

## Formação dos Hábitos Alimentares na Primeira Infância<sup>1</sup>

ANA PAULA COUTO DA SILVA

JAQUELINE LIZ CARVALHO DA SILVA

THAMIRIS DE OLIVEIRA NEVES

KELLEN CRISTINA OLIVEIRA DE SOUZA

Acadêmicas de Nutrição | Faculdade Estácio do Amazonas

Manaus, Amazonas, Brasil

RONILDO OLIVEIRA FIGUEIREDO

Docente de Nutrição | Faculdade Estácio do Amazonas

Manaus, Amazonas, Brasil

### Resumo

*No presente trabalho, apresentamos uma pesquisa bibliográfica apoiada em autores que embasam com suas teorias norteando a fundamentação da pesquisa em que focamos na Formação dos Hábitos Alimentares da Primeira Infância. A infância é o período de formação dos hábitos alimentares a fase de aprendizagens e desenvolvimento da criança, esta pesquisa tem o intuito de propor uma visão ampla dos benefícios de uma alimentação adequada na primeira infância, bem como expor suscitantemente os malefícios que uma alimentação inadequada afeta estas crianças a curto e a longo prazo. Muitas doenças comuns aparecem quando não comemos alimentos ricos em nutrientes ou nas quantidades necessárias de que o nosso organismo necessita, a deficiência nutricional pode afetar a linguagem, a coordenação motora, a capacidade visual, intelectual e o sistema imunológico. Ressaltar o papel dos pais e cuidadores na formação saudável destes hábitos alimentares e a importância do diagnóstico precoce de hábitos inadequados pode contribuir para a conscientização sobre a alimentação e estilo de vida saudável, promover mudanças e prevenção de doenças que porventura possam*

---

<sup>1</sup> *Alimentary Habit Formation in Childhood*

*surgir na fase infantil ou adulta, pelo déficit nutricional e a má alimentação na primeira infância em decorrência dos fatores ambientais, sociais, socioeconômicos e sobre o poder de influência dos meios de comunicação e das empresas de alimentos sobre as escolhas alimentares nesta fase. Conclui-se que a formação saudável do hábito alimentar durante a primeira infância é de suma importância para o bom desenvolvimento físico e intelectual do indivíduo, atrelado ao acompanhamento nutricional na inserção de uma alimentação que esteja de acordo com as necessidades do organismo.*

**Palavras-chave:** Nutrição Infantil, hábito alimentar, mídia.

### **Abstract**

*In the present study, we present a bibliographic research supported by authors who support their theories guiding the foundation of the research in which we focus on the Formation of Early Childhood Eating Habits. Childhood is the period of training of eating habits the stage of learning and development of the child, this research aims to propose a broad vision of the benefits of an adequate diet in early childhood, as well as raise awareness of the harm that an inadequate diet affects these children in the short and long term. Many common diseases appear when we do not eat foods rich in nutrients or in the necessary amounts that our body needs, nutritional deficiency can affect language, motor coordination, visual, intellectual capacity and the immune system. Highlighting the role of parents and caregivers in the healthy formation of these eating habits and the importance of early diagnosis of inappropriate habits can contribute to raising awareness of healthy eating and lifestyle, promoting changes and preventing diseases that may arise during childhood or adulthood, nutritional deficit and poor early childhood nutrition due to environmental factors, social, socioeconomic and on the influence power of the media and food companies on food choices at this stage. It is concluded that the healthy formation of eating habits during early childhood is of paramount importance for the good physical and intellectual development of the individual, coupled to nutritional accompaniment in the insertion of a diet that is in accordance with the needs of the organism.*

**Keywords:** Child Nutrition, eating habits, media.

## 1. INTRODUÇÃO

O presente trabalho, faz uma trajetória de hábitos alimentares na primeira infância em que enfatizamos a aquisição de bons costumes alimentares que venham contribuir no desenvolvimento infantil para uma vida adulta, ainda citamos como a família e os fatores internos e externos contribuem na aquisição desses hábitos.

O ambiente familiar desempenha um papel importante para que a criança se desenvolva. Esse ambiente tem um impacto sobre as escolhas alimentares, comportamento e consumo alimentar das crianças. Os pais além de serem os responsáveis por atender as necessidades básicas como higiene, saúde, afeto, segurança e alimentação também se torna importante na formação dos hábitos alimentares infantis (SILVA et al., 2016).

