

A IMPORTÂNCIA DA INTRODUÇÃO ALIMENTAR PARA O DESENVOLVIMENTO INFANTIL: UMA REVISÃO NARRATIVA

Joana Alice Benevides Porto¹;

Centro Universitário Facid Wyden (UNIFacid Wyden) Teresina, Piauí.

Diego Damasceno Paz²;

Centro Universitário Facid Wyden (UNIFacid Wyden) Teresina, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/9043240918657981>

Amanda Marreiro Barbosa³;

Centro Universitário Facid Wyden (UNIFacid Wyden) Teresina, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/4474425530777717>

Regina Márcia Soares Cavalcante⁴;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/3272448488233781>

Paulo Victor de Lima Sousa⁵.

Centro Universitário Facid Wyden-(UNIFacid Wyden) Teresina, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/1900256140724711>

RESUMO: A introdução alimentar é uma fase crucial no desenvolvimento infantil, pois é nesse momento que a criança começa a diversificar sua dieta e a adquirir hábitos alimentares saudáveis. A diversificação da dieta na introdução alimentar da criança desempenha um papel fundamental na nutrição e no estabelecimento de bons hábitos alimentares. O presente artigo teve como objetivo verificar a importância de se ter uma introdução alimentar adequada e rica em nutrientes essenciais ao desenvolvimento infantil por meio da diversificação da dieta, analisando fatores que influenciam a promoção desses hábitos, bem como estratégias para incentivar a introdução de novos alimentos. Trata-se de uma revisão bibliográfica narrativa da literatura, no qual foram consultados artigos científicos nas bases de dados *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). Para a busca dos artigos, utilizaram-se os seguintes descritores e suas combinações nas línguas portuguesa e inglesa: “alimentação complementar”, “hábitos saudáveis” e “alimentação infantil”. Para a elaboração desta revisão, foram utilizados 25 estudos. O conteúdo dos artigos foi analisado de forma qualitativa e, para a melhor compreensão da temática, a revisão consistiu na descrição narrativa do assunto em tópicos. De acordo com os resultados, a promoção de

uma alimentação saudável, não apenas contribui para o crescimento e desenvolvimento adequado, mas estabelece bases sólidas para a saúde alimentar ao longo da vida, que envolvem desde os nutrientes essenciais nessa fase, até as estratégias para diversificar a alimentação. Conclui-se que ao oferecer uma variedade de alimentos ricos em nutrientes desde cedo, os pais têm a oportunidade de influenciar positivamente a aceitação de diferentes sabores e texturas, promovendo uma alimentação equilibrada com o cultivo de práticas alimentares que repercutirão positivamente na saúde e bem-estar da criança.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentação complementar. Hábitos saudáveis. Alimentação infantil.

THE IMPORTANCE OF FOOD INTRODUCTION FOR CHILD DEVELOPMENT: A NARRATIVE REVIEW

ABSTRACT: Food introduction is a crucial phase in child development, as it is at this point that the child begins to diversify their diet and acquire healthy eating habits. Diversifying the diet when introducing a child to food plays a fundamental role in nutrition and establishing good eating habits. This article aims to verify the importance of having an adequate food introduction rich in nutrients essential to child development through dietary diversification, analyzing factors that influence the promotion of these habits, as well as strategies to encourage the introduction of new foods. This is a narrative bibliographic review of the literature, in which scientific articles were consulted in the databases Scientific Electronic Library Online (SciELO), Virtual Health Library (VHL), Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS). To search for articles, the following descriptors and their combinations in Portuguese and English were used: “complementary nutrition”, “healthy habits” and “infant nutrition”. To prepare this review, 25 studies were used. The content of the articles was analyzed qualitatively and, to better understand the topic, the review consisted of a narrative description of the subject in topics. According to the results, promoting a healthy diet not only contributes to adequate growth and development, but also establishes solid foundations for dietary health throughout life, ranging from essential nutrients at this stage, to strategies to diversify The feeding. It is concluded that by offering a variety of nutrient-rich foods from an early age, parents have the opportunity to positively influence the acceptance of different flavors and textures, promoting a balanced diet with the cultivation of eating practices that will have a positive impact on health and well-being. being of the child.

