



UNIVERSIDADE IGUAÇU
FACULDADE DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO

CAMILA VIEIRA DA SILVA MARTINS

**A RELEVÂNCIA DA FORMAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS NA
PRIMEIRA INFÂNCIA**

NOVA IGUAÇU, 2022

CAMILA VIEIRA DA SILVA MARTINS

**A RELEVÂNCIA DA FORMAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS
NA PRIMEIRA INFÂNCIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao curso de graduação em da Universidade
Iguaçu como exigência final para obtenção do
título de bacharel em nutrição - UNIG,

Orientador: Prof. Dr. André Manoel Correia dos Santos

NOVA IGUAÇU, 2022

Ficha Catalográfica

M386r Martins, Camila Vieira da Silva.
 A relevância da formação de hábitos alimentares
 saudáveis na primeira infância / Camila Vieira da Silva
 Martins. – 2022.
 20f. : il.

 Graduação (Nutrição). Universidade Iguazu, Nova
 Iguazu, 2022.
 Bibliografia: f. 19-20.

1. Hábitos alimentares. 2. Crianças – Nutrição. I. Título.

CDD 649.3

CAMILA VIEIRA DA SILVA MARTINS

A RELEVÂNCIA DA FORMAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de graduação em da Universidade Iguazu como exigência final para obtenção do título de bacharel em nutrição - UNIG,

Aprovado em: / /2022

BANCA EXAMINADORA

Prof.

Profa.

Profa.

NOVA IGUAÇU

2022

RESUMO

Introdução: Os hábitos alimentares, parte integrante de todas as culturas, têm seu início na infância. A primeira infância é caracterizada pela plasticidade, parcialmente evidenciada por um período sensível durante o início da vida, quando os bebês exibem maior aceitação dos sabores experimentados no líquido amniótico e no leite materno. Embora o aprendizado também ocorra com os sabores encontrados nas fórmulas, é provável que esse período sensível tenha se formado para facilitar a aceitação e atração pelos sabores dos alimentos ingeridos pela mãe. A formação de hábitos alimentares na primeira infância tem sido discutido por diversos órgãos ligados ao setor de saúde. **Objetivo:** Compreender a importância dos hábitos alimentares desde a primeira infância do indivíduo e sua influência a curto e longo prazo. **Metodologia:** Sendo uma investigação qualitativa, buscaram-se dados a partir das palavras utilizadas como descritores no DeCS (Descritores em Ciências da Saúde) os quais foram averiguados através de levantamento bibliográfico de fontes primárias e secundárias, livros, artigos, trabalhos acadêmicos, dados que contribuíram para alcançar dos objetivos e propostas na checagem da validade das questões levantadas nesse trabalho. **Desenvolvimento:** A primeira infância é um período crítico para moldar e influenciar hábitos alimentares e de estilo de vida que têm implicações para o peso e a saúde futuros. Os hábitos alimentares da primeira infância devem ser cuidadosamente monitorados do início ao fim, pois isso ajudará o corpo e o organismo da criança a desenvolver todo o seu potencial ao longo dessa fase formativa. Deve-se destacar a importância do envolvimento dos pais nesta fase, visto o valor da educação alimentar e nutricional ser abordada desde cedo e levada pelos pequenos para o resto da vida, influenciando na formação dos hábitos alimentares na vida adulta.

Palavras Chaves: Alimentação; primeira infância; hábitos alimentares; alimentação saudável.

ABSTRAT

Introduction: Eating habits, an integral part of all cultures, have their beginnings in childhood. Early childhood is characterized by plasticity, partially evidenced by a sensitive period during early life when infants exhibit greater acceptance of the flavors experienced in amniotic fluid and breast milk. Although learning also occurs with the flavors found in formulas, it is likely that this sensitive period was formed to facilitate acceptance and attraction to the flavors of the foods ingested by the mother. The formation of eating habits in early childhood has been discussed by various bodies linked to the health sector. **Objective:** To understand the importance of eating habits from early childhood onwards and their influence in the short and long term. **Methodology:** As a qualitative investigation, data were sought from the words used as descriptors in the DeCS (Descriptors in Health Sciences) which were investigated through a bibliographic survey of primary and secondary sources, books, articles, academic works, data that contributed to achieving the objectives and proposals in checking the validity of the issues raised in this work. **Development:** Early childhood is a critical period for shaping and influencing dietary and lifestyle habits that have implications for future weight and health. Early childhood eating habits should be carefully monitored from start to finish, as this will help the child's body and organism to develop its full potential throughout this formative phase. The importance of parental involvement at this stage should be highlighted, since the value of food and nutrition education is addressed from an early age and carried by the little ones for the rest of their lives, influencing the formation of eating habits in adult life.

