A MÍDIA PUBLICITÁRIA E SUA INFLUÊNCIA NA FORMAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES DAS CRIANÇAS

A revolução industrial proporcionou explosão demográfica nas cidades e, por outro lado, impulsionou a busca por alimentos de ampla aceitação e baixo custo, que fossem de fácil obtenção e rápido preparo (MARTINS, 2014).

Assim a busca por mais e melhores clientes, as fabricantes de alimentos utilizavam-se dos veículos publicitários de sua época, quer seja anunciando para grandes corporações, quer seja diretamente para o público consumidor. Existem relatos de publicidade de alimentos do final do século XVIII, na Inglaterra, e durante todo o século XIX e XX. As primeiras publicidades diziam respeito a biscoitos doces e guloseimas para crianças. Entende-se por publicidade infantil todo o esforço de marketing e divulgação voltada às crianças com o objetivo de vender produtos e serviços (MARTINS, 2014).

Nos dias atuais a indústria de alimentos tem grande fatia da economia mundial, gerando empregos, renda e alimentos para importante parcela da população. Alimentos primários como carnes, legumes, frutas e verduras já sofrem alguns processos ditos 'industriais' desde sua produção até o consumo final. A industrialização se impõe para o produtor de alimentos garantindo dentre outros benefícios padronização na entrega final, manutenção do ritmo de produção, segurança sanitária e melhores resultados econômicos. No entanto, frente a tanta modernidade, ainda é a publicidade que dita grande parte do consumo neste mercado (SILVA, OLIVEIRA-COSTA, 2021; HARTUNG, KARAGEORGIARDIS, 2017).

A publicidade na indústria de alimentos é um tema bastante debatido e muito polêmico. Recentemente, durante a Assembléia Geral da ONU, foi reconhecida a necessidade das nações criarem e aplicarem regulamentações locais a respeito da publicidade de alimentos para crianças. Fruto deste debate, o Brasil publicou o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) e o Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 anos (2019), em ambos advertindo que a publicidade de alimentos para crianças é um obstáculo para uma alimentação saudável. Além disso, o IDEC (Instituto de Defesa do Consumidor) criou o OPA (Observatório da Publicidade dos Alimentos), formado por representantes da sociedade civil, com o objetivo de inibir publicidades abusivas e enganosas de alimentos, em especial para crianças.

A OMS (Organização Mundial da Saúde) já se pronunciou inúmeras vezes pela necessidade da regulação da publicidade de alimentos, pois a comercialização de alimentos não saudáveis para a população infantil é um fator que contribui para o aumento dos níveis de sobrepeso e obesidade em crianças e ainda afirma que obesidade é um dos mais graves problemas de saúde pública que temos para enfrentar. Segundo o Ministério da Saúde e a Organização Panamericana da Saúde 12,9% das crianças brasileiras entre 5 e 9 anos de idade têm obesidade, assim como 7% dos adolescentes na faixa etária de 12 a 17 anos (VIGITEL, 2018)

Por ser um público vulnerável e persuadido com facilidade as crianças são vistas pelas empresas como parte extremamente relevante. Segundo o artigo 37, do Código de Defesa do Consumidor (CDC) Lei nº 8.078/1990, a publicidade direcionada ao público infantil é abusiva, pois esta se aproveita da deficiência de julgamento e discernimento da criança.

Ainda o Conselho Federal de Psicologia do Brasil, entende que a publicidade tem grande papel e maior possibilidade de induzir ao erro crianças até 12 anos. Diante disso o público infantil se revela alvo de fácil convencimento (CFP, 2021). Atualmente, além da previsão na Constituição Federal (art. 227), no Estatuto da Criança e do Adolescente – ECA (Lei nº 8.069/1990) e no Código de Defesa do Consumidor (Lei nº 8.078/1990), não existe nenhuma lei protegendo os interesses das crianças frente ao poder da publicidade. O Conselho Nacional dos Direitos da Criança e do Adolescente – CONANDA editou a Resolução 163/2014 para tentar coibir tais publicidades que interfiram nas decisões de escolhas das crianças (CONANDA, 2014).

