

**FATORES QUE INTERFEREM NA FORMAÇÃO DO HÁBITO ALIMENTAR SAUDÁVEL NA INFÂNCIA: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

**FACTORES QUE INTERFIEREN EN LA FORMACIÓN DEL HÁBITO ALIMENTARIO SALUDABLE EN LA INFANCIA: UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA**

**FACTORS THAT INTERFERE IN THE FORMATION OF HEALTHY EATING HABIT IN CHILDHOOD: A BIBLIOGRAPHIC REVIEW**

Jucimara Martins dos Santos  
Centro Universitário de Barra Mansa- UBM,  
Professora Mestre  
Curso de Nutrição  
Barra Mansa - RJ – Brasil  
<https://orcid.org/0000-0001-5121-6061>  
[jucimara\\_martins@yahoo.com.br](mailto:jucimara_martins@yahoo.com.br)

Tatiane Aparecida Almeida Coelho  
Nutricionista- Barra Mansa - RJ - Brasil  
<https://orcid.org/0000-0002-6516-9718>  
[tatienzoluma@gmail.com](mailto:tatienzoluma@gmail.com)

Rayane Freitas Gonçalo Silva  
Nutricionista- Barra Mansa - RJ - Brasil  
<https://orcid.org/0000-0003-2045-6200>  
[rayanegoncalo@outlook.com](mailto:rayanegoncalo@outlook.com)

ARTIGO CIENTÍFICO  
Submetido em: 15/03/2022  
Aprovado em: 14/11/2022

## RESUMO

A criança, desde o seu nascimento, necessita de cuidados especiais com sua alimentação para haver desenvolvimento com saúde. É um processo longo e gradual de mudanças. Nesse caminho há o desenvolvimento e descoberta de novos hábitos alimentares que podem se consolidar até a vida adulta. Os hábitos podem ser influenciados pelos pais e familiares, pela mídia e pelo ambiente escolar no convívio com outras crianças e adultos. Como objetivo: elucidar a importância da alimentação saudável desde o aleitamento materno até o período escolar e de como esses fatores influenciam no hábito alimentar da criança. Foram utilizados artigos científicos das bases de dados: *Scientific Electronic Library Online (SCIELO)*, PubMed e Google Acadêmico, além de livros, dissertações de mestrado e teses de doutorado. Concluímos que a transição nutricional que estamos vivenciando e os fatores associados afeta diretamente a saúde e o desenvolvimento das crianças acarretando sérios problemas que podem perdurar a vida toda

**Palavras-Chave:** alimentação saudável; alimentação infantil; hábitos alimentares; pais e familiares; crianças.

## RESUMEN

Desde que nacen, los niños necesitan un cuidado especial con su alimentación para poder desarrollarse con salud. Es un proceso largo y gradual de cambio. En este camino está el desarrollo y descubrimiento de nuevos hábitos alimentarios que se pueden consolidar hasta la edad adulta. Los hábitos pueden verse influidos por los padres y familiares, los medios de comunicación y el entorno escolar en contacto con otros niños y adultos. Como objetivo: dilucidar la importancia de la alimentación saludable desde la lactancia hasta el período escolar y cómo estos factores influyen en los hábitos alimentarios del niño. Se utilizaron artículos científicos de las bases de datos: *Scientific Electronic Library Online (SCIELO)*, PubMed y Google Scholar, además de libros, disertaciones de maestría y tesis doctorales. Concluimos que la transición nutricional que estamos viviendo y los factores asociados afectan directamente la salud y el desarrollo de los niños, provocando graves problemas que pueden durar toda la vida.

**Palavras Clave:** alimentación saludable; Alimentación infantil; hábitos alimenticios; padres y familia; niños.

## ABSTRACT

From birth, children need special care with their diet in order to develop with health. It's a long, gradual process of change. In this path there is the development and discovery of new eating habits that can be consolidated until adulthood. Habits can be influenced by parents and family members, the media and the school environment in contact with other children and adults. As an objective: to elucidate the importance of healthy eating from breastfeeding to the school period and how these factors influence the child's eating habits. Scientific articles from the databases: *Scientific Electronic Library Online (SCIELO)*, PubMed and Google Scholar were used, in addition to books, master's dissertations and doctoral theses. We conclude that the nutritional transition we are experiencing and the associated factors directly affect the health and development of children, causing serious problems that can last a lifetime

**Keywords:** healthy eating; infant feeding; eating habits; parents and family; children.

## 1 INTRODUÇÃO

Uma nutrição adequada nos primeiros anos de vida da criança é primordial para o seu desenvolvimento saudável; quando inadequada, pode trazer danos à saúde, como a carência de nutrientes, o desenvolvimento precoce de sobrepeso ou obesidade e doenças crônicas associadas. Por essa razão, crianças submetidas a práticas alimentares ideais alcançam seu desenvolvimento normal e se tornam adultos mais saudáveis, com maior capacidade intelectual e produtiva (OLIVEIRA e OLIVEIRA, 2019).