Keywords: Food; early childhood; eating habits; healthy eating.

Sumário

1. INTRODUÇÃO	7
2. OBJETIVOS	9
2.1 OBJETIVO GERAL	9
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	9
3. METODOLOGIA	10
4. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	11
4.1 FORMAÇÃO DO HÁBITO ALIMENTAR	11
4.1.1 FORMAÇÃO DO HÁBITO	11
4.2 IMPORTÂNCIA DA INTRODUÇÃO ALIMENTAR NA FORMAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS	13
4.3 A INFLUÊNCIA PARENTAL NA FORMAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES	15
4.4 O CONSUMO ALIMENTAR DE CRIANÇAS NA PRIMEIRA INFÂNCIA	16
BIBLIOGRAFIA	22

1. INTRODUÇÃO

A alimentação é primordial para o ser humano e o processo começa ao nascer, na amamentação, que é aconselhável que perdure até no mínimo os seis meses de idade, podendo se estender de acordo com a necessidade do bebê e disponibilidade da mãe. Nas fases subsequentes da criança irão sendo incluídos outros alimentos formando os hábitos alimentares que possivelmente irão acompanhar o indivíduo até a fase adulta (ALMEIDA, 2002)

A partir da primeira infância que se inicia o controle da ingestão alimentar com comidas que apresentam novos sabores, texturas, sendo esse um processo mais complexo. O acompanhamento familiar é imprescindível para estimular a criança na busca de hábitos de vida saudáveis e o seu papel como núcleo apoiador para o enfrentamento da obesidade e de suas repercussões negativas (VICTORINO *et al.*, 2014). Esse conhecimento está inserido no contexto social, emocional e na cultura nutricional e alimentar dos cuidadores responsáveis pela criança. E neste contexto estão inseridas não apenas a necessidade da criança, mas as disparidades sociais que se encontram em grande parte dos pais. Considerando que a maioria dos pais e cuidadores primam por buscar e oferecer as melhores condições alimentares a criança, o que nem sempre é possível (BIRCH, 1998).

As mudanças e o desenvolvimento geral que ocorrem na infância, são impactadas por sua dieta alimentar que necessita ser equilibrada em nutrientes e qualidade nutricional, com a formação de hábitos alimentares saudáveis (PINEZI; ABOURIHAN, 2011).

O bom hábito alimentar da criança começa na nutrição adequada durante a gestação, na saúde do bebê e da mãe, uma vez que a nutrição materna e paterna antes da concepção afeta a saúde do neonato, e estabelecer bons hábitos durante a infância diminui a possibilidade de um comportamento alimentar inadequado mais tarde na vida (KRAUSE, 2010).

A partir do sexto mês de vida as necessidades nutricionais da criança já não são mais atendidas por completo pelo leite materno, o organismo já está preparado para processar e absorver nutrientes provenientes de outros alimentos, os chamados alimentos complementares, como sopas, papas e deve manter o aleitamento materno, pelo menos, até os 2 anos de idade (COELHO,

2019). A importância de uma alimentação equilibrada ao longo da vida é imprescindível, independentemente da idade vai assegurar o crescimento e o desenvolvimento fisiológico, manutenção da saúde e do bem-estar do indivíduo (PINEZI; ABOURIHAN, 2011).

Os benefícios da amamentação são vários tanto para o bebê quanto para a mãe, dentre os quais podem ser citados para o bebê: diminuição da incidência ou da gravidade de várias doenças infecciosas, diminuição das taxas de sobrepeso e obesidade, alergias alimentares, asma. Já para a mãe observa-se a diminuição do sangramento pós-parto, diminuição do risco de câncer de mama e ovário. A composição do leite varia de acordo com a dieta da mãe (KRAUSE, 2010).

Os hábitos alimentares em sua formação são influenciados por aspectos fisiológicos, ambientais e socioeconômicos. Nesta perspectiva, alguns elementos podem influenciar como a mídia de grande massa. E isso é preocupante, considerando que em uma análise avaliando a qualidade dos alimentos veiculados em propaganda televisiva observou-se que 60% dos produtos eram classificados nas categorias gorduras, óleos e açúcares e a predominância de produtos com alto teor de gordura e/ou açúcar pode estar contribuindo para uma mudança nos hábitos alimentares de crianças e jovens e agravando o problema da obesidade na população (ALMEIDA;NASCIMENTO; QUAIOTI, 2002).

