

CONSCIENTIZAÇÃO DE PAIS PARA A PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM CRIANÇAS MENORES DE 2 ANOS

Maria Raquel da Silva Lima¹;

Universidade Estácio do Ceará (ESTÁCIO), Fortaleza, Ceará.

<http://lattes.cnpq.br/9009164521199422>

Fernanda Pimentel de Oliveira²;

Universidade de Fortaleza (UNIFOR), Fortaleza, Ceará.

<http://lattes.cnpq.br/1011706646370530>

Francisca Kátia Bezerra³;

Escola Nacional de Saúde Pública Sérgio Arouca, Rio de Janeiro.

<http://lattes.cnpq.br/9762930512081753>

Marcus Levy Oliveira Mouta⁴;

Centro Universitário Estácio (IDOMED), Quixadá, Ceará.

<http://lattes.cnpq.br/9937301682602031>

Ana Angélica Romeiro Cardoso⁵.

Universidade Estadual do Ceará (UECE), Fortaleza, Ceará.

<http://lattes.cnpq.br/4585518585344241>

RESUMO: **Introdução:** Na alimentação da criança deve prevalecer alimentos *in natura* ou minimamente processados, que são originados de plantas e animais, passando por nenhum ou poucos processos, não apresentando substâncias químicas da indústria. **Objetivo:** Conscientizar pais por meio de atividade educativa sobre a promoção da alimentação saudável para crianças menores de dois anos. **Metodologia:** Trata-se de relato de experiência realizada em uma creche municipal no município de Fortaleza-CE, em agosto de 2025. Foi abordado mitos e verdades na alimentação de crianças, com a participação das mães e professoras. A atividade foi direcionada pela nutricionista da Unidade de Saúde. **Resultados e Discussão:** Percebeu-se uma baixa adesão dos participantes, provavelmente em razão do horário, já que muitos estão no trabalho. Participaram 12 pessoas, entre pais e professores, muitas perguntas foram respondidas durante a dinâmica de mito ou verdade, porém, outras como o uso de chás, acharam que seria viável antes dos seis meses. **Conclusão:** A introdução alimentar após a prevalência do aleitamento materno não é fácil, seja pela pouca paciência de tentativas na oferta e não inclusão de variedades pelos

responsáveis. Contudo, atividades de educação em saúde que promovam esclarecimentos e incentivem a adoção de melhores hábitos alimentares, são essenciais.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentação Infantil. Ultraprocessados. Educação em Saúde.

RAISING PARENTS' AWARENESS FOR PROMOTING HEALTHY EATING IN CHILDREN UNDER 2 YEARS OF AGE

ABSTRACT: **Introduction:** Children's diets should be based on natural or minimally processed foods, originating from plants and animals, undergoing little or no processing, and containing no industrial chemicals. **Objective:** To raise parents' awareness through an educational activity about promoting healthy eating for children under two years of age. **Methodology:** This is a report of an experience conducted at a municipal daycare center in the city of Fortaleza, Ceará, in August 2025. Myths and truths about children's nutrition were addressed, with the participation of mothers and teachers. The activity was led by the Health Unit's nutritionist. **Results and Discussion:** Low participation among participants was observed, likely due to the schedule, as many were at work. Twelve parents and teachers participated. Many questions were answered during the myth-or-truth activity; however, others, such as the use of teas, felt it would be feasible before six months. **Conclusion:** Introducing solid foods after breastfeeding is prevalent is not easy, due to lack of patience in trying to offer them and the lack of inclusion of a variety of foods by caregivers. However, health education activities that promote clarification and encourage the adoption of better eating habits are essential.

KEY-WORDS: Infant Nutrition. Ultra-processed Foods. Health Education.

INTRODUÇÃO

A primeira infância é o momento ideal para a absorção de conhecimentos, pois há grandes aprendizados. Mas também é uma fase instável, seja de aspectos relacionados ao estado nutricional, como de alergias (BRASIL, 2018; NASCIMENTO; ALBUQUERQUE; CAVALCANTI, 2021).

O ideal é que o leite materno seja oferecido de forma exclusiva até os seis meses de idade, e após isso a introdução de outros alimentos, evoluindo as texturas até chegar a alimentação da família (BRASIL, 2019).

Porém, alguns alimentos devem ser evitados de maneira tão recente durante o consumo de novos insumos, que são os ultraprocessados, pois favorecem o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, podendo levar a hábitos alimentares ruins da infância até a vida adulta (DANEMBERG, 2020).

Ultraprocessados são alimentos muito ricos em sal e açúcar. Sendo que o açúcar de qualquer variedade deve ser evitado até os dois anos e o sal até um ano, visto que o consumo precoce pode modificar o paladar da criança, no qual ela terá preferência por produtos mais doces e mais salgados, principalmente os industrializados (BRASIL, 2019).

Assim, na alimentação da criança deve prevalecer alimentos in natura ou minimamente processados, que são originados de plantas e animais, passando por nenhum ou poucos processos como limpeza, secagem e resfriamento, por exemplo, frutas, verduras, leites e carnes, não apresentando substâncias químicas tradicionais da indústria (BRASIL, 2014).

Desta forma, uma boa alimentação para as crianças no início da vida se faz fundamental para a promoção da saúde e prevenção de agravos futuros.

OBJETIVO

Conscientizar pais por meio de atividade educativa sobre a promoção da alimentação saudável para crianças menores de dois anos.

METODOLOGIA

Trata-se de relato de experiência realizada em uma creche municipal no bairro Dias Macedo, de Fortaleza-CE, que ocorreu no mês de agosto de 2025. O momento promovido para abordar mitos e verdades na alimentação de crianças menores de dois anos contou com a participação das mães e professoras. A atividade foi direcionada pela nutricionista atuante na Unidade de Atenção Primária à Saúde do território da creche, contando com o apoio da coordenação e professores da instituição escolar.