As carências nutricionais, em especial a desnutrição proteico-energética, a anemia e a deficiência de vitamina se apresentam como um dos principais problemas de saúde infantil. O crescimento tem sido reconhecido como altamente dependente de energia, proteínas e micronutrientes, em especial vitamina A Zinco e Ferro, e normalmente as carências desses elementos não ocorrem isoladamente (FELBERG; PINHEIRO; BATISTA, 2018).

A dieta materna pode exercer influência direta nos filhos, a restrição do crescimento intrauterino e o baixo peso ao nascer, acompanhados de ganho de peso excessivo na infância (PALANCH e CAMPOS, 2017). Sabe-se que o período intrauterino e os primeiros anos de vida são essenciais para o desenvolvimento físico, emocional e cognitivo das crianças. Durante a gestação e os primeiros anos de vida (especialmente nos primeiros mil dias), ocorre um rápido desenvolvimento do cérebro, e é nessa etapa que os circuitos neurais são formados e fortalecidos por meio do estímulo e das relações de vínculo. A saúde física e emocional, as habilidades sociais e as capacidades cognitivo-linguísticas que emergem nos primeiros anos de vida são pré-requisitos importantes para o sucesso na escola e, mais tarde, no ambiente de trabalho e na comunidade (VENANCIO, 2020).

A infância é um período crítico para o desenvolvimento de comportamentos relativos à alimentação e é considerada fulcral na prevenção do excesso de peso, da doença e na promoção da saúde (TEIXEIRA, 2017).

Quando se introduz alimentos com alta densidade calórica e de baixo valor nutricional após o desmame, o desenvolvimento e crescimento podem ficar comprometidos, já que esses alimentos podem causar distúrbios nutricionais, processos alérgicos e ainda a diminuição e proteção imunológica (OLIVEIRA e OLIVEIRA, 2019).

De acordo com Silva *et al.*, (2018), as modificações nos hábitos alimentares afetaram a qualidade dos alimentos produzidos e para se adequar ao ritmo acelerado do dia a dia, os alimentos consumidos são de preparo prático, mas de pouco valor nutritivo, bem diferente dos hábitos alimentares anteriores que eram mais saudáveis.

Os responsáveis pelas crianças precisam ser estimulados e sensibilizados a melhorar a sua alimentação, pois suas práticas alimentares influenciam as de seus filhos (PIASETZKI e BOFF, 2018).

Os meios de comunicação de massa são cada vez mais usados para entregar mensagens de saúde para promover mudanças sociais e de comportamento, mas tem havido pouca evidência de uso da mídia em massa para melhorar um conjunto de práticas de alimentação infantil, além de campanhas para promover o aleitamento materno (KIM et al., 2018).

O objetivo desta pesquisa é relatar os fatores que interferem na formação do hábito alimentar na infância e as consequências desses fatores que afetam diretamente a saúde e o desenvolvimento das crianças acarretando em sérios problemas que podem perdurar na vida toda

## **2 FATORES QUE INFLUENCIAM NA FORMAÇÃO DO HÁBITO ALIMENTAR DA CRIANÇA**

### **2.1 ALEITAMENTO MATERNO**

De acordo com Brasil (2019), o Guia Alimentar para crianças menores de 2 anos: “Único e inigualável, o leite materno é o alimento ideal para a criança, pois é totalmente adaptado às suas necessidades nos primeiros anos de vida. Não existe nenhum outro igual, nem parecido, apesar dos esforços da indústria em modificar leites de outros mamíferos, como o da vaca, por exemplo, para torná-los mais adequados ao consumo de crianças pequenas. O leite produzido naturalmente pelo corpo da mulher é o único que contém anticorpos e outras substâncias que protegem a criança de infecções, enquanto ela estiver sendo amamentada.

O lactente, devido a sua imaturidade biológica, depende totalmente de outras pessoas para se alimentar. Essas pessoas, especialmente as mães, por ser as principais cuidadoras das crianças, têm papel fundamental na construção do hábito alimentar infantil. Além de decidir o que as crianças irão comer, elas determinam como a criança será alimentada (SILVA; COSTA; GIUGLIANI, 2016).

O leite humano contém todos os nutrientes que a criança precisa para o seu desenvolvimento e crescimento, sendo um alimento completo e essencial (SANTOS e SCHEID, 2019).

Inúmeros fatores apontam para a importância dos primeiros seis meses de vida do bebê, como o fortalecimento do vínculo mãe-filho, devido ao contato, o que traz a sensação de segurança para o bebê e de autoconfiança para a mãe; o desenvolvimento cognitivo; a prevenção da diarreia (principalmente entre crianças de baixa renda) e da pneumonia, que são as principais causas de mortalidade infantil (BRAGA; GONÇALVES; AUGUSTO, 2020).