O trabalho aborda uma pesquisa bibliográfica, aonde coletamos informações essenciais à luz dos teóricos que embasam e fundamentam o tema em pauta e utilizamos como recursos: pesquisas, livros, artigos, revistas, links, etc. Mencionamos o objeto da pesquisa que são crianças no período da pré - infância na idade de 0 a 6 anos de idade.

Uma alimentação cuidadosa durante a gestação, amamentação e primeira infância possibilita o crescimento e desenvolvimento adequados do bebê e contribui para a formação de hábitos alimentares saudáveis para toda a vida. (DISHCHEKENIAN; VERA, 2020).

No texto fazemos uma análise reflexiva dos meios influenciadores e na qualidade da boa alimentação e suas propriedades e como o ambiente sócio- econômico e cultural contribuem na vida de cada indivíduo.

Uma nutrição adequada nos primeiros anos de vida da criança é primordial para o seu desenvolvimento saudável, quando inadequada, pode trazer danos a saúde, como a carência de nutrientes, o desenvolvimento precoce de sobrepeso e 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. (PRATES et al., 2016).

Para obtermos uma alimentação saudável na infância, se faz necessário o acompanhamento nutricional atrelado a participação dos pais e responsáveis no controle dos gêneros alimentícios que estejam de acordo com as necessidades nutricionais e de vitaminas de cada criança. Criando um equilíbrio de porções adequadas de alimentos que possam contribuir no desenvolvimento saudável e na inserção de hábitos alimentares mais ricos em micro e macro nutrientes.

As práticas parentais de controle alimentar usadas pelos pais influenciam diretamente a alimentação das crianças, diminuindo ou aumentando a ingestão alimentar, podendo afetar a preferência, a seletividade e a auto regulação, além de serem usadas também para extinguir comportamento inadequado e incentivar o comportamento e hábitos saudáveis (COELHO et al., 2017; PINHEIRO-CAROZZO et al., 2017).

Segundo Vigotsky, a criança desenvolve seus pensamentos através da interação com o outro. A formação de conceitos inicia-se na infância e se desenvolve até a adolescência, todo o tempo em interação com os outros (PIASETZKI e BOFF, 2018).

Acerca desta problemática, vale ressaltar os fatores socioeconômicos, Morais et al., 2015,

No Brasil, o período considerado como primeira infância refere-se a crianças inseridas na faixa etária entre zero e os seis anos de idade. Estas equivalem a 11% da população Brasileira, e cerca de 56% delas vivem em famílias que possuem renda mensal abaixo da linha de pobreza. Crianças desfavorecidas economicamente ficam mais propensas à exposição a doenças, a um ambiente psicossocial de risco para o seu desenvolvimento e a carências nutricionais.

Qual o papel dos pais na formação do hábito alimentar e a influência do comportamento da criança na vida adulta?

A alimentação adequada consiste em adquirir bons hábitos desde a primeira infância sendo orientados e motivados pelos pais para que possam no decorrer de sua trajetória adquirirem padrões alimentares saudáveis para o longo de sua vida, permitindo, que esses valores supram as necessidades nutricionais para o melhor desenvolvimento, crescimento e manutenção da saúde de acordo com cada fase.

O meio ambiente e contexto familiar, quando se apresentam desfavoráveis propiciam condições ao desenvolvimento do excesso de peso e da obesidade, tanto na infância e quanto na adolescência (IERVOLINO; SILVA; LOPES, 2017).

O peso pré-gestacional da mãe e o ganho de peso materno durante a gestação determinam o peso da criança ao nascer. Depois do nascimento, o crescimento da criança é influenciado pelos fatores genéticos e dietéticos (KRAUSE, 2010).

Portanto, abordamos um trabalho teórico com referenciais bibliográficos que embasam este artigo numa pesquisa qualitativa onde relatamos o presente tema a Formação de hábitos alimentares na primeira infância e como estes fatores influenciam na vida futura da criança desde a gestação até aos 6 anos e conseqüentemente a formação do indivíduo adulto.

### **1.1 SITUAÇÃO PROBLEMA**

A finalidade de realizar essa pesquisa nos levou a focar na temática sobre a formação e aquisição dos hábitos alimentares na primeira infância, com público alvo crianças de 0 a 6 anos de idade como objeto de estudo a ser investigada.

Nesta problemática, observamos que há fatores tanto internos e externos que contribuem na aquisição de bons ou maus costumes alimentares que porventura são levados para a vida adulta acarretando problemas futuros dentre outras situações que norteiam o meio econômico, social e cultural que influenciam na problemática investigada.