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Compreender a importância dos hábitos alimentares desde a primeira infância do indivíduo e sua influência a curto e longo prazo.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar aspectos que interferem na formação dos hábitos alimentares.
- Verificar a importância dos pais e cuidadores na formação de hábitos alimentares na primeira infância.

3. METODOLOGIA

Sendo uma investigação qualitativa, buscaram-se dados a partir das palavras utilizadas como descritores no DeCS (Descritores em Ciências da Saúde) os quais foram averiguados através de levantamento bibliográfico de fontes primárias e secundárias, livros, artigos, trabalhos acadêmicos, dados que contribuíram para alcançar dos objetivos propostos e na checagem da validade das questões levantadas nesse trabalho.

Uma das ferramentas utilizadas para colher informações importantes foi à pesquisa exploratória que de acordo com Gil (2008), consiste em um método científico que tem como características o levantamento de dados para a pesquisa bibliográfica. Assim, a finalidade dessa pesquisa consiste em selecionar conceitos que contribuam para o entendimento e conhecimento sobre hábitos alimentares na primeira infância, especificadamente, no contexto da temática proposta.

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 e Nutrição. A pesquisa foi realizada a partir desses termos: Adolescente; Adulto; Aleitamento Materno; Alimentos; Açúcares; Ciências da Nutrição; Comportamento Alimentar; Crescimento e Desenvolvimento; Criança; Cuidadores; Cultura Descritores; Dieta; Dieta Saudável; Elementos Químicos; Família; Fenômenos Fisiológicos da Nutrição.

A pesquisa relaciona-se a uma revisão bibliográfica nas bases de dados consultadas foram Periódicos Capes, Scielo, PubMed, Bireme no portal BVS. Mediante aos números elevados de artigos encontrados, não apenas em português, mas em inglês como critérios de inclusão foram utilizados apenas os que estavam publicados entre 1990 a 2022, escritos em português. No entanto, quando as publicações encontradas estavam em outro idioma, e foram considerados relevantes para atingir o intuito da revisão, esses foram selecionados apenas os artigos que possuíam tradução para o português. Além de que, como critério para selecionar, optou-se por ler

primeiro o resumo, se o mesmo estivesse em consonância com o tema exposto, foram feitas leituras da introdução e a partir da mesma buscou-se material para a revisão propriamente dita.

4. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

4.1 FORMAÇÃO DO HÁBITO ALIMENTAR

4.1.1 HÁBITO ALIMENTAR

De acordo com o minidicionário Aurelio (2004), hábito é definido como a disposição adquirida pela repetição frequente de um ato, uso ou costume. Alimentar significa dar alimento, nutrir, sustentar, munir, abastecer. E conforme o pensamento mais simples de Edgar Morin, hábito alimentar é o que se come regularmente, sem problematizar ou conceituar cientificamente, assim como define o Guia alimentar para a população brasileira

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda, por meio da Estratégia Global para a Promoção da Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde, que os governos formulem e atualizem periodicamente diretrizes nacionais sobre alimentação e nutrição, levando em conta mudanças nos hábitos alimentares e nas condições de saúde da população e o progresso do conhecimento científico. Essas diretrizes têm como propósito apoiar a educação alimentar e nutricional e subsidiar políticas e programas nacionais de alimentação e nutrição (BRASIL, 2014, p. 7)

Dessa forma, o conceito de hábitos alimentares tem suas tendências e vertentes nos contextos cultural, social ou psíquico. Entre muitas possibilidades a ser exploradas, indica-se seguir como hábito alimentar é um termo de como o indivíduo se comporta em relação a alimentação regular basicamente a sua relação com a alimentação saudável ou mesmo a necessidade de acompanhamento de um profissional para orientar o consumo e preparação desse alimento que será consumido e até mesmo onde são adquiridos esses alimentos. Todos esses fatores ocorrem em várias etapas: seleção, produção, formas de preparo, consumo do alimento e descarte (RINALD et al.2008).