Silva *et al.*, (2017) destaca que, apesar da reconhecida importância do aleitamento materno exclusivo até seis meses, a alimentação complementar continua sendo introduzida precocemente. “O desmame precoce e a ablactação podem ser considerados violência contra a criança, uma vez que a deixa exposta ao risco de adoecer e morrer por doenças relacionadas à desnutrição [...]”.

Observa-se que a falta do aleitamento materno ou o desmame precoce pode ocasionar vários danos ao organismo da criança, como exposição a agentes infecciosos, e por conta da falta de uma microbiota intestinal saudável pode levar a problemas de saúde como doenças alérgicas, gastroenterites, diarreias, obstipação e também está associado a morbimortalidade infantil (TEIXEIRA *et al.*, 2021).

O primeiro e mais frequente alimento iniciado precocemente à dieta do bebê são as preparações à base de leite de vaca, que trazem à tona o cenário das alergias alimentares, em especial, a alergia a proteína do leite de vaca (APLV). A APLV é definida como sendo uma reação imunologicamente adversa aos antígenos presentes no leite de vaca, seus sinais e sintomas costumam se apresentar no primeiro ano de vida, após o desmame e/ ou após a sua primeira exposição (FREITAS *et al.*, 2021).

O desenvolvimento e o aumento da microbiota intestinal aprimoram-se progressivamente após o nascimento, com o auxílio do leite materno. Haverá falta de ajuste metabólico provocado por doenças, medicamentos e o ambiente local, já que a coligação aos fatores genéticos, nutricionais, ambientais e comportamentais irão desenvolver no lactente a primeira colonização de microrganismos. A microbiota dos recém-nascidos alimentados exclusivamente pelo leite materno apresenta diferentes espécies. Dentre os micro-organismos, os mais relevantes, presentes nos recém-nascidos, pertencem a dois grupos de bactérias, referente a filos, os Bacteroidetes e os Firmicutes. Sendo as bactérias Peptoestreptococos, Eubacterium, Lactobacillus, Bifidobacterium, Clostridium, Enterococcus e Bacteroides (SANTOS; PEREIRA; FREITAS, 2020).

## 2.2 INTRODUÇÃO DA ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR

A partir de 6 meses, além do leite materno, outros alimentos devem fazer parte das refeições da criança. Para que a família possa proporcionar uma alimentação variada, equilibrada e saborosa e respeitar suas tradições, o primeiro passo é conhecer esses novos alimentos (BRASIL, 2019).

A introdução de novos alimentos é, não só necessária, pelos aspectos nutricionais já referidos, mas possível, pela maturação estrutural e funcional dos aparelhos gastrointestinal, renal e metabólico e pela maturidade dos mecanismos imunológicos do intestino, dado que após os 6 meses há redução da possibilidade de reações de hipersensibilidade (APARÍCIO, 2016).

De acordo com Pantano (2018), alguns sabores experimentados pelo bebê na composição do líquido amniótico e no leite materno podem influenciar as escolhas da criança por determinados alimentos quando ocorrer a alimentação complementar.

Quando se introduz alimentos muito energéticos e de baixo valor nutricional após o desmame, o desenvolvimento e crescimento podem ficar comprometidos, já que esses alimentos podem causar distúrbios nutricionais, processos alérgicos e ainda a diminuição e proteção imunológica (OLIVEIRA e OLIVEIRA, 2019).

Nos dois primeiros anos de vida da criança, a escolha dos alimentos merece atenção especial, pois é quando os hábitos alimentares estão sendo formados. O papel da família nessa escolha é muito importante: adultos e crianças devem participar desse processo de formas diferentes. Os adultos escolhem os alimentos saudáveis e adequados e a criança pode fazer sua escolha dentre eles. Por exemplo, cabe ao adulto decidir pela compra de frutas em vez de guloseimas, como biscoitos recheados, por exemplo, e a criança pode ajudar a escolher quais as frutas a serem compradas ou consumidas em sua refeição. (BRASIL, 2019)

É imprescindível que o profissional de saúde reflita com as famílias as implicações econômicas da opção pela substituição do aleitamento materno e os riscos à saúde da criança pelo uso desnecessário ou inadequado de alimentos artificiais e mamadeiras, favorecendo uma escolha informada. Além disso, é necessário orientar as famílias sobre a importância de uma alimentação complementar que priorize alimentos saudáveis, regionalmente disponíveis e acessíveis (BRASIL, 2019).