KEY-WORDS: Complementary feeding. Healthy habits. Infant feeding.

INTRODUÇÃO

A introdução alimentar é um momento crucial para a criança, pois é nessa fase que ela começa a experimentar uma variedade de alimentos, além do leite materno ou fórmula infantil, adquirindo novos sabores, texturas e nutrientes, bem como começa a desenvolver suas preferências alimentares. A diversificação da dieta na introdução alimentar da criança desempenha um papel fundamental na nutrição e no estabelecimento de hábitos alimentares saudáveis a longo prazo (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2019).

É fundamental que essa diversificação da dieta seja feita de forma gradual e adequada, levando em consideração as necessidades nutricionais da criança. Além disso, é importante envolver a família nesse processo, oferecendo alimentos saudáveis e estabelecendo bons hábitos alimentares desde cedo. A introdução alimentar deve começar por volta dos seis meses de idade, quando o sistema digestivo do bebê já está pronto para digerir alimentos sólidos. Essa fase é uma oportunidade para os pais e cuidadores oferecerem uma gama de alimentos saudáveis, como frutas, legumes, grãos integrais e proteínas magras (Organização Mundial da Saúde, 2005).

O desenvolvimento do paladar na infância é um fator crucial para a formação de uma alimentação saudável ao longo da vida. Ao introduzir alimentos variados desde cedo, estamos proporcionando à criança a oportunidade de expandir seu repertório de sabores e texturas, o que está diretamente associado a uma maior aceitação e consumo desses alimentos na vida adulta (Bee; Boyd; Denise, 2012).

Além disso, a introdução alimentar adequada também desempenha um papel fundamental na prevenção de hábitos alimentares restritivos ou seletivos, que podem trazer consequências negativas tanto do ponto de vista nutricional quanto emocional. Portanto, ao oferecer uma variedade de alimentos, desde quando começa a introdução da alimentação complementar, estamos incentivando a criança a experimentar e explorar diferentes opções, evitando assim a formação de aversões alimentares (Sousa e Silva, 2020).

A diversificação da dieta também é importante do ponto de vista nutricional, pois ao introduzir alimentos sólidos, a criança continua recebendo uma série de nutrientes essenciais para seu crescimento e desenvolvimento, como ferro, cálcio, zinco e vitaminas, sendo fundamental para promover uma boa saúde e prevenir deficiências nutricionais (Matos, 2022).

Diante do impacto da introdução alimentar no desenvolvimento infantil, o presente artigo tem como objetivo verificar a importância de se ter uma introdução alimentar adequada e rica em nutrientes essenciais ao desenvolvimento infantil por meio da diversificação da dieta, analisando fatores que influenciam a promoção de hábitos saudáveis por meio de uma revisão narrativa da literatura.

METODOLOGIA

O estudo é de natureza exploratória, descritiva que consistiu em uma revisão bibliográfica narrativa da literatura, no qual foram consultados artigos científicos nas bases de dados *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS).

Para a busca dos artigos, utilizaram-se os seguintes descritores e suas combinações nas línguas portuguesa e inglesa: “alimentação complementar”, “hábitos saudáveis” e “alimentação infantil”. Foram utilizados artigos originais e de revisões disponíveis na íntegra selecionados a partir da leitura do título e resumo e que abordassem aspectos relacionados aos benefícios de uma alimentação variada e equilibrada na infância, estratégias para introdução de novos alimentos, bem como fatores que influenciam diretamente nas preferências alimentares e dificuldades que os pais enfrentam na fase inicial da alimentação complementar.

Nesta revisão, não foram utilizados artigos que não estavam disponíveis na íntegra, bem como aqueles que não tinham relação com a temática trabalhada, também foram excluídos artigos fora do período de 10 anos. Para a elaboração desta revisão, foram utilizados 26 estudos. O conteúdo dos artigos foi analisado de forma qualitativa e, para a melhor compreensão da temática, a revisão consistiu na descrição narrativa do assunto em tópicos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Introdução alimentar: Principais alimentos e nutrientes que devem ser incluídos

A introdução alimentar é um processo importante na vida de um bebê, pois marca o início da sua relação com os alimentos sólidos e contribui para o seu desenvolvimento nutricional. Além disso, destaca a importância da autonomia do bebê na hora de comer, pois forçar a criança a comer determinados alimentos pode gerar rejeição e aversão alimentar. Diante disso, recomenda-se que os pais ofereçam os alimentos de maneira gentil, respeitando o apetite e as preferências do bebê (González, 2013).