Sabendo que, os nutrientes e vitaminas são fundamentais vale ressaltar a importância de uma boa alimentação que venha cooperar no desenvolvimento do metabolismo humano nos primeiros anos de vida, e assim criar o hábito em associar os alimentos corretos para prevenir-se de problemas futuros na saúde e no crescimento.

### **1.2 JUSTIFICATIVA**

A presente pesquisa, tem como foco exploratório a importância dos hábitos alimentares na infância na faixa etária de 0 a 6 anos como objeto que enfatiza o pesquisador a aprofundar-se na busca de conhecimentos numa visão que possa contribuir enfatizando os valores de uma alimentação saudável na vida de cada indivíduo e seus

benefícios, enfatizando ainda que uma alimentação, desordenada pode afetar o desenvolvimento na trajetória infantil por falta de nutrientes fundamentais e adequados que constitui uma vida saudável.

De acordo com o autor (WEFFORT et al., 2012) afirma que:

À medida que a sociedade desperta para o caráter essencial da nutrição adequada e busca, nos caminhos da alimentação saudável, a via de acesso mais segura à saúde, a nutrição infantil emerge como prioridade no horizonte da saúde pública. Quanto mais precoce a aquisição de hábitos alimentares corretos, tanto mais sadia a população de adolescentes e adultos de uma sociedade (WEFFORT et al., 2012, p.7).

Existem evidências sobre a importância comportamental alimentar na prevenção e no tratamento das doenças crônico-degenerativas não transmissíveis que vêm acometendo mais precocemente crianças e adolescentes. Desta forma, as práticas alimentares adquiridas na infância devem promover crescimento e desenvolvimento adequados, além de hábitos alimentares que promovam a saúde do indivíduo e previnam doenças futuras (WEFFORT et al., 2012, p.16).

**Para o autor à medida que a sociedade evolui novas mudanças irão ocorrendo com novos comportamentos e hábitos que vão sendo agregados para aquisição da melhoria na qualidade da alimentação.**

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1 GERAL**

Compreender a importância da alimentação saudável no desenvolvimento infantil nos primeiros anos de vida.

### **2.2 ESPECÍFICOS**

- Apontar a importância da alimentação adequada e saudável na primeira infância e doenças relacionadas desde amamentação;
- Relacionar a importância da boa alimentação dos pais a fim de estudar a influência da família para a formação dos hábitos alimentares na infância
- Identificar a influência dos meios de comunicação sobre as escolhas alimentares.

### **3. MATERIAL E MÉTODOS**

Este estudo constitui-se de uma revisão bibliográfica, na qual serão realizadas consultas em artigos científicos publicado em períodos indexados, selecionados através de buscas no banco de dados do Jornal Científico Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento, Google Acadêmico, Lilacs (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), PubMed, Scielo e Science Direct.

Este tipo de pesquisa tem como finalidade colocar o pesquisador em contato direto com tudo o que foi escrito, dito ou filmado sobre determinado assunto ou problema. (MARCONI&LAKATOS, 2007).

Os fatores que levaram para a escolha do tema a ser estudado foi a importância de uma alimentação saudável na primeira infância de 0 a 6 anos, período este considerado crucial na formação do hábito alimentar para a vida adulta bem como as consequências ocasionadas pela má alimentação.

Foi considerado como critério de inclusão os artigos científicos publicados no período de 2005 a 2020, assim como fatores associados a Nutrição Infantil. Para a busca do material serão utilizados como palavras-chave: formação de hábitos alimentares na infância, alimentação saudável, distúrbios alimentares, influência das mídias, bem como as associações destas palavras.

### **4. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

As atividades desta pesquisa envolve informações sobre um estudo bibliográfico com coletas de dados com base em artigos científicos, livros e internet onde foi possível unir dados sobre o conteúdo proposto e definir os resultados e discussão.

A análise é composta por todos os estudos que relatam sobre a formação dos hábitos alimentares na primeira infância, desde a amamentação, a inserção dos alimentos, hábitos familiares, práticas parentais e uma nutrição adequada.

Para Cestaro (2006), a nutrição é a ciência que estuda todos aqueles processos por meio dos quais o organismo recebe, utiliza e elimina os nutrientes que ingere. Já a alimentação é o processo pelo qual extraímos do mundo exterior os alimentos, é o ato de comer.