Nesta perspectiva, o estabelecimento de hábitos alimentares saudáveis na primeira infância começa a partir da amamentação, ou seja, da dieta láctea. A amamentação tem sido cercada de muitos mitos e suposições que a ciência discorda, mas é muito divulgada pelo senso comum (Dias FTREIRERANCESCHIN,2010, p.7).

A transição da dieta láctea da primeira infância para a alimentação da família requer que a criança aprenda a aceitar pelo menos alguns dos novos alimentos oferecidos a ela. A adequação nutricional dos alimentos complementares é fundamental na prevenção de morbimortalidade na infância, incluindo desnutrição e sobrepeso (MONTE; GIUGLIANI, 2004). A relutância em consumir novos alimentos recebe o nome de neofobia. Muitos dos alimentos que as crianças rejeitam inicialmente terminarão sendo aceitos se a criança tiver ampla oportunidade de provar os alimentos em condições favoráveis (BIRCH, 1999).

A oferta de outros alimentos antes dos seis meses, além de desnecessária, pode ser prejudicial, porque aumenta o risco da 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 seis meses (BRASIL, 2018). A importância de uma alimentação equilibrada ao longo da vida é imprescindível e independentemente da idade vai assegurar o crescimento e o desenvolvimento fisiológico, manutenção da saúde e do bem-estar do indivíduo (PINEZI; ABOURIHAN, 2011), ressaltando que outros fatores na rotina da criança também são parte dessa formação como a influência na alimentação escolar como os alimentos industrializados oferecidos nas cantinas escolares que são consumidos por crianças na idade pré-escolares. De acordo com outro parágrafo estudo realizado por Silva *et al.* (2018) em sua revisão integrativa de literatura, entre no período de 2011 a 2016, foi possível observar alto consumo de alimentos industrializados por pré-escolares principalmente as bebidas açucaradas, salgadinhos, biscoitos e guloseimas e o baixo consumo de frutas, verduras e hortaliças.

A relação entre práticas alimentares inadequadas e o excesso de peso é evidenciada em um estudo que verificou maior razão de prevalência para obesidade em crianças que consumiam quantidade superior de alimentos industrializados, tais como salgados fritos, batata frita, sanduíches, salgadinhos comercializados em pacotes, bolachas, balas e refrigerantes (RINALDI *et al.*, 2008). A oferta desses alimentos processados e industrializados na fase inicial da vida, assim como a interrupção do aleitamento materno, favorece a imaturidade do sistema fisiológico e imunológico da criança e déficit no desenvolvimento e crescimento. Dessa forma, propiciando a susceptibilidade do desenvolvimento de moléstias como: “alergias alimentares, distúrbios nutricionais e a alimentação hiper-energéticas. Essas causas quando relacionadas a inatividade física resultam na manifestação das doenças crônicas não transmissíveis (TOLONI *et al.*, 2011).

4.2 IMPORTÂNCIA DA INTRODUÇÃO ALIMENTAR NA FORMAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS

A criança deve receber pequenas quantidades de novos alimentos inicialmente, respeitando sua faixa etária e sua aceitação, mas é a partir dos seis meses que é recomendado como prática de alimentação saudável. Considerando que cada indivíduo tem uma necessidade e gostos e suas especificidades precisam ser respeitadas.

“Nos últimos anos acumularam-se evidências científicas sobre a importância da amamentação exclusiva nos primeiros seis meses, da alimentação complementar oportuna e da manutenção do aleitamento materno até os dois anos de idade ou mais.” (DIAS *et al*, 2010, p.3).

Para que ocorra o crescimento e desenvolvimento adequado na infância, é de suma importância o consumo adequado de vitaminas e minerais, pois irão contribuir de maneira positiva no desenvolvimento das crianças, evitando problemas relacionados a carências nutricionais. Como também, influenciam na formação da personalidade e hábito alimentar quanto no progresso nutricional (SILVA, 2018).