Por fim, de acordo com o Caderno Legislativo de 2018, existem em tramitação no Congresso Nacional 11 projetos de lei para impor regulação na publicidade de alimentos infantis. São oito projetos originários da Câmara dos Deputados e três do Senado Federal. Em comum, admitem que a publicidade abusiva deve ser combatida com uma lei específica, pois se nada for feito a este respeito, poderá levar ao consumo excessivo de alimentos nocivos à saúde de nossas crianças e adolescentes (INSTITUTO ALANA, 2018).

PAPEL DA CIÊNCIA DA NUTRIÇÃO NA FORMAÇÃO DO HÁBITO ALIMENTAR

A Nutrição, como área autônoma das ciências, tem se expandido e se ramificado nas últimas décadas. Hoje são inúmeras especialidades reconhecidas pelo Conselho Federal de Nutricionistas (CFN), demonstrando o prestígio que este profissional tem obtido junto às ciências da saúde e a sociedade em geral. A categorização das áreas de atuação do nutricionista foi publicada na Resolução CFN nº 600/2018, o que demonstrou um importante avanço para a categoria. Como resultado, são cada vez mais perceptíveis os avanços em qualidade alimentar e, conseqüentemente, acréscimo de qualidade de vida que o profissional da Nutrição pode proporcionar aos seus pacientes desde a infância até a terceira idade (CFN, 2018).

Em relação aos cuidados com o bebê e o aleitamento materno, o nutricionista deve ressaltar que o aleitamento materno é de extrema importância e sempre reforçar a recomendação do Ministério da Saúde de que o bebê tem que ser amamentado já na primeira hora de vida e por 2 anos ou mais. Entretanto, é importante salientar para a mãe ou familiar que até os 6 meses é fundamental que o bebê receba exclusivamente o leite materno. O guia alimentar do Ministério da Saúde reforça que:

A oferta de outros alimentos antes dos 6 meses, além de desnecessária, pode ser prejudicial, porque aumenta o risco de a criança ficar doente e pode prejudicar a absorção de nutrientes importantes existentes no leite materno, como o ferro e o zinco. Além disso, em geral a criança só está madura para receber outros alimentos em torno dos 6 meses (BRASIL, 2019, p. 23).

A partir dos 6 meses, além do leite materno, deve ser oferecido outros alimentos na dieta alimentar da criança, pois a partir desta idade eles necessitam de outros nutrientes para o seu pleno desenvolvimento. A forma de oferecer e

apresentar os alimentos para bebês e crianças pode dificultar ou facilitar a assimilação de uma alimentação saudável e adequada, por isso a atenção nessa fase, e o correto manuseio dos pais e responsáveis são tão importantes (MELO et al., 2021; PIASETZKI, BOOF, BATTISTI, 2020; AGUIAR, 2018).

Na formação dos hábitos alimentares dos bebês e crianças, a intervenção do nutricionista é igualmente fundamental. Este profissional tem conhecimento científico para melhor orientar os pais, familiares e responsáveis a respeito da condução da amamentação até a transição para alimentos sólidos. Nesta etapa ocorre a formação dos hábitos alimentares da criança onde, além de garantir escolhas nutritivas e saudáveis, os responsáveis garantirão o crescimento com saúde. A presença do nutricionista, nesta fase, é importante para quebrar alguns tabus e desmistificar algumas orientações que passam entre gerações, anonimamente, sem comprovação científica e que podem desorientar os pais e as mães (BRASIL, 2019). Isto ocorre devido a crenças existentes, experiências prévias e fatores sociais e culturais. Sendo assim alguns mitos como leite fraco, até que nasçam os dentes deve se comer tudo amassado, o bebê sente sede desde os primeiros meses de vida e sobre a oferta de chás que melhoram cólicas estão impregnados na cultura da sociedade desde muito tempo (BRASIL, 2019).