Monteiro (2014) propõe que a introdução alimentar deve ser baseada em alimentos *in natura* ou minimamente processados, evitando ao máximo os alimentos ultraprocessados. Ele destaca que a introdução alimentar é uma oportunidade para iniciar a formação de hábitos alimentares saudáveis desde cedo. Além disso, quando houver a necessidade de utilizar fórmulas infantis é necessário estar sempre atento ao seu uso, pois qualquer conduta incorreta pode impactar negativamente na saúde da criança.

Um das condutas observadas nos últimos anos, devido as mudanças nos hábitos alimentares do brasileiro, é a substituição de alimentos *in natura* por alimentos processados e ultraprocessados. Esses alimentos não são recomendados, pois apresentam uma elevada densidade energética, grande quantidade de gordura, açúcar, sódio e aditivos que irão

colaborar para o surgimento de diversas desordens nutricionais, como a obesidade infantil (Giesta *et al.*, 2019).

Haiat (2018) enfatiza a importância de uma alimentação equilibrada e diversificada na infância e que os pais devem oferecer uma variedade de alimentos saudáveis, como frutas, legumes e cereais integrais, evitando o consumo excessivo de alimentos processados e industrializados. Satter (2017) afirma que cabe aos pais a tarefa de decidir o que e quando oferecer os alimentos, enquanto a criança tem liberdade para decidir quanto e se vai comer. Essa abordagem busca promover uma relação saudável com a comida desde cedo, respeitando as necessidades e preferências dos bebês.

Durante a fase de introdução alimentar, é importante incluir alimentos ricos em nutrientes essenciais para o crescimento e desenvolvimento da criança. O ferro, é um micronutriente de suma importância na dieta da criança pequena e sua deficiência está associada com anemia ferropriva, retardo no desenvolvimento neuropsicomotor e, diminuição das defesas do organismo e da capacidade intelectual e motora. Outro principal nutriente é o cálcio que tem função primordial para o crescimento infantil seguido do aporte adequado de vitamina D, os quais são dois fatores nutricionais principais que influenciam o desenvolvimento ósseo ideal em crianças. Além disso, os carboidratos são componentes que fornecem energia para o nosso organismo, seguido das proteínas, essenciais para o crescimento, reparação e construção dos tecidos do corpo (Brasil, 2015).

Segundo o Ministério da Saúde (2019) a introdução de alimentos sólidos deve ser gradual e em pequenas porções, para permitir que a criança se acostume com novos sabores e texturas. É importante escolher alimentos frescos e naturais, evitando alimentos processados e ultraprocessados.

No quadro 1 (um) observa-se alguns dos principais nutrientes e alimentos que devem ser incluídos na dieta da criança nesta fase:

Quadro 1 – Principais nutrientes e alimentos que devem ser incluídos na dieta da criança.

Nutrientes	Fontes alimentares
1. Ferro	Carnes (bovina, aves e peixes), ovos, feijão e folhas verde-escuras (espinafre, couve e rúcula).
2. Cálcio	Leite materno ou fórmula infantil fortificada, iogurte, queijo e vegetais verdes (brócolis e couve-flor).
3. Vitamina D	Leite materno ou fórmula infantil fortificada, gema de ovo e óleo de fígado de bacalhau.
4. Carboidratos	Cereais integrais (arroz integral, aveia e quinoa), frutas, legumes e pão integral.
5. Proteínas	Carnes (bovina, aves e peixes), ovos, queijo, leite e leguminosas (lentilha, feijão e grão de bico).
Fonte: Elaborado pelo autor (2023)	

A alimentação complementar deve ser variada e adequada às necessidades nutricionais da criança, sendo fundamental evitar os alimentos industrializados, ricos em açúcar e sal, até que a criança complete dois anos de idade. É também recomendado evitar incluir alimentos industrializados, ricos em açúcar e sal, até que a criança complete dois anos de idade, a fim de evitar problemas de saúde (Brasil, 2019).