### 2.3 TRANSIÇÃO ALIMENTAR

Nos últimos 50 anos, o Brasil passou por mudanças na alimentação modificando a qualidade e tamanho das porções dos alimentos, ligados às alterações no estilo de vida. As modificações nos hábitos alimentares afetaram a qualidade dos alimentos produzidos e para se adequar ao ritmo acelerado do dia a dia, os alimentos consumidos são de preparo prático, mas de pouco valor nutritivo, bem diferente dos hábitos alimentares anteriores que eram mais saudáveis (SILVA *et al.*, 2018).

A transição nutricional no Brasil destaca-se pela diminuição da desnutrição, aumento da obesidade e presença de doenças carenciais relacionadas à má alimentação (SILVA *et al.*, 2018).

Oliveira e Oliveira, (2019) destacam que, nos últimos anos, ocorreram mudanças nos hábitos alimentares da população, principalmente em relação à substituição de alimentos caseiros e naturais por alimentos industrializados, com elevada densidade energética e baixa qualidade nutricional, fato que associasse aos níveis sociais familiar, em que apontam que, quanto maior a escolaridade materna e a renda familiar, maior o consumo de frutas, verduras, legumes, carnes, miúdos e ovos.

Pontua-se que a alimentação habitual dos brasileiros é caracterizada por uma dieta tradicional, com base no arroz e feijão, associada a alimentos classificados como ultra processados, com altos teores de gorduras, sódio e açúcar e com baixo teor de micronutrientes e alto conteúdo calórico (VAZ *et. al.*,2017).

### 2.4 INFLUÊNCIA FAMILIAR

O termo “Programação Fetal” foi utilizado por Hales e Barker para demonstrar que doenças metabólicas têm sua origem já nas primeiras experiências nutricionais durante a gestação e a lactação. Um estresse ou um estímulo nutricional durante o período de desenvolvimento fetal resultam em respostas adaptativas do feto (programação metabólica) que são vantajosas para a sua sobrevivência em um ambiente com condições abaixo do ideal. Estudos mostram que, pelo menos em parte, a Síndrome Metabólica em adultos pode ter suas origens no período fetal ou na infância (PALANCH e CAMPOS, 2017).

As papilas linguais estão presentes na 10.<sup>a</sup> semana de gestação e os botões gustatórios já são identificados nas papilas fungiformes a partir do quarto mês fetal. Por meio da deglutição do líquido amniótico, o feto é capaz de perceber os sabores ingeridos pela mãe. O recém-nascido e o lactente amamentado ao seio percebem, via leite materno, os sabores dos

alimentos da dieta materna. Assim é aceito que a exposição pré-natal e pós-natal a diversos sabores, por meio do líquido amniótico e do leite materno, colabora para a aceitação posterior de alimentos sólidos correspondentes aos alimentos ingeridos pela mãe (ALVES; TUBINO; TUBINO, 2016).

Huçalo e Ivatiuk (2017) destacam a importância dos pais e principalmente a influência materna na fase pré-escolar, quando as crianças começam a ter suas preferências e fazer suas escolhas alimentares. Pais que têm uma alimentação saudável tendem a servir de modelo aos filhos, facilitando a aprendizagem de uma alimentação adequada. Desse modo, a implementação de hábitos de alimentação exige paciência, instruções claras e concisas e modelagem para que a aprendizagem seja adquirida de modo correto. Assim, salienta-se que a alimentação experimentada pelas mães influencia o comportamento alimentar dos filhos (TEIXEIRA, 2017).

O ambiente alimentar tem um importante fator influenciador na disponibilidade e no acesso aos alimentos que desempenham papel significativo na saúde, os pais por serem os principais responsáveis pela aquisição dos alimentos, têm influência direta na preferência alimentar das crianças e em seu padrão alimentar por meio dos alimentos inseridos em casa, pelo uso de práticas de alimentação e pelo seu próprio comportamento alimentar (OLIVEIRA e OLIVEIRA, 2019).

A pressão para comer, a restrição, a recompensa e a monitorização, são as práticas parentais de controle alimentar que são mais frequentemente utilizadas no sentido de influenciar a criança para que ela tenha um maior ou menor consumo alimentar (COELHO *et al.*, 2017).

## 2.5 A INFLUÊNCIA DA MÍDIA

A influência da publicidade e da mídia- que têm grande poder de prender atenção das pessoas, sobretudo das crianças- podem alterar padrões alimentares na infância (CUNHA e CAVALCANTE, 2022).

Um dos fatores que tem induzido famílias e principalmente crianças e adolescentes a realizarem mudanças no comportamento alimentar são: a mídia, as propagandas, e o número de horas que passam em frente à televisão. Este meio de comunicação é considerado um grande formador de hábitos alimentares, uma vez que, quanto mais novas são as pessoas, mais influências sofrem por imagens e processos simbólicos que as levam a consumir produtos e alimentos nem sempre saudáveis, e geralmente de elevado valor calórico. Ao longo do tempo,



esse excesso de exposição à mídia tem poder de alterar as preferências individuais e familiares (SOUZA e CADETE, 2017).