Conforme Dias, Freire e Franceschini (2010), a alimentação complementar é compreendida como a alimentação fornecida no período em que outros alimentos ou líquidos são oferecidos em adição ao leite materno. De maneira que, segundo os autores, qualquer alimento que é ofertado a criança no período de amamentação ou pós os seis meses são considerados alimentos complementares, sendo esses divididos em duas categorias: os transitórios que são os alimentos que fazem a adaptação da criança a um novo tipo de alimentação mais consistente e sólido. E os alimentos familiares que são os mesmo que alimentam a família. Sendo os mesmos, normalmente inseridos na rotina após o período de transição do aleitamento para a alimentação complementar. Esses são conhecidos como “alimento familiar”

A formação dos hábitos alimentares sofre a influência de fatores fisiológicos e ambientais. Inicia-se desde a gestação e amamentação, e sofre modificações de acordo com os fatores a que as crianças serão expostas durante a infância (ALMEIDA; NASCIMENTO; QUAIOTI, 2002). Uma análise realizada com a qualidade dos alimentos veiculados pela televisão, demonstrou que

60% dos produtos estavam classificados nas categorias gorduras, óleos e açúcares. A má alimentação causada pelo excesso de açúcares e gorduras acarreta o aumento da prevalência de excesso de peso e obesidade em crianças e deficiências de vitaminas e minerais (RODRIGUES, 2011). A predominância de produtos com altos teores de gordura e/ou açúcar pode estar contribuindo para uma mudança.

O Ministério da Saúde, em conjunto com a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), produziu um relatório com as principais recomendações alimentares para crianças menores de dois anos, que nomeou “Os dez passos para uma alimentação saudável das crianças menores de dois anos” (Quadro 1).

Quadro 1. Os dez passos para alimentação saudável das crianças menores de dois anos

Passo 1	Dar somente leite materno até os seis meses de idade
Passo 2	Introduzir de forma lenta e gradual outros alimentos mantendo o leite materno até os dois anos de idade ou mais
Passo 3	Após seis meses de alimentos complementares (cereais, tubérculos, carnes leguminosas e frutas) três vezes ao dia se a criança receber leite materno e cinco vezes se estiver desmamada.
Passo 4	A alimentação complementar deve ser oferecida sem rigidez de horários, respeitando sempre a vontade
Passo 5	A alimentação complementar deve ser espessa desde o início e oferecida na colher começar com consistência pastosa (papas e purês) e de maneira gradual ir aumentando a consistência até chegar a alimentação da família.
Passo 6	Oferecer variedades de alimentos ao longo do dia e coloridos
Passo 7	Estimular o consumo de frutas, verduras e legumes nas refeições
Passo 8	Evitar oferecer café, enlatados, frituras refrigerantes balas, salgadinhos nos primeiros anos de vida. Usar o sal com moderação.
Passo 9	Cuidar da higiene, preparo e manutenção dos alimentos de forma adequada, garantindo a conservação dos mesmos
Passo 10	Estimular a criança quando doente e convalescente a se alimentar, oferecendo seus alimentos preferidos respeitando sua aceitação.

Fonte: Brasil, 2002.

No Brasil, apesar de adotar os passos orientados anteriormente pela Organização Mundial da Saúde (OMS), há divergências quanto ao número estimado da frequência com que os alimentos complementares que são oferecido as crianças nos padrões internacionais. Nesse

contexto, os padrões internacionais as ofertas são muito mais frequentes do que no Brasil (OLIVEIRA et al., 2019).

4.3 A INFLUÊNCIA PARENTAL NA FORMAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES

É primordial que os responsáveis sejam incentivados a buscarem conhecimentos a respeito da alimentação adequada a ser ofertada a criança nessa fase da primeira infância, nesta perspectiva, considera-se que essa é uma práxis que compete aos pais e/ou responsáveis. Da mesma maneira cabe aos mesmos orientar, conduzir, os filhos a desenvolverem hábitos saudáveis como a prática de atividades físicas e a ingestão de alimentos naturais, principalmente legumes, frutas e verduras, logo nos primeiros anos de vida. É aconselhável que sejam evitados alimentos ricos em sódio, gordura e açúcares mesmo sendo considerados nutrientes importante para o desenvolvimento infantil, mas pode ser perigoso a saúde quando consumido em excesso (ARAUJO, 2021) “As práticas de disponibilidade de alimentos representam maneiras pelas quais os pais moldam o ambiente alimentar domiciliar, ou seja, a comida presente em casa.” (OLIVEIRA; OLIVEIRA, 2019, p.4)

Observando que a alimentação e os hábitos adquiridos pela criança nos primeiros anos de vida sofrem influência direta do estilo de vida família, da mídia, o comportamento dos pais é o exemplo a ser seguido. Atentando que a falta de conhecimento dos responsáveis sobre como estabelecer o hábito de consumo de uma alimentação saudável e adequada, essas podem ser vistas como motivadoras da alta prevalência de consumo de alimentos industrializados em todas as classes sociais.