Para guiar os profissionais da saúde, elaborou-se os dez passos para uma Alimentação Saudável com base no Guia Alimentar para crianças menores de 2 anos (Brasil, 2014), visando a orientação na adoção de hábitos saudáveis, como demonstrado no quadro 2

Quadro 2 - Dez Passos para uma Alimentação Saudável com base no Guia Alimentar para crianças menores de 2 anos

1) Dar somente leite materno até os 6 meses, sem oferecer água, chás ou qualquer outro alimento
2) Ao completar 6 meses, introduzir de forma lenta e gradual outros alimentos, mantendo o leite materno até os dois anos de idade ou mais
3) Ao completar 6 meses, dar alimentos complementares (cereais, tubérculos, carnes, leguminosas, frutas e legumes) três vezes ao dia, se a criança estiver em aleitamento materno
4) A alimentação complementar deve ser oferecida de acordo com os horários de refeição da família, em intervalos regulares e de forma a respeitar o apetite da criança
5) A alimentação complementar deve ser espessa desde o início e oferecida de colher; iniciar com a consistência pastosa (papas/purês) e, gradativamente, aumentar a consistência até chegar à alimentação da família
6) Oferecer à criança diferentes alimentos ao dia. Uma alimentação variada é uma alimentação colorida
7) Estimular o consumo diário de frutas, verduras e legumes nas refeições
8) Evitar açúcar, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas, salgadinhos e outras guloseimas, nos primeiros anos de vida. Usar sal com moderação
9) Cuidar da higiene no preparo e manuseio dos alimentos; garantir o seu armazenamento e conservação adequados
10) Estimular a criança doente e convalescente a se alimentar, oferecendo sua alimentação habitual e seus alimentos preferidos, respeitando a sua aceitação.
Fonte: Brasil (2015).

Estratégias para estimular a introdução de novos alimentos na fase infantil

A alimentação saudável é fundamental para o desenvolvimento das crianças, fornecendo os nutrientes necessários para o crescimento e o fortalecimento do sistema imunológico. No entanto, muitas vezes é um desafio estimular a introdução de novos alimentos na dieta dos pequenos, que costumam ser seletivos e relutantes em experimentar alimentos diferentes (Smith, 2021).

Estimular a introdução de novos alimentos na dieta da criança pode ser um desafio, mas com estratégias adequadas é possível superar essas dificuldades. Através do exemplo,

envolvimento e apresentação visual dos alimentos, é possível despertar o interesse e curiosidade dos pequenos, incentivando-os a experimentar uma variedade de alimentos saudáveis (Brasil, 2014).

Nesta subseção, será discutido algumas estratégias que podem ajudar os pais a superar essas dificuldades e incentivar seus filhos a diversificar a alimentação.

Pirâmide alimentar

De acordo com Santos (2005) a pirâmide alimentar é um importante instrumento utilizado para orientar as pessoas sobre como ter uma alimentação saudável e equilibrada para a promoção da saúde e combate às doenças crônicas, como a obesidade e a diabetes. A pirâmide alimentar é dividida em grupos de alimentos que devem ser consumidos em diferentes quantidades (figura 1).

Figura 1 – Pirâmide alimentar



Fonte: Ministério da Saúde (2023)

A nova pirâmide alimentar tem como foco central os alimentos *in natura* ou minimamente processados, como frutas, verduras, legumes, grãos integrais, carnes magras, leite e seus derivados. Esses alimentos são os mais nutricionalmente ricos e devem ser a base de nossa alimentação diária (Monteiro, 2014).

No primeiro grupo da pirâmide encontram-se os alimentos ricos em carboidratos complexos, como pães, massas, arroz e batatas. Esses alimentos fornecem a energia necessária para o nosso organismo e devem ser a base de nossa alimentação, sendo importante optar por versões integrais desses alimentos, pois possuem mais fibras e nutrientes. O quinto grupo é composto pelos alimentos ricos em proteínas, como carnes, peixes, ovos e leguminosas. As proteínas são responsáveis pela construção e reparação

dos tecidos do nosso corpo, além de serem importantes para o sistema imunológico. Recomenda-se escolher carnes magras e limitar o consumo de gorduras saturadas (Brasil, 2014).