A preocupação sobre as implicações que as telas, de modo geral, ocasionam na saúde das crianças tem sido foco de muitos estudos científicos ao longo dos últimos anos. Evidências relacionam o expressivo uso de telas com prejuízos ao desenvolvimento cognitivo e baixo desempenho educacional, seja pelo tempo destinado às mídias digitais pelo grupo infante juvenil, como pelo conteúdo, muitas vezes nocivo, oferecido por elas. O hábito de ficarem conectadas às mídias sociais tem feito com que crianças e adolescentes optem por padrões alimentares nem sempre saudáveis, tendo em vista que a maioria dos anúncios a que são expostos influenciam suas preferências e estimulam o consumo exagerado de produtos industrializados, em especial ultra processados, com elevado teor de açúcares, sódio e gorduras (MARTINS e MACHADO, 2022).

A refeição familiar é um hábito que vem se tornando raro no mundo contemporâneo. Outro fato preocupante é observar que, com frequência, a criança e os adultos têm a sua atenção desviada durante a alimentação, por se alimentar assistindo televisão ou manuseando aparelhos eletrônicos. Isso contribui para que a sinalização da saciedade pela criança seja negligenciada. Além disso, sabe-se que o estímulo de propagandas relacionadas a alimentos não saudáveis tem maior impacto quando veiculadas durante as refeições (SILVA; COSTA; GIUGLIANI, 2016).

É importante ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais, pois levam ao consumo de alimentos desnecessários e/ou prejudiciais à saúde (BRASIL, 2019).

## 2.6 INFLUÊNCIA ESCOLAR

Lopes *et al.*, (2020) diz que a primeira infância é uma etapa que se caracteriza como o período de adaptação progressiva ao meio físico e social, e é nesse momento que acontece um rompimento da vida familiar para iniciar-se uma nova experiência, a escola.

Souza e Cadete, (2017) destaca que a escola é um espaço que propicia a convivência e a interação social. Logo, o grande número de horas que os adolescentes e as crianças passam na escola é que a torna um espaço ideal para que ações de promoção à alimentação saudável sejam desenvolvidas com base em uma reflexão crítica a respeito dos problemas de saúde que afligem a família, principalmente a obesidade e o sobrepeso. Assim, é de suma importância um trabalho educativo com os pais em conjunto com os filhos, o que poderia levar a uma melhoria efetiva na qualidade da dieta das crianças.

O PNAE é um importante e representativo programa de cunho social e econômico, atua em distintas frentes. Auxilia diretamente os alunos com a inserção dos hábitos alimentares saudáveis, no acesso à uma alimentação de qualidade, diversificada, de origem local e até mesmo orgânicos (CASAGRANDE; CANCELIER; BELING, 2021).

Após 21 anos da inserção legal do nutricionista no PNAE e diversas alterações nas legislações que o norteiam, o nutricionista se consolidou como Responsável Técnico e importante ator social para o êxito da alimentação escolar. Atualmente, as normativas que determinam os princípios e as diretrizes da política são a Lei 11.947/2009 e a Resolução CD/FNDE no 26/2013 (CORRÊA *et al.*, 2017).

A inclusão da Educação Alimentar e Nutricional (EAN) no processo de ensino e aprendizagem, perpassando pelo currículo escolar como tema transversal, mostrou-se uma estratégia para que se obtivesse sucesso na construção de hábitos saudáveis dos alunos, pois a escola é considerada um espaço privilegiado para ações pedagógicas na perspectiva da temática da alimentação e no desenvolvimento de práticas saudáveis de vida, pois as crianças e os adolescentes se alimentam, aprendem a dar significados ao que comem e passam uma quantidade significativa de tempo no ambiente escolar. (NUNES, 2019)

### 3 ESTADO NUTRICIONAL DA CRIANÇA

Hoje vivemos duas situações antagônicas: a desnutrição e a obesidade ou sobrepeso. Cavinato *et al* (2022) relatam que a desnutrição e a obesidade infantil são doenças nutricionais de etiologia complexa e de preocupação da saúde pública, já que podem resultarem patologias mais graves como marasmo, *kwashiorkor*, nanismo que são produtos da desnutrição e hipertensão arterial, dislipidemia, cardiopatias provenientes do excesso de peso

A avaliação do crescimento infantil, além de um indicador de desnutrição progressiva, é uma medida indireta da qualidade de vida da população, visto que a maioria dos problemas de saúde e nutrição durante a infância se relacionam com o consumo alimentar inadequado e infecções de repetição, os quais estão relacionados com o padrão de vida da população (GARCIA e RONCALLI, 2020).