A respeito do período do desmame, é importante conhecer o conceito de Baby Led Weaning (BLW), surgido por volta no ano de 2003 na Inglaterra, tem ganhado popularidade nos últimos anos, esse método preconiza o desmame natural guiado pelo bebê, com o contato direto deste com alimentos que farão parte, aos poucos, da sua principal alimentação. Este conceito contrapõe a alimentação assistida, onde os pais introduzem o alimento (papinha) na boca dos bebês durante o desmame. A BLW preconiza a oferta de alimentos em pedaços maiores para que

a criança segure a fim de ingeri-los, portanto excluindo a necessidade de colher ou talher (GOMEZ et al., 2021).

Esta nova abordagem (BLW) previne a obesidade, proporciona habilidades motoras finas, estimula a participação da criança na refeição da família e proporciona uma melhor experiência da criança com a comida, como melhor detecção de textura, sabor, cor e cheiro do alimento. Por outro lado, o método recebe críticas por ter maior probabilidades de engasgo e por, em tese, proporcionar menor teor nutricional (GOMEZ et al., 2021).

Independente do tipo de introdução alimentar a informação correta é a melhor arma contra diversas patologias, tais como desnutrição ou obesidade em bebês e crianças. A transmissão de experiências do correto manejo, da amamentação, da apresentação e oferecimento dos primeiros alimentos, da qualidade destes alimentos, enfim, o conhecimento ofertado pelo profissional da nutrição é primordial. Ademais, a alimentação correta e saudável proporciona inúmeros benefícios para os pais e para a própria criança, devendo ser objetivo prioritário das famílias para com os seus filhos (MELO et al., 2021; PIASETZKI, BOOF, BATTISTI, 2020).

Os artigos selecionados que atenderam ao objeto de estudo da pesquisa, foram relacionados no quadro 1:

Quadro 1: Resumo dos artigos selecionados

Autores/ Ano	Tipo de estudo	Tamanho da amostra	Objetivos do estudo	Resultados mais relevantes
SILVA, OLIVEIRA-COSTA 2021	Revisão Integrativa da Literatura		Analisar a capacidade de as políticas públicas em saúde disputarem sentido na construção de mundo provocada pelos meios de comunicação, e a necessidade de regulação estatal da publicidade infantil de alimentos.	Ao considerar as experiências de diferentes países, identifica que a publicidade infantil de alimentos necessita de regulação e monitoramento contínuo. Apenas a aprovação de legislações restritivas, não provocará mudanças na sociedade. Ações ancoradas na comunicação em saúde são necessárias, a partir de um plano estratégico que amplie o acesso às informações para o consumidor final e formadores de opinião, bem como para as indústrias de alimentos e de comunicação.
MELLO, et al. 2021	Estudo transversal, quantitativa, com amostra não probabilística, de conveniência.	22 pais ou responsáveis de crianças com idade até 24 meses	Investigar aspectos influenciadores da introdução alimentar de crianças.	Os resultados demonstram correlação entre escolaridade, renda, presença de plano de saúde e ocupação dos pais fora de casa com conhecimento sobre alimentação complementar. Também foi observada uma correlação entre o conhecimento dos pais e tempo de aleitamento materno exclusivo e tempo em que foi introduzida alimentação complementar.
PIASETZKI, BOFF, BATTISTI, 2020	Pesquisa de abordagem qualitativa e quantitativa.	Cem crianças e seus respectivos familiares (Cem)	Analisar a influência da família na formação dos hábitos alimentares estilos de vida da criança.	Os familiares influenciam na formação dos hábitos alimentares e estilos de vida na infância, mas a escola é um espaço importante para promover uma alimentação saudável.