Já o sexto grupo é formado pelos laticínios e derivados, como leite, queijo e iogurtes que fornecem cálcio, vital para a saúde dos ossos e dentes. As frutas e verduras são compostos pelo segundo e terceiro grupo da pirâmide, que são alimentos ricos em vitaminas, minerais e antioxidantes, devendo ser consumidos diariamente, bem como é importante variar as cores e incluí-las nas principais refeições. No sétimo grupo, encontramos as gorduras saudáveis, como azeite de oliva, óleos vegetais, castanhas e abacate que são importantes para a absorção de vitaminas lipossolúveis e contribuem para a saúde do coração. No entanto, o consumo desses alimentos deve ser moderado, devido ao alto valor calórico (Brasil, 2014).

O quarto grupo é composto pelos alimentos fontes de fibras, como cereais integrais, legumes e sementes. As fibras são importantes para o funcionamento do intestino e auxiliam na sensação de saciedade. Os alimentos fontes de açúcar e doces estão no oitavo grupo da pirâmide e o consumo deve ser moderado, pois podem levar ao aumento de peso e predispor a problemas de saúde, como diabetes e doenças cardíacas. O oitavo grupo é formado pelos alimentos fontes de sódio, como sal de cozinha, embutidos e enlatados, no qual recomendam moderação no consumo, pois o excesso de sódio pode levar ao aumento da pressão arterial e problemas renais. Por fim, temos algumas recomendações que não estão em um grupo da pirâmide alimentar, mas, que são essenciais e devem vir antes de tudo, representado pelas bebidas, como água, sucos naturais e chás, onde enfatiza a importância da hidratação adequada e sugere evitar refrigerantes e bebidas açucaradas (Brasil, 2014).

Segundo Philippi (2013) é importante seguir uma alimentação balanceada, em que os diferentes grupos de alimentos sejam consumidos ao longo do dia. Entretanto, não é adequado substituir alimentos de um grupo por outros, pois todos eles têm sua importância e são necessários para uma dieta saudável. É essencial não excluir nenhum grupo alimentar ou fazer substituições inadequadas.

Destaca-se a importância de cozinhar em casa e evitar o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, ricos em aditivos químicos e pobres em nutrientes. As orientações da Pirâmide Alimentar Brasileira, para a organização de uma alimentação saudável, são fundamentadas no conceito de segurança alimentar e nutricional e em práticas alimentares benéficas. É necessário garantir a todos os indivíduos condições de adquirir os alimentos essenciais, com qualidade, em quantidade suficiente, de maneira constante e sem prejudicar o acesso a outras necessidades básicas que contribuam para uma vida digna em um contexto de desenvolvimento completo e saudável (Gomes, 2016).

Método *Baby Led Weaning* (BLW)

O método *Baby Led Weaning* (BLW) tem se mostrado uma alternativa interessante para a introdução de alimentos sólidos na dieta dos bebês. Diferente do tradicional método de papinhas e alimentos amassados, O método BLW, proposto por Rapley, sugere que o bebê seja o protagonista do seu processo de alimentação, permitindo que ele se alimente de forma autônoma, através de alimentos inteiros e em pedaços (Rapley, 2010).

A introdução dos alimentos sólidos deve acontecer quando o bebê apresentar as habilidades necessárias para se alimentar de forma independente, como sentar-se sem apoio, levar objetos à boca e fazer movimentos de mastigação. Dessa forma, a criança poderá explorar diferentes alimentos e texturas, descobrindo também o seu próprio ritmo de alimentação (Rapley, 2010).

Ao permitir que o bebê se alimente de forma autônoma e escolha o que e quando comer, o método BLW promove uma maior diversidade alimentar e um desenvolvimento sensorial mais completo. Para Rosa (2017), as crianças que seguem o método BLW têm menos restrições alimentares e maior aceitação de diferentes alimentos, resultando em uma dieta mais equilibrada e saudável. Além disso, a autonomia no processo de alimentação pode contribuir para o desenvolvimento psicomotor e cognitivo da criança, uma vez que ela estará constantemente explorando os alimentos e exercitando suas habilidades.