O consumo de alimentos ultraprocessados contribuem tanto para a obesidade como para a desnutrição, visto não serem fonte de todos os nutrientes necessários em sua composição nutricional; para a obesidade por apresentarem alto teor calórico (CAVINATO *et al*, 2022)

#### 4 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica do tipo narrativa, que foi realizado com artigos obtidos por meio de pesquisas nas bases de dados Scielo e outros artigos publicados na plataforma do Google Scholar no período de 2016 à 2022. A pesquisa é composta por todos os estudos sistemáticos de revisões, metanálises e ensaios clínicos que descrevem sobre os fatores que interferem na formação dos hábitos alimentares da criança na primeira infância (crianças de 0 a 6 anos de idade), das consequências da falta de nutrientes necessários e o crescente aumento das DCNT's.

O presente trabalho seguiu os preceitos do estudo exploratório, por meio de pesquisas bibliográficas em que as buscas foram realizadas em bases de dados bibliográficos como: Guia Alimentar para crianças menores de 2 anos, Caderneta de Saúde da Criança, Manual de Alimentação da SBP (Sociedade Brasileira de Pediatria), *Scientific Eletronic Library Online (SCIELO)*, PubMed e Google Acadêmico. Além de artigos científicos, também foram incluídos nessa pesquisa livros, dissertações de mestrados e teses de doutorados.

#### 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do conteúdo apresentado, é certo de que o aleitamento materno é muito importante para a saúde da criança, pois além de ser o primeiro alimento ofertado diminui o risco de doenças e reduz em 13% a mortalidade até os 5 anos.

A introdução da alimentação complementar representa um marco no desenvolvimento da criança e gera muitas dúvidas e inseguranças aos pais. Porém, a exposição a novos alimentos deve priorizar uma boa formação dos hábitos alimentares e adequação nutricional.

Os hábitos das crianças são influenciados por vários fatores, mas devemos enfatizar os familiares, que são exemplos para as crianças. As atitudes dos familiares, em relação à alimentação, refletem na forma como as crianças se alimentam e na formação do paladar delas. Por isso, o papel dos pais na alimentação dos filhos é fundamental. Se os pais educam a criança a terem uma alimentação saudável, ela vai sentar à mesa para a refeição e vai levar esse aprendizado para todos os lugares que ela frequentar, até mesmo à escola.

Esses hábitos alimentares podem mudar consideravelmente durante o crescimento, contudo, o registro e a importância do primeiro aprendizado e algumas formas sociais aprendidas permanecem ao longo do ciclo vivífico, a começar dentro de casa.

## REFERÊNCIAS

- ALVES, E.M. O.; TUBINO, P.; TUBINO, P.V.A. Órgãos dos Sentidos. Desenvolvimento Sensorial. Disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/Elaine-Alves2/publication/312192125\\_Regioes\\_anatomicas/links/58adb9fe45851503be91e1b1/Regioes-anatomicas.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Elaine-Alves2/publication/312192125_Regioes_anatomicas/links/58adb9fe45851503be91e1b1/Regioes-anatomicas.pdf) Acesso em 9 nov. 2021.
- APARÍCIO, G. Ajudar a desenvolver hábitos alimentares saudáveis na infância. **Millenium-Journal of Education, Technologies, and Health**, n. 38, p. 283-298, 2016. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/millenium/article/view/8263> Acesso em : 9 nov. 2021.
- BOMFIM, V.B. S.; MACEDO, M.C.T.C.; CAVALCANTE, I.N.V.; ARAUJO, A.K.S.; SOUSA, C.M.; SILVA, M. E. W. B.; PEDREIRA, J.LS; SOARES, J.F.; SILVA, A.F.; SILVA, V.C.P.; EVARISTO, M. R.; SILVA, J.O.; CUNHA, C.C.O.; Consequência do desmamar precocemente para a criança. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**. v. 10, n. 11, p. e116101118683, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/18683>. Acesso em: 8 nov. 2021.
- BRAGA, M. S.; GONÇALVES, M. D. S.; AUGUSTO, C. R. Os benefícios do aleitamento materno para o desenvolvimento infantil, Braz. **J. of Develop.**, Curitiba, v. 6, n. 9, p.70250-70261, sep. 2020. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/16985> Acesso 25/10. 2020.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos**. Brasília: Ministério da Saúde, 2019. 265 p. Disponível em: [http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia\\_da\\_crianca\\_2019.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_da_crianca_2019.pdf) Acesso em: 29 July.2021.
- CASAGRANDE, S; CANCELIER, J.W; BELING, H.M. Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE): Contribuição na alimentação saudável escolar e promoção da agricultura familiar. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 3, p. 25835-25849, 2021. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/26328> Acesso 29/07/2021
- CORRÊA, R.S.; ROCKETT, F.C.; ROCHA, P.B.; SILVA, V.L; OLIVEIRA, V.R. Atuação do Nutricionista no Programa Nacional de Alimentação Escolar na Região Sul do Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva** [online]. 2017, v. 22, n. 2 pp. 563-574. Disponível em: < <https://doi.org/10.1590/1413-81232017222.09622016>. Acessado 28 Maio 2021
- CUNHA, N.V.S.; CAVALCANTE, I.K.S. A mídia e os padrões alimentares na infância. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 8, e13811830530, 2022. Disponível em file:///C:/Users/jucim/Downloads/30530-Article-351222-1-10-20220613.pdf Acessado 21/11/2022
- FELBERG, E.F.B.; PINHEIRO, M.N.; BATISTA, E.C. Fatores Psicológicos e Sociais associados à Desnutrição Infantil: um estudo bibliográfico psychological and social factors associated with child malnutrition: **Revista Opara – Ciências Contemporâneas Aplicadas**,