4.4 O CONSUMO ALIMENTAR DE CRIANÇAS NA PRIMEIRA INFÂNCIA

A infância é o período de formação dos hábitos alimentares, o entendimento dos fatores determinantes possibilita a elaboração de processos educativos, que são efetivos para mudanças nos padrões alimentares (RAMOS; STEIN, 2000). Tais mudanças irão refletir no comportamento alimentar na vida adulta (BISSOLI; LANZILLOTTI, 1997) O período pré-escolar (dois a seis anos de idade) é caracterizado pelos aspectos fisiológicos e comportamentais comuns nessa faixa

etária, o metabolismo e digestão apresentam funções comparáveis a de um indivíduo adulto como redução da velocidade de ganho de peso e estatura, redução do apetite e diminuição de necessidade calórica; fatores que devem ser levados em consideração na abordagem nutricional (ALMEIDA; NASCIMENTO; QUAIOTI, 2003).

Estima-se que cerca de 3,8 milhões de crianças menores de cinco anos na América Latina apresentem excesso de peso (sobrepeso e/ou obesidade). Dados de diferentes países e pesquisas demonstram aumento nesta prevalência, corroborando informações do relatório da Organização Panamericana de Saúde, que demonstra aumento de 50% nas taxas de obesidade entre crianças na primeira infância, nos últimos 15 anos (OPAS, 2013). Conforme o relatório elaborado por Melo *et al.*, (2018), os hábitos alimentares e os hábitos de vida em geral são observados, adquiridos e incorporados pelas crianças nos meios sociais em que estão inseridas, particularmente, nos ambientes familiar e escolar. Por isso, a relevância de uma avaliação minuciosa em pesquisa científica sobre o consumo alimentar de crianças na primeira infância.

A educação alimentar e nutricional (EAN) foi desenvolvida para a difusão de práticas alimentares saudáveis. De acordo com o próprio guia Princípios e práticas para educação alimentar nutricional define em sua apresentação a seguir:

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é o campo do conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis, contribuindo para assegurar o Direito à Alimentação Adequada e Saudável (DHAA). Insere-se em uma das diretrizes da Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (PNSAN) e, assim, configura-se como estratégia fundamental para o enfrentamento das problemáticas brasileiras referentes à má nutrição, como o excesso de peso e a obesidade, permitindo refletir sobre toda a cadeia produtiva – produção, abastecimento e acesso a alimentos adequados e saudáveis (BRASIL, 2018, p.8).

Na pesquisa de Lopes *et al.* (2017) é ressaltada o papel dos nutricionistas no acompanhamento de famílias e aconselhamento para uma alimentação adequada de forma que evidencie uma interferência positiva do aleitamento materno e desmotivando a introdução de outros tipos de leite, assim como buscando incorporar a alimentação correta na dieta da criança. O estudo realizado por Melo *et al.*, (2018) apresentou-se como importante, ao expor o desenvolvimento de ações e estratégias voltadas para práticas de alimentação saudável na infância,

No Brasil, bem como, em países industrializados, observa-se que a introdução precoce de alimentos complementares aumenta a morbimortalidade infantil como consequência de uma menor ingestão dos fatores de proteção existentes no leite materno, além de os alimentos complementares serem uma importante fonte de contaminação das crianças. Assim como, para educação alimentar e nutricional, no intuito de sensibilizar os indivíduos sobre alimentação saudável e evitar danos

futuros a saúde de pré-escolares. Colaborando ainda que os hábitos alimentares e estilo de vida se transformem cada vez mais, e esses fatores influenciam de maneira negativa na saúde da população, contribuindo para maior incidência das Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT) (RINALDI et al, 2008, p.5).

É na infância que os hábitos alimentares são formados influenciados por diversos fatores e caracterizados por modificações que vão ocorrendo e evoluindo conforme os alimentos vão sendo apresentados as crianças possibilitando as mesmas ao desenvolvimento de preferências. Essa é a fase de maior importância na introdução de alimentos saudáveis, como frutas verduras e legumes, pelos pais e responsáveis. Assim, como afirma Melo *et al.*, (2019), alimentos como balas biscoitos, refrigerantes, guloseimas, achocolatados, salgadinhos, o que incide diretamente no gosto ainda não formado dos pequenos consumidores. Esses podem trazer práticas alimentares que vão afetar determinadamente a saúde desse pequeno consumidor nos anos posteriores.