<p>GOMEZ, et al. 2020</p>	<p>Revisão Integrativa da Literatura</p>		<p>Analisar a literatura científica referente ao desmame guiado pelo bebê (BLW) por meio de revisão integrativa de literatura a fim de identificar riscos e benefícios.</p>	<p>Apesar dos benefícios apontados, os riscos ainda merecem atenção por meio de pesquisas longitudinais controladas e randomizadas para fornecer mais segurança para a sua prática de forma exclusiva.</p>
<p>MOREIRA, PIRES, GONÇALVES, 2020</p>	<p>Revisão Integrativa da Literatura</p>		<p>Compreender os fatores ambientais que contribuem para o desenvolvimento da obesidade na infância.</p>	<p>Os fatores mais recorrentes estão associados aos maus hábitos alimentares e de vida da criança, os quais refletem o contexto familiar em que ela está inserida. Outros fatores como sedentarismo, aleitamento não exclusivo, tempo de tela e propagandas de alimentos, perfil socioeconômico e demográfico, tais como renda, sexo e raça também demonstraram influenciar o peso das crianças.</p>
<p>SILVA, SILVA, AOYAMA, 2020</p>	<p>Revisão Integrativa da Literatura</p>		<p>Apontar a importância do aleitamento materno nos seis primeiros meses de vida do recém-nascido.</p>	<p>O aleitamento materno exclusivo nos primeiros meses de vida, apesar de seus benefícios indiscutíveis para a saúde da criança, ainda é pouco praticado. O desmame precoce geralmente ocorre devido à falta de informações que convençam as mães dos benefícios e da efetividade do leite materno.</p>

VASCONCELOS, BARBOSA, GOMES, 2020	Revisão Integrativa da Literatura		Identificar os fatores que interferem na manutenção do aleitamento materno exclusivo até os seis primeiros meses de vida do bebê.	Ainda há um elevado índice de desmame antes do período recomendado, mesmo com todos os esforços de campanhas sobre a importância do aleitamento materno exclusivo. Embora o aleitamento materno exclusivo seja o ideal para o bebê nos seis primeiros meses de vida, atualmente, vários fatores influenciam na prática do aleitamento, desde o contexto sociocultural até problemas ocasionados pela incorreta amamentação.
COELHO, MENEZES, LOBO, 2019	Revisão Sistemática da Literatura		Analisar se a amamentação interfere positivamente na constituição de vínculos afetivos saudáveis entre mãe/bebê.	A amamentação interfere positivamente na constituição de vínculos afetivos saudáveis entre mãe/bebê. Os amigos e familiares também são importantes para a manutenção ou interrupção da amamentação para o desenvolvimento da criança.
VIANA et al., 2019	Estudo observacional transversal com amostra não probabilística.	279 mães com seus filhos	Estudar a associação do estilo alimentar das mães sobre seu comportamento alimentar e sobre o comportamento alimentar de seus filhos.	Os resultados corroboram a hipótese da transmissão de comportamentos alimentares que promovem a obesidade de mães para filhos, e têm implicações tanto para a prevenção quanto para o tratamento da obesidade de crianças e adolescentes. Portanto, as mães devem fazer parte a intervenção no tratamento da obesidade de seus filhos.
PIASETZKI, BOFF, 2018	Pesquisa de Revisão Bibliográfica.		Identificar e analisar o que vem sendo investigado sobre a educação alimentar, nutricional e a formação de hábitos alimentares na infância.	Existem estudos sobre educação alimentar e nutricional na infância, mas na maioria das vezes não passam de atividades pontuais, geralmente sem continuidade.