FACAPE, Petrolina, v. 6, n. 1, p. 32-48, jan./dez., 2016. Disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/Marlene-Pinheiro/publication/330263272\\_/links/5c367366458515a4c71a249e/Y.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Marlene-Pinheiro/publication/330263272_/links/5c367366458515a4c71a249e/Y.pdf) Acesso em: 13 may. 2021.

FREITAS, I.E.C.; PINTO, JCS.; SOUZA, M.A.; FERREIRA, R.P.; PANTOJA, M.A.R.; RIBEIRO, N.F.; MONTEIRO, M.C.S.; MACHADO, C.L.R. Relação entre o desmame e a introdução alimentar precoce no surgimento das alergias alimentares: Uma revisão da literatura expandida. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 3, p. 12853-12863, 2021. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/31161> Acesso em 06 nov. 2021.

GARCIA, L.R.S.; RONCALLI, A.G. Determinantes socioeconômicos e de saúde da desnutrição infantil: uma análise da distribuição espacial. **Saúde e Pesquisa**, Maringá, PR v.13,n.3,p.595-606,2020.Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1140455> Acesso em: 18 marc. 2021.

KIM, SS; ROOPNARAIN T; NGUYEN PH; SAHA KK; BHUIYAN, MI; MENON P. Fatores influenciando a absorção de uma intervenção midiática em massa para melhorar a alimentação infantil em Bangladesh. **Matern Child Nutr.** 2018 Jul;14(3):e12603. doi: 10.1111/mcn.12603. Epub 2018 Abr 11. PMID: 29644807; PMCID: PMC6055868 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6055868/>

LINHARES, F.M.M; SOUSA, K.M.O; MARTINS, E.N. X; BARRETO, C.C.M. Obesidade infantil: influência dos pais sobre a alimentação e estilo de vida dos filhos. **Temas em saúde**, v. 16, n. 2, p. 460-481, 2016. Disponível em: <http://temasemsaude.com/wp-content/uploads/2016/08/16226.pdf> Acesso em: 27 out. 2020.

LOPES, M.M.D.; LÍBERA, B.D. Educação nutricional e práticas alimentares saudáveis na infância. **Revista Interdisciplinar Pensamento Científico**, v. 3, n. 1, 22 jul. 2017. Disponível em: <http://143.244.166.130/index.php/reinpec/article/view/150> Acesso em 29 July 2021.

LOPES, W.M.A.; MARINHO, G.A.; LIMA, J.L.; DUARTE M.S.; LOPES, W.A. A influência do nutricionista na afetividade e na alimentação da criança na creche. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 1, p. 300-307, 2020. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/6177> Acesso 07/11<sup>2021</sup>.

MARTINS, A.M.; FARINAZZI-MACHADO, F.M.V. A influência das mídias sociais no consumo alimentar infantil. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 14, p. e592111436935, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/36935>. Acesso em: 26 nov. 2022.

MELO, K. M.; CRUZ, AC.P.; BRITO, M.F.S.F.; PINHO, L. Influência do comportamento dos pais durante a refeição e no excesso de peso na infância. Escola Anna Nery **Revista de Enfermagem**, v. 21, n. 4, p. 1-6, 2017. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=127752022027>

NUNES, A.R.N.M.. A educação alimentar a nutricional e as práticas dos professores de educação física: uma possibilidade para escolas de Fortaleza. 2019. 102f. - **Dissertação (Mestrado)** - Universidade Federal do Ceará, Programa de Pós-graduação em Educação, Fortaleza(CE), 2019. Disponível em <https://repositorio.ufc.br/handle/riufc/47903> Acessado em 20/10/2021

OLIVEIRA, A.M; OLIVEIRA, D.S.S. Influência Parental na Formação de hábitos alimentares na primeira infância.. **Revista Eletrônica da Estácio Recife**, v. 5, n. 2, 2019. Disponível em: <https://reer.emnuvens.com.br/reer/article/view/322> Acesso em 20 marc. 2021.