Entretanto, é importante ressaltar que o método BLW não é adequado para todos os bebês. Alguns especialistas, como Arisawa, *et al.* (2016), alertam que bebês prematuros, com problemas de desenvolvimento motor ou dificuldades de deglutição podem não se adaptar ao método, sendo necessário uma abordagem mais cuidadosa e orientada por profissionais de saúde. É fundamental considerar as características individuais de cada bebê e estar atento aos sinais de prontidão para a introdução dos alimentos sólidos.

O método *Baby Led Weaning* traz uma abordagem diferenciada para a introdução de alimentos sólidos na dieta dos bebês, promovendo a autonomia e a exploração dos alimentos por parte da criança. Com embasamento teórico de estudiosos da área, como Rapley (2010) e Murkett (2008), podemos compreender que esse método oferece inúmeras vantagens, como a diversidade alimentar, aceitação de diferentes texturas e um desenvolvimento sensorial mais completo.

Dificuldades enfrentadas pelos pais na introdução alimentar

O processo de introdução alimentar é fundamental para o desenvolvimento saudável da criança, pois é nesse momento que ela começa a explorar diferentes sabores, texturas e nutrientes. No entanto, muitos pais enfrentam obstáculos nessa etapa, tanto em termos de conhecimento sobre quais alimentos introduzir e em que ordem, como também em relação às preferências alimentares da criança. Essas dificuldades podem resultar na limitação da diversificação da dieta e na perpetuação de hábitos alimentares pouco saudáveis ao longo

da vida (Silva, 2019).

Muitos pais enfrentam desafios estímulos nessa fase, o que acaba afetando a diversificação da dieta e a promoção de hábitos alimentares saudáveis. Alguns desafios comuns são demonstrados no quadro 3.

Quadro 3 – Principais desafios enfrentados pelos pais no processo de introdução alimentar.

DESAFIOS	MOTIVOS
Aceitação de novos alimentos	As crianças podem ter resistência em experimentar novos alimentos, especialmente daqueles já aceitos. Isso pode dificultar a diversificação da dieta, levando a uma alimentação limitada e monótona.
Preferência por alimentos específicos	Algumas crianças podem se fixar em alimentos específicos e recusar comer outros. Isso pode levar à falta de variedade na dieta e à ingestão excessiva de um determinado tipo de alimento, o que não favorece a promoção de hábitos alimentares saudáveis.
Pressão dos pais	Em muitos casos, os pais podem sentir a necessidade de pressionar seus filhos a comer determinados alimentos, o que pode criar um ambiente estressante ao redor das refeições. Essa pressão pode ter um efeito contrário e levar à aversão dos alimentos oferecidos.
Influência da família e dos colegas	A influência dos pais, irmãos e outros membros da família pode afetar as preferências alimentares da criança. Da mesma forma, os colegas na escola também podem influenciar as escolhas alimentares da criança. Essas influências podem dificultar a promoção de hábitos alimentares saudáveis.
Falta de tempo	Os pais muitas vezes relatam falta de tempo para planejar refeições saudáveis e prepará-las. Isso pode levar a escolhas mais rápidas e menos saudáveis, como alimentos processados e industrializados.

Fonte: Elaborado pelo autor (2023)

O comportamento de rejeição de novos alimentos é comum em crianças e pode persistir ao longo da infância. É importante compreender as razões por trás dessa resistência e adotar estratégias adequadas para promover a aceitação de novos alimentos, a fim de garantir uma alimentação saudável e variada (Smith, 2021). A preferência por alimentos específicos é comum, mas pode ser problemática quando leva à exclusão de outros grupos alimentares essenciais para uma dieta equilibrada. É fundamental que os pais e cuidadores estejam atentos a essa questão e busquem oferecer uma variedade de alimentos saudáveis, estimulando a experimentação e diversificação dos sabores desde cedo (Rowe, 2018).

É importante oferecer uma variedade de alimentos saudáveis e permitir que a criança experimente e escolha o que quer comer (Santos e Souza, 2018). Durante a infância são estabelecidos os primeiros hábitos alimentares e a família é a principal influenciadora nesse processo. Os pais e os membros da família exercem um papel fundamental ao apresentar e oferecer uma variedade de alimentos saudáveis, além de modelarem comportamentos

alimentares adequados. No entanto, colegas na escola também passam a exercer influência, pois a criança busca se adequar ao grupo e isso pode dificultar o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis, necessitando de maior atenção por parte dos pais e educadores (Goulart e Coutinho, 2014).