<p>AGUIAR, 2018</p>	<p>Revisão Sistemática da Literatura</p>		<p>Investigar os hábitos alimentares durante a primeira infância, bem como descrever a promoção de práticas saudáveis relacionadas com a alimentação de crianças nessa fase da vida designada primeira infância.</p>	<p>O estabelecimento de hábitos alimentares saudáveis deve ser estimulado precocemente na vida do indivíduo. Os hábitos alimentares podem mudar substancialmente durante o crescimento, contudo, o registro e a importância do primeiro aprendizado e algumas formas sociais aprendidas permanecem ao longo do ciclo vital. Assim, verifica-se a relevância de se realizar trabalhos de aconselhamento nutricional com os pais das crianças na primeira infância, e não apenas realizar trabalhos cujo foco seja a criança.</p>
<p>SOUZA, CADETE, 2017</p>	<p>Pesquisa de revisão de literatura integrativa.</p>		<p>Analisar através de revisão de literatura integrativa o papel das famílias e da escola na formação de hábitos alimentares saudáveis de crianças escolares.</p>	<p>Foi verificado o crescente número de crianças em situação de obesidade e sobrepeso. Neste contexto, a família precisa repensar suas rotinas de vida e comportamentos sociais e afetivos. A escola exerce um papel essencial neste processo de saúde alimentar.</p>
<p>TOLONI, et al., 2017</p>	<p>Pesquisa de observação transversal.</p>	<p>575 crianças de 4 a 38 meses</p>	<p>Avaliar a idade de introdução de alimentos industrializados na dieta de crianças frequentadoras de berçários e creches públicas de São Paulo.</p>	<p>Faz-se necessário a capacitação de mães/educadores em alimentação infantil, reforçando os benefícios do aleitamento materno e os malefícios da introdução precoce dos industrializados.</p>
<p>MELLO, et al. 2017</p>	<p>Estudo transversal, analítico, com abordagem quantitativa</p>	<p>115 crianças de 12 a 59 meses</p>	<p>Avaliar a influência do comportamento dos pais durante a refeição e o excesso de peso na infância.</p>	<p>O excesso de peso infantil se manifestou estatisticamente relacionado ao comportamento dos pais durante as refeições nos domínios "modelo de consumo de guloseimas" e "refeições especiais". O ambiente familiar está associado à formação de hábitos alimentares e no excesso de peso infantil</p>

<p>HARTUNG, KARAGEORGIA RDIS 2017</p>	<p>Revisão da Literatura.</p>		<p>Compreender a regulação da publicidade infantil de alimentos e bebidas não alcoólicas no Brasil.</p>	<p>No Brasil, a regulação dessa atividade comercial ocorre dentro do contexto amplo da restrição mercadológica às crianças, a qual vem sendo discutida intensamente em diversos âmbitos do Estado, inclusive por meio de ações judiciais que geraram histórico precedente no Superior Tribunal de Justiça, considerando abusiva e ilegal tal prática</p>
<p>MELLER, ARAÚJO, MADRUGA, 2014</p>	<p>Estudo transversal</p>	<p>4.388 crianças</p>	<p>Identificar os fatores associados ao excesso de peso em crianças brasileiras menores de cinco anos.</p>	<p>O excesso de peso mostrou-se associado ao tempo de amamentação exclusiva, nos meninos e ao nível socioeconômico e situação conjugal, nas meninas. Enfatiza-se a necessidade da implementação de políticas públicas que atuem, o mais precocemente possível, nos principais determinantes do excesso de peso.</p>

Fonte: A autora, 2021.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A alimentação é fundamental para a sobrevivência humana. Da dieta saudável e equilibrada dependerá a saúde daquele que se alimenta. Na falta deste equilíbrio alimentar, desordens fisiológicas poderão incidir em alterações dos parâmetros biológicos do organismo, desencadeando distúrbios e doenças.

Com foco nos objetivos iniciais, este estudo confirma que os hábitos alimentares dos humanos são formados na infância, na presença dos pais ou responsáveis ou, ainda, na presença de familiares próximos. Ficou evidenciado, também, a necessidade da família optar, sempre que for possível, por alimentos naturais, que proporcionem uma dieta equilibrada e saudável. As escolhas e opções diárias dos adultos, em relação aos alimentos consumidos, serão determinantes para a formação biológica da criança, podendo influenciar diretamente na sua saúde.

No curto prazo, uma má formação de hábitos alimentares pode incidir em desnutrição, desenvolvimento corpóreo incipiente e interferir diretamente na capacidade de aprendizagem. Em geral, criança com hábitos alimentares ruins não tem bom desempenho escolar. Já no longo prazo, uma alimentação deficiente pode desencadear doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) como: a obesidade, o diabetes, a hipertensão e disfunções hormonais diversas, doenças oportunistas, etc.

Como resultado deste estudo de revisão bibliográfica, foi confirmada a necessidade de um acompanhamento profissional no tocante aos hábitos alimentares das crianças. Cabe ao profissional nutricionista o incentivo a introdução alimentar apropriada e a disseminação de informações acerca do aleitamento materno. É fundamental que profissionais da saúde sejam humanizados e holísticos no que se refere a amamentação e ao desmame precoce.