PALANCH, A.C.; SOUZA CAMPOS, C. B. Nutrição materna e programação fetal: o papel dos hábitos alimentares no desenvolvimento embrionário e pós-natal. **Saúde em Revista**, v. 17, n. 45, p. 49-59 2017. Disponível em: <https://www.metodista.br/revistas/revistas-unimep/index.php/sr/article/view/2167> Acesso em: 8 nov. 2021.

PANTANO, M. Primeiros 1.000 dias de vida. **Rev Assoc Paul Cir Dent**, v. 72, n. 3, p. 490-4, 2018. Disponível em: [https://www.fsp.usp.br/mina/wp-content/uploads/2018/10/Materia\\_Capa.pdf](https://www.fsp.usp.br/mina/wp-content/uploads/2018/10/Materia_Capa.pdf) Acesso em 9 nov. 2021.

PIASETZKI, C.T.R.; BOFF, E.T. O. Educação Alimentar e Nutricional e a Formação de Hábitos Alimentares na Infância. **Revista Contexto & Educação**, v. 33, n. 106, p. 318-338, 19 set. 2018. Disponível em: <https://revistas.unijui.edu.br/index.php/contextoeducacao/article/view/7934> Acesso em 20 marc. 2021.

SANTOS, P. P.; SCHEID, M.M. A. Importância do aleitamento materno exclusivo nos primeiros seis meses de vida para a promoção da saúde da mãe e bebê.2019. Curso de Nutrição da Universidade Paulista, São José dos Campos - SP, Brasil. **Health Sci Inst**. 2019;37(3):276-80. Disponível em: [http://repositorio.unip.br/wp-content/uploads/2020/12/15V37\\_n3\\_2019\\_p276a280.pdf](http://repositorio.unip.br/wp-content/uploads/2020/12/15V37_n3_2019_p276a280.pdf) Acesso em: 25 out. 2020.

SANTOS, M.P. M C; PEREIRA, T.G; FREITAS, M.T. S. A influência do leite materno na microbiota intestinal do recém-nascido. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 11, p. 93400-93411, 2020. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/20750> Acesso 08/11/ 2021.

SILVA, C.G.; TAKAMI, E.Y.G.; TAKAMI, E.Y.G.; OLIVEIRA, K. F.; VIANA, S.D.L. Estado nutricional de crianças e adolescentes residentes em comunidade carente. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo. v.12. n.75. Suplementar 1. p. 927 - 934. Jan./ Dez. 2018. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6987342> Acesso em: 20 marc. 2021.

SILVA, D. P.; SOARES, P.; MACEDO, M.V. Aleitamento materno: causas e consequências do desmame precoce, **Revista Unimontes Científica**, Montes Claros, v. 19, n. 2, p. 146-157, 2017. Disponível em: <http://ruc.unimontes.br/index.php/unicientifica/article/view/489> Acesso em 26 out. 2020.

SILVA, G.A.P.; COSTA, K.A.O.; GIUGLIANI, E.R.J.. Alimentação infantil: além dos aspectos nutricionais. **J. Pediatr. (Rio J.)**, Porto Alegre, v. 92, n. 3, supl. 1, p. 2-7, June 2016 >. access on 13 May 2021. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpmed.2016.02.006>

SOUZA, A.A.; CADETE, M.M.M. O papel das famílias e da escola na formação de hábitos alimentares saudáveis de crianças escolares. **Revista Pedagógica, Chapecó, SC**. v. 19, n. 40, p. 136-154, jan./abr. 2017. DOI: <http://dx.doi.org/10.22196/rp.v19i40.374> access 28/05/2021.

TEIXEIRA, P. B.; SILVA, L. L. de L.; MARQUES, J. M. de S.; PASSOS X. S.; JÚNIOR, M. C.; PAIVA, J. C. M. de.; CAMPLES, D. C. F. Os benefícios do aleitamento na microbiota intestinal. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 3, p. 13311-13319, 2021. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/31444> Acesso em novembro 2021.

TEIXEIRA, T. A. G. O comportamento alimentar infantil e as atitudes parentais face à alimentação das crianças. 2017. 73p. **Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde)** – Universidade da Beira Interior, Covilhã. Disponível em: <https://ubibliorum.ubi.pt/handle/10400.6/9590> Acesso em 20 marc. 2021.

VAZ, M.A.; OLIVEIRA, G.G.; PINHEIRO, M.S.; MEDEIROS, E.F.F. Suplementação na infância e a prevenção da carência de micronutrientes: **Revista de Medicina e Saúde de Brasília**, v. 6, n. 1, 2017. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rmsbr/article/view/7684> Acesso em 20 marc. 2021.

VENANCIO, S. I. Por que investir na primeira infância?. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 28, e3253, 2020 Epub Feb 03, 2020. <http://dx.doi.org/10.1590/1518-8345.0000-3253>.