Contudo, não se pode deixar de observar que essa é uma fase na qual a criança também fica à mercê de experiências a novos paladares ao experimentar produtos alimentares industrializados adaptados para dar prazer através do paladar que está sendo formado.

Conforme Giuliani e Victoria (2000) é possível que na fase intrauterina o feto já possa experimentar algumas experiências que envolvam sabores e aromas de acordo com a prática alimentar da genitora, o que provavelmente influenciarão no desenvolvimento de um gosto específico no recém-nascido.

Birch (1999) corrobora afirmando que algumas pesquisas denotam que a alimentação das mães durante a lactação tende a influenciar o sabor do leite materno. A sensibilidade ao sabor

doce já aparece na fase pré-natal, provavelmente estimulada pelas substâncias químicas do líquido amniótico.

Igualmente consideram-se outras influências na formação do hábito alimentar na primeira infância estão evidenciado na cultura que é diretamente influenciado pelo contexto social, ou mesmo fatores ambientais. “Os fatores ambientais são aqueles relacionados ao contexto social,

econômico, cultural e comportamental que interferem na formação do hábito alimentar.” (VALLE, 2007, p.8), alimentação familiar, comportamento do cuidador.

Segundo a autora Giuliani e Victoria (2000) a pesquisa desses efeitos sociais que estão atrelados a formação do comportamento alimentar de crianças na primeira infância, são práticas consideradas habituais, (sair da rotina apresentando outros alimentos em horários e ocasiões fora do costume). Dessa maneira, as mesmas podem ter efeitos que levam a ocorrer o contrário da inserção de hábitos alimentares saudáveis como pretendido.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

No decorrer desse trabalho observou-se de que devemos ficar atento aos hábitos alimentares da criança porque ajudará a manter sua saúde e massa corporal adequada no futuro. A mudança dos hábitos alimentares das crianças deve ser iniciada a partir da mudança de hábitos dos membros da família em primeiro lugar, começando pelos responsáveis até os cuidadores dessa criança.

Alguns aspectos têm interferido na alimentação, a criança entra no período do desmame e depois inicia a alimentação complementar podendo ser alimentos saudáveis ou não. Na faixa etária pré-escolar começa conhecer e aprender o que é imposto, onde se houver um acompanhamento familiar irá ajudar e auxiliar essa criança a melhorar seus hábitos. A mídia tem influenciado desta forma, com consumos de alimentos industrializados, desta forma tem causado doenças, sendo uma delas a obesidade. Com ajuda dos responsáveis dessa criança e um profissional de nutrição pode-se mudar esse quadro.

O responsável dessas crianças devem buscar conhecimentos de alimentos saudáveis dentro da necessidade dos seus filhos. É importante o acompanhamento e o acolhimento dos responsáveis, ajuda na influência de bons hábitos alimentares, na seletividade e gosto que podem ser iniciados nas horas das refeições sempre estando juntos mostrando e compartilhando e até mesmo instruindo sobre os alimentos saudáveis, fazendo esse momento agradável para criança.

BIBLIOGRAFIA

ABDULLAH, Asnawi *et al.* The duration of obesity and the risk of type 2 diabetes. *Public health nutrition*, v. 14, n. 1, p. 119-126, 2011.

ALMEIDA, Sebastião de Sousa; NASCIMENTO, Paula Carolina BD; QUAIOTI, Teresa Cristina Bolzan. Quantidade e qualidade de produtos alimentícios anunciados na televisão brasileira. *Revista de Saúde Pública*, v. 36, p. 353-355, 2002.

ARAÚJO. Neurani Rodrigues *et al.* **Formação de hábitos alimentares na primeira infância: benefícios da alimentação** saudável *Research, Society and Development*, v. 10, n. 15, e23810 1522901, 2021.

BIRCH, L.L. Os padrões de aceitação do alimento pelas crianças. *Anais Nestlé*, v. 57, p.12-20, 1999.

BISSOLI, M. C.; LANZILLOTTI, H. S. **Educação nutricional como forma de intervenção: avaliação de uma proposta para pré-escolares.** *Rev. Nutr.*, Campinas, v.10, n.2, p.107 – 113, 1997. disponível em: https://www.scielo.br/j/rn/a/Km9Q7cLt9PwL_Qyp9BV3cqbT/?lang=pt&format=pdf acesso em 25 fev 2022

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social. **Cartilha Princípios e Práticas para Educação Alimentar e Nutricional.** Brasília/DF. 2018. disponível em: https://www.mds.gov.br/webarquivos/arquivo/seguranca_alimentar/caisan/Publicacao/Educacao_Alimentar_Nutricional/21_Principios_Praticas_para_EAN.pdf acesso em 20 fev 2022.