O auxílio de um nutricionista, além de proporcionar ao paciente o acesso a informação de qualidade, proporcionará boas práticas alimentares que incidirão, sem dúvidas, em gerações mais saudáveis, estudiosas e produtivas. Desta forma, os objetivos iniciais da pesquisa foram alcançados e os resultados encontrados responderam a contento as hipóteses iniciais. Em relação à pesquisa bibliográfica, não foram encontradas limitações relevantes para este tema de estudo.

Igualmente, restou verificado neste estudo a importância da Nutrição e do profissional da Nutrição para a correta orientação e transmissão do conhecimento científico na sociedade. Este profissional, quer seja atuando na rede pública, quer seja na clinicas da rede privada, ou ainda em consultório particular, é o profissional mais qualificado para orientar no que diz respeito aos hábitos alimentares.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, Marília Caldas de. **Hábitos alimentares na primeira infância: revisão de Literatura. Trabalho de Conclusão (Graduação em Nutrição).** Centro Universitário de Saúde, Ciências Humanas e Tecnológicas do Piauí – UNINOVAFAPI, 2018.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988.** Brasília, 1988.

BRASIL. **Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006.** Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – SISAN com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências. Brasília, 2006.

BRASIL. **Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990.** Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. Brasília, 1990.

BRASIL. **Lei nº 8.078, de 11 de setembro de 1990.** Dispõe sobre a proteção do consumidor e dá outras providências. Brasília, 1990.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a Crianças Brasileira Menores de 2 anos.** Brasília: Ministério da Saúde, 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira.** 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

CAPELLI, Jane de Carlos Santana et al. Ações de promoção da alimentação saudável no primeiro ano de vida em Macaé/RJ. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição**, ano 9, n. 2, p. 09-16, jul/dez 2018.

CFN – Conselho Federal de Nutricionistas. **Resolução CFN nº 600/2018.** Dispõe sobre a definição das áreas de atuação do nutricionista e suas atribuições, indica parâmetros numéricos mínimos de referência, por área de atuação, para a efetividade dos serviços prestados à sociedade e dá outras providências.

CFP – Conselho Federal de Psicologia. **Publicidade dirigida a crianças: CFP destaca prejuízos ao desenvolvimento psicológico infantil.** 2021.

COELHO, Adriana Serrão; MENEZES, Rakelen Ribeiro de; LOBO, Maria Raika Guimarães. A importância da amamentação na formação de vínculos afetivos saudáveis entre mãe/bebê. **Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia**, n. 5, v. 12, p. 1-15, set. 2019.

CONANDA – Conselho Nacional dos Direitos da Criança e do Adolescente. **Resolução CONANDA nº 163 de 13 de março de 2014.** Dispõe sobre a abusividade

do direcionamento de publicidade e de comunicação mercadológica à criança e ao adolescente. Brasília, 2014.

GOMEZ, Melisa Sofia et al. Baby-Led Weaning, panorama da nova abordagem sobre introdução alimentar: revisão integrativa de literatura. **Rev Paul Pediatr.**, n. 38, p. 1-7, 2021.

HARTUNG, Pedro Affonso Duarte, KARAGEORGIADIS, Ekaterine Valente. A regulação da publicidade de alimentos e bebidas não alcoólicas para crianças no Brasil. **Rev. Dir. Sanit.**, v.17, n.3, p. 160-184, fev. 2017.

INSTITUTO ALANA. **Caderno Legislativo**: publicidade infantil (análise dos projetos de lei em tramitação no Congresso Nacional. 2. ed., São Paulo: Instituti Alana, 2018.

LOPES, Millena Moreira Dias; LÍBERA, Beatriz Della. Educação nutricional e práticas alimentares saudáveis na infância. **Revista Interdisciplinar do Pensamento Científico**, n. 3, v. 1, p. 15-24, jan/jun 2017.

MARTINS, Ana Paula Bortoletto. **Publicidade de alimentos não saudáveis: os entraves e as perspectivas de regulação no Brasil**. Cadernos Idec – Série Alimentos – v. 2. São Paulo: Idec, 2014.