O convite para o momento foi elaborado pela coordenadora da creche e encaminhado as plaquinhas de mito ou verdade para iniciar a discussão com os seguintes questionamentos: Amamentar até os 2 anos pode causar deficiências nutricionais na criança; Atualmente ofertar frutas a partir do 4 meses é essencial; A oferta de chás até o seis meses é importante para evitar o uso de medicamentos; Para evitar engasgos a introdução alimentar deve ser iniciada com alimentos liquidificados; Deve-se evitar açúcar até os 2 anos; Biscoito recheado sem recheio e macarrão instantâneo sem o pó, posso ofertar a partir dos 6 meses; A partir de 1 ano, a alimentação da criança deve ser a mesma da família; O ideal é ter uma distração na hora da alimentação, para que a criança possa interagir melhor com a comida. ex: tv; Caso a criança não goste de determinado alimento, é necessário ofertar até 10 vezes o mesmo alimento; É essencial higienizar os alimentos da criança sempre com vinagre; garanta a higiene em todas as etapas do preparo e da oferta; brinquedos associados aos alimentos é uma boa alternativa, pois facilita a aceitação da criança.

Para facilitar a discussão foi elaborado slides, projetados na parede, associado as plaquinhas com outras informações e figuras.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Percebeu-se a princípio baixa adesão para participarem da atividade, provavelmente pelo horário que muitos estão no trabalho. Participaram da reunião da creche 12 pessoas, entre pais e professores, muitas perguntas elas acertaram na dinâmica de mito ou verdade, porém outras como o uso de chás, acharam que seria viável antes dos seis meses.

Outra discussão foi iniciada sobre a oferta de farinhas instantâneas para o preparo de mingau, que era vista como adequada para a idade, pois nunca olhavam o rótulo para verificar a composição do produto. Além da higienização com vinagre que a maioria achava válida e utilizada para matar possíveis microrganismos, ou seja, não sabendo fazer a correta limpeza. Mas apesar de muitos acertos e da consciência do que seria correto, não colocavam em prática. Sabe-se que o início da introdução alimentar exige dedicação para manter firme a presença de frutas, verduras e legumes diariamente, ao invés de produtos já prontos, com maior facilidade de consumo, e o marketing de que são ricos em nutrientes, valendo por um alimento saudável.

Os responsáveis pela criança, devem ter consciência do bem ou dos malefícios do que é consumido, pois a baixa quantidade de nutrientes, e a composição rica principalmente em açúcar, sódio e gordura pode impactar no desenvolvimento da obesidade, assim como hipertensão e diabetes (ARAÚJO, 2015, LOUZADA et al., 2015).

Alguns estudos já comprovam o consumo exagerado de alimentos que não são adequados principalmente para crianças menores de dois anos, como o de Nascimento; Albuquerque e Cavalcanti (2021), que analisou 33.457 crianças de 06 a 23 meses, mostrando que aproximadamente metade (52,8%) já havia iniciado o consumo de ultraprocessados.

Silva e Santana (2024), em seu estudo na região norte do Brasil, identificaram quais são os principalmente ultraprocessados ingeridos em 33, 29% de 1118 crianças de 6 a 23 meses, entre eles estão: 23,17% bebidas adoçadas e 20,21% macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote e biscoito salgado, 18,25% biscoitos recheados, doces ou guloseimas. Além disso, a influência de familiares durante o processo de amamentação para a oferta de novos alimentos antes da hora é uma comprovação realizada pelo estudo de Fernandes et al., (2022), que de 30 artigos sobre a introdução de alimentos para lactentes, 12 constataram a indicação.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A introdução alimentar das crianças após a prevalência do aleitamento materno não é algo fácil, seja pela pouca paciência de tentativas na oferta e não inclusão de variedades pelos responsáveis, como pela influência de outras pessoas, da mídia, e da publicidade de alimentos com produtos atrativos. Há muitos questionamentos se determinados alimentos podem ou não podem ser ofertados, mas grande parte das crianças acabam recebendo o mais fácil, ou seja, alimentos ultraprocessados, de baixo valor nutricional e grande

densidade calórica.

Contudo, atividades de educação em saúde que promovam esclarecimentos e incentivem a adoção de melhores hábitos alimentares nas crianças, são essenciais.

REFERÊNCIAS

BRASIL. 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.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Guia para orientar ações intersectoriais na primeira infância** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Brasília : Ministério da Saúde, 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde.– Brasília : Ministério da Saúde, 2019.

DANENBERG, F. L. **Nutrindo meu bebê: guia alimentar do 0 aos 24 meses**. 4.ed. Porto Alegre: Ed. da autora, 2020.

LOUZADA, M. L. C.; MARTINS, A.P.B.; CANELLA, D.S.; BARALDI, L.G.; LEVY, R.B.; CLARO, R.M. **Alimentos ultraprocessados e perfil nutricional da dieta no Brasil**. Revista de Saúde Pública, v. 49, p. 38, 2015.

NASCIMENTO, G.M.P.C.; DE ALBUQUERQUE, M.S. CAVALCANTI, R.A.S. **Consumo de alimentos ultraprocessados entre lactentes de 06 a 23 meses no estado de Pernambuco**. RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, v. 15, n. 95, p. 678-686, 2021.

SILVA, C. R. E.; SANTANA, T.N.G. **Consumo De Alimentar Em Crianças Menores De 2 Anos Em Um Município Da Região Norte Do Brasil**. Revista Tópicos, v. 2, n. 13, p. 1-14,2024.