O ritmo acelerado da sociedade atual tem exigido cada vez mais dos indivíduos e muitas vezes os compromissos e responsabilidades cotidianas acabam sendo priorizados em detrimento da alimentação saudável. A falta de tempo para planejar e preparar refeições nutritivas acaba levando muitos pais a optarem por alimentos prontos e de rápida preparação, porém, menos saudáveis. A falta de tempo também é uma barreira enfrentada pelos pais na introdução alimentar da criança. Com a rotina cada vez mais agitada, muitos acabam optando por alimentos prontos e de preparo rápido, em detrimento de refeições caseiras e saudáveis (Silva, 2021).

Newton, Newton e Jansen (2019) relatam que diante das dificuldades enfrentadas pelos pais na introdução alimentar da criança, é fundamental que sejam encontradas estratégias que favoreçam. Superar essas dificuldades requer paciência, persistência e o estabelecimento de uma rotina alimentar saudável. Os pais podem oferecer uma variedade de alimentos, introduzindo gradualmente novos sabores e texturas, bem como devem respeitar a individualidade da criança e oferecer escolhas saudáveis em vez de pressioná-la a comer determinados alimentos. Além disso, envolver a criança no processo de preparação das refeições e estabelecer refeições regulares em família também pode ajudar no bom e pleno desenvolvimento infantil.

É importante que os pais procurem informações confiáveis sobre alimentação infantil, busquem receitas nutritivas, diversificadas e ofereçam uma variedade de alimentos desde o início do processo de introdução alimentar. Além disso, é fundamental que os pais deem o exemplo e adotem hábitos alimentares saudáveis, tornando as refeições em família momentos prazerosos e educativos. Com isso, será possível superar as dificuldades e proporcionar uma alimentação equilibrada e nutritiva para a criança, garantindo seu desenvolvimento saudável e prevenindo o surgimento de doenças no futuro.

CONCLUSÃO

A introdução alimentar é uma etapa fundamental para o desenvolvimento infantil com o objetivo de fornecer os nutrientes necessários para um crescimento saudável. Nesse período, a criança deve ser exposta a uma variedade de alimentos, como frutas, legumes, cereais, carnes e grãos, de forma gradual e progressiva.

Além de fornecer nutrientes essenciais para o desenvolvimento infantil, a introdução alimentar também desempenha um papel importante na formação dos hábitos alimentares da criança, do mesmo modo que é uma fase que representa uma oportunidade única de estabelecer bases sólidas para uma alimentação equilibrada e saudável ao longo da vida,

implicando na qualidade de vida e saúde do indivíduo.

DECLARAÇÃO DE INTERESSES

Nós, autores deste artigo, declaramos que não possuímos conflitos de interesses de ordem, financeira, comercial, político, acadêmico e pessoal.

REFERÊNCIAS

ARISAWA, E. *et al.* Desmame liderado por bebês: uma revisão sistemática. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 34, n. 1, p. 104-112, 2016. Disponível em: <https://www.spsp.org.br/?s=+v.+34%2C+n.+1%2C+p.+104-112%2C+2016.&submit=>. Acesso em: 05 nov. 2023.

BEE, H. L.; BOYD, D. M. **A criança em desenvolvimento**. 12. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.

Brasil, Ministério da Saúde. Saúde da Criança: Aleitamento Materno e Alimentação Complementar. **Caderno de Atenção Básica**, 2ª Edição, nº 23. Brasília – DF, 2015.

DOS SANTOS, L.A. Hábitos alimentares de criança do 1º Ciclo do Ensino Básico-um estudo de caso. **Tese de Doutorado**. Universidade do Minho (Portugal). 2005. Disponível em: <https://www.proquest.com/openview/1ad93a9727f1c83a1e98ed8caf2cb200/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>. Acesso em: 08 nov. 2023.

GIESTA, J.M.; *et al.* Fatores associados à introdução precoce de alimentos ultraprocessados na alimentação de crianças menores de dois anos. **Revista Ciênc. saúde colet**, v.24, n. 7, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/y9yXvSt9sm7J4v5x7q3kZHG/>. Acesso em: 07 nov. 2023.