MELLER, Fernanda de Oliveira; ARAÚJO, Cora Luiza Pavin; MADRUGA, Samanta Winck. Fatores associados ao excesso de peso em crianças brasileiras menores de cinco anos. **Ciência & Saúde Coletiva**, n. 19, v. 3, p. 943-955, 2014.

MELLO, Karen Muniz et al. Influência do comportamento dos pais durante a refeição e no excesso de peso na infância. **Revista Esc. Ana Nery**, n. 21, v. 4, p. 1-6, 2017.

MELLO, Nathalia Kellen Lucas et al. Aspectos influenciadores da introdução alimentar infantil. **Distúrb. Comun.**, n. 33, v. 1, p. 14-24, 2021.

MOREIRA, Bruna Luiza Reis; PIRES, Isadora Garcia; GONÇALVES, Danielle Raquel. O contexto familiar é um dos principais contribuintes para a obesidade infantil. **Rev. E-ciência**, n. 8, v. 2, p. 76-88, 2020.

OPAS – Organização Pan Americana de Saúde. **Brasil lança nova campanha de incentivo à amamentação**. Brasília, 2018.

OPAS – Organização Pan Americana de Saúde. **Alimentação e Nutrição**: folhas informativas. Brasília, 2016.

ORNELAS, Laura Rabelo; AISSAMI, Sumaya; SILVA, Maria Cláudia da. **A influência dos hábitos alimentares adquiridos na primeira infância no desenvolvimento de**

doenças crônicas não transmissíveis. Trabalho de Conclusão (Graduação em Nutrição). Centro Universitário de Brasília – UniCEUB, 2019.

PIASETZKI, Cláudia Thomé da Rosa; BOFF, Eva Terezinha; BATTIST, Iara Denise Endruweit. Influência da Família na Formação dos Hábitos Alimentares e Estilos de Vida na Infância. **Revista Contexto e Educação**, v. 20, n. 41, Edição Extra, p. 13-24, 2020.

PIASETZKI, Cláudia Thomé da Rosa; BOFF, Eva Terezinha. Educação alimentar e nutricional e a formação de hábitos alimentares na infância. **Revista Contexto e Educação**, ano 33, n. 106, p. 318-338, 2018.

SILVA, Elane Pereira da; SILVA, Estela Tavares da; AOYAMA, Elisângela de Andrade. A importância do aleitamento materno nos seis primeiros meses de vida do recém-nascido. **Revista Brasileira Interdisciplinar de Saúde - ReBIS**, n. 2, v. 2, p. 60-65, 2020.

SILVA, Marco Aurélio Santana da; OLIVEIRA-COSTA, Mariella Silva de. A regulamentação da publicidade infantil de alimentos: potencialidades para a comunicação em saúde no Brasil. **Cadernos da Pedagogia**, n. 31, v. 15, p. 53-64, 2021.

SOUZA, Alcione Aguiar; CADETE, Matilde Meire Miranda. O papel das famílias e da escola na formação dos hábitos alimentares saudáveis de crianças escolares. **Revista Pedagógica**, n. 40, v. 19, p. 136-154, 2017.

TOLONI, Maysa Helena de Aguiar, et al. Preditores da introdução de alimentos industrializados na infância: estudo em creches públicas. **Revista o Mundo da Saúde**, n. 41, v. 4, p. 644-651, 2017.

VASCONCELOS, Thais Casário; BARBOSA, Diogo Jacintho; GOMES, Márcia Pereira. Fatores que interferem no aleitamento materno exclusivo nos seis primeiros meses de vida do bebê. **Revista Pró-univerSUS**, n. 11, v. 1, p. 80-87, 2020.

VIANA, Victor, et al. Mothers' eating style's influence on their feeding practices and on their children's appetite traits. **The Psychologist: Practice & Research Journal**, n. 1, v. 2, p. 1-11, 2019.

VITOLO, Márcia Regina. **Nutrição: da gestação ao envelhecimento**. 2. ed. Rio de Janeiro: Editora Rubio, 2014.