COELHO Victória Talita Soares; DIMER Nádia Webber; FIORAVANTE Júlia Borin **A FORMAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES NA PRIMEIRA INFÂNCIA** Curso de Nutrição do Centro Universitário UNIFACVEST. Lages S.C. 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 15 fev 2022.

DIAS, Mara C. A. P, FREIRE, L. M. S. e FRANCESCHINI, Sylvia do C. C. **Recomendações para alimentação complementar de crianças menores de dois anos.** *Revista de Nutrição* [online]. 2010, v. 23, n. 3 pp. 475-486.

FORESTELL, Catherine A.; MENNELLA, Julie A. Early determinants of fruit and vegetable acceptance. *Pediatrics*, v. 120, n. 6, p. 1247-1254, 2007.

GIUGLIANI ERJ, Victora CG. **Alimentação complementar.** *J Pediatr.* 2000; 76 (Supl.3):S25

LEAL, Katharine Konrad *et al.* **Qualidade da dieta de pré-escolares de 2 a 5 anos residentes na área urbana da cidade de Pelotas, RS.** *Revista Paulista de Pediatria*, v. 33, n. 3, 2015.

LOPES, Wanessa Casteluber *et al.* Alimentação de crianças nos primeiros dois anos de vida. *Revista Paulista de Pediatria*, v. 36, p. 164-170, 2018.

KRAUSE. **Alimentos, nutrição e dietoterapia** / L. Kathleen Mahan, Sylvia Escott-Stump; [tradução Natalia Rodrigues Pereira...etal.]- Rio de Janeiro: Elsevier, 2010.

MADRUGA, Samanta Winck et al. Manutenção dos padrões alimentares da infância à adolescência. *Revista de Saúde Pública*, v. 46, n. 2, p. 376-386, 2012.

MELO, Marina Clarissa et al. Crianças Pré-Escolares: uma revisão sobre o consumo de alimentos industrializados. **Revista Humano Ser**, v. 3, n. 1, 2018.

MONTE, Cristina M. G. e GIUGLIANI, Elsa R. J. **Recomendações para alimentação complementar da criança em aleitamento materno**. *Jornal de Pediatria* [online]. 2004, v. 80, n. 5 suppl [Acessado 23 Agosto 2022] , pp. s131-s141.

OLIVEIRA Albanita Maria de OLIVEIRA Daiany Steffany da Silva 2 m **INFLUÊNCIA PARENTAL NA FORMAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES NA PRIMEIRA INFÂNCIA – REVISÃO DA LITERATURA**. *Revista eletrônica Estacio Recife* Vol. 5 – Nº 2 - Dezembro, 2019__

PINEZI, Flavia Gabriela; ABOURIHAN, Carmen Luciane Sanson. **Formação e desenvolvimento de hábitos alimentares na pré-escola**. 2011.

RINALDI, Ana Elisa M. et al. Contribuições das práticas alimentares e inatividade física para o excesso de peso infantil. *Revista Paulista de Pediatria*, v. 26, p. 271-277, 2008.

RODRIGUES, Ana Sofia et al. Associação entre o marketing de produtos alimentares de elevada densidade energética e a obesidade infantil. *Revista portuguesa de saúde pública*, v. 29, n. 2, p. 180-187, 2011.

SETTON, Maria da Graça Jacintho. A teoria do habitus em Pierre Bourdieu: uma leitura contemporânea. *Revista brasileira de Educação*, p. 60-70, 2002.

SILVA, Inaiara Mirelly Germano da **Promoção de hábitos alimentares saudáveis no ambiente escolar: fortalecimento das ações de educação alimentar e nutricional e do programa de alimentação escolar**./ Inaiara Mirelly Germano da Silva. - Vitória de Santo Antão, 2018. Disponível em: <https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/23919>Acesso em 22 fev2022.

VALLE, Janáina Mello Nasser; EUCLYDES, Marilene Pinheiro. **A formação dos hábitos alimentares na infância: uma revisão de alguns aspectos abordados na literatura nos últimos dez anos**. Disponível em: <https://www.ufjf.br/nates/files/2009/12/Hinfancia.pdf>. Acesso: 22 fev 2022