GOMES, H. M. S. Pirâmide de alimentos: guia para alimentação saudável. **Boletim Técnico IFTM**, p. 10-15, 2016. Disponível em: <https://periodicos.iftm.edu.br/index.php/boletimiftm/article/view/193>. Acesso em: 07 nov. 2023.

GONZÁLEZ, C. **Meu filho não come!** 2. ed. São Paulo: Timo, 2013.

GOULART, M. A; COUTINHO, W. F. Influência do ambiente familiar na formação de hábitos alimentares de crianças na infância. **Revista Paulista de Pediatria**, v.32, n. 4, p. 382-389, 2014. Disponível em: <https://revista.uninga.br/uninga/article/view/1175>. Acesso em: 05 nov. 2023.

HAIAT, P. D. **A dieta dos nossos filhos**. São Paulo: Alaúde, 2018.

MATOS, L. **Alimentação Infantil: A Importância da Diversificação da Dieta**. Editora Nutrição e Saúde, 2022.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção

Básica. **Guia Alimentar para a População Brasileira** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

MINISTÉRIO DA SAÚDE, Brasil. **Manual de alimentação do lactente e do pré-escolar**. 2019. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_alimentacao_lactente_pre_escolar.pdf. Acesso em: 19 Mai 2023.

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

MURKETT, T. **Desmame liderado pelo bebê**: ajudando seu bebê a amar uma boa comida. Londres: Vermilion, 2008.

NEWTON, A.B.; NEWTON, J.D.; HANSEN, W.B. **Estratégias parentais para a promoção de hábitos alimentares saudáveis em crianças pequenas**: uma revisão sistemática. *Revista de Enfermagem Pediátrica*, 49, 84-90, 2019.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **A Carta de Bangkok para a Promoção da Saúde num Mundo Globalizado**. Bangkok: OMS, 2005.

PHILIPPI, S. T. Pirâmide Alimentar para a População **Brasileira**. *Rev Nutr*. São Paulo, v. 16, n. 3, p. 233-240, 2003. Disponível em: <https://www.epublicacoes.uerj.br/index.php/ceres/article/view/1859>. Acesso em: 09 nov. 2023.

RAPLEY, G. **Doidão de comida**. São Paulo: Roca, 2010.

ROSA, M. A. C. O método Baby Led Weaning: uma abordagem alternativa para a introdução de alimentos sólidos na dieta dos bebês. **TCC**. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2017.

ROWE, J. **Nutrição Infantil**: Bases Científicas para a Prática Clínica. 2ª ed. São Paulo: Editora Manole, 2018.

SANTOS, M. M. A.; SOUZA, J. R. A influência dos pais na alimentação dos filhos. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 12, n.71, p. 216-222, 2018. Disponível em: <https://ojs.revistanutricaoesportiva.com/ojs/index.php/home/article/view/331>. Acesso em: 04 nov. 2023.

SATTER, E. **Alimentação do bebê e da criança pequena**: as dez melhores maneiras de alimentar. São Paulo: Artmed, 2017.

SILVA, M. T. Introdução Alimentar na Infância: Desafios e Estratégias para Promover Hábitos Alimentares Saudáveis. **Revista Brasileira de Nutrição Infantil**, v. 15, n.3, p. 467-482, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/YXdL5MRGSTSFZsrKJV3FxcT/>. Acesso em: 09 nov. 2023.

SILVA, M. A. D. **A falta de tempo como desafio para escolhas saudáveis**. Lisboa: Saúde & Bem-Estar, 2021.

SMITH, J. Crianças e alimentação: estratégias para promover a aceitação de novos alimentos. **Revista de Nutrição Infantil**, v. 15, n. 2, p. 103-110, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/>. Acesso em: 09 nov. 2023.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Manual de Orientação para a Alimentação do Lactente, do Pré-Escolar, do Escolar, do Adolescente e na Escola**. Departamento Científico de Nutrologia. 3ª edição. Rio de Janeiro: SBP, 2019.

SOUSA, S. A.; SILVA, L. M. Alimentação infantil: importância da diversidade alimentar desde a infância. **Revista de Nutrição**, v.33, e2019500. DOI: 10.1590/1678-9865202033e2019500, 2020.