Carvalho Ca. (2015) no entanto, ressalta que é importante lembrar que a nutrição adequada, recomendada pelo nutricionista, é fundamental para atender as necessidades nutricionais da criança. É primordial um trabalho em conjunto da nutricionista, de reeducação alimentar para pais e cuidadores e educação alimentar nos primeiros anos de vida das crianças, de modo que esse hábito se mantenha na fase adulta.

Nos primeiros seis meses de vida é importante que o bebê se alimente exclusivamente do leite materno. Porém, de acordo com o autor Schaal, Marilier e Soussignan, (2000) as preferências alimentares de bebês são influenciadas por odores dos alimentos que suas mães ingeriram durante a gravidez e a amamentação, sendo repassados pelo líquido amniótico e leite materno, respectivamente.

Araújo (2010) disse algo semelhante, que a orientação de uma alimentação variada e saudável durante a gestação é importante para que a introdução de outros alimentos na dieta infantil seja mais fácil e adequada, uma vez que a criança terá preferências alimentares semelhantes à mãe e estará mais propensa a aceitar novos alimentos, construindo, assim, um hábito alimentar saudável.

A alimentação inadequada durante a infância está relacionada com diversas doenças. A mais frequente é a obesidade infantil, considerada um dos maiores problemas de saúde do século, além de ser um preditor para a obesidade em adultos. Já quando adultos, através da má alimentação as possíveis doenças que se pode adquirir são doenças como, síndrome metabólica, diabetes tipo 2, hipertensão e doenças cardiovasculares, que tendem a agravar ainda mais pela obesidade.

As deficiências de ferro e vitamina A e zinco são as carências de micronutrientes mais observadas durante as pesquisas e representam um problema de saúde pública.

Fidelis Cm, afirma que a nutrição adequada nos primeiros anos de vida é fundamental para o crescimento e o desenvolvimento saudável. Porém, para Cavalcante et al., 2006, as inadequações no consumo de nutrientes podem comprometer o estado nutricional e levar ao desenvolvimento de carências ou excessos nutricionais.

Para o Ministério da Saúde (2013), Os bons hábitos alimentares desde a infância são fundamentais para o controle e prevenção de carências nutricionais na criança e doenças crônicas na



idade adulta, sendo indispensáveis para a qualidade de vida. Na infância a criança desenvolve toda a sua formação psicomotora e seu desempenho em atividades lúdicas e escolares são mais constantes. Para o melhor funcionamento do seu organismo é essencial um cardápio balanceado composto por verduras, legumes, frutas, vitaminas, carboidratos e fibras alimentares. (RAMOS, 2004).

Também é preciso proporcionar a criança, conhecimentos significativos, capacitando-os para a tomada de decisões individuais, de modo a favorecer a aplicabilidade de cardápios que se adequem a necessidade de cada criança na faixa etária de 0 a 6 anos.

Nesse sentido Stella R., destaca que durante a infância desenvolvemos hábitos que levamos para a vida inteira. Uma criança que tem uma rotina alimentar ruim, provavelmente será um adulto com dificuldades para adotar uma alimentação saudável no futuro. **De acordo com o diretor geral da ONU, José Graziano (2019), as experiências nutricionais no início da vida podem ter consequências duradouras, ou mesmo definitivas, no futuro de uma criança.**

De fato, o estabelecimento de hábitos alimentares saudáveis deve ser estimulado na infância, visto ser esse um período marcado pela consolidação do padrão alimentar na vida adulta. (MADRUGA SW, ARAÚJO CLP, BERTOLDI AD, NEUTZLING MB, 2012)

Destarte, é imprescindível que a atenção nutricional no início da vida seja tratada como intervenção prioritária, como estratégia de ação preventiva na incidência de agravos decorrentes da alimentação inadequada.

A importância de trabalhar o hábito alimentar das crianças dentro do ambiente familiar, bem como na escola, é a chave para inserção e manutenção de um hábito alimentar saudável, não se deve falar de educação em saúde apenas para prevenir ou orientar doenças. Para Carvalho Ca. (2015) Os pais têm um papel fundamental sobre os filhos, tanto no modelo que representam, mas também como a primeira referência que a criança tem no estabelecimento de suas preferências e atitudes alimentares.

Sendo assim para Coelho, S.T. (2019) A família é o fator ambiental mais importante para as crianças, pois nessa fase, normalmente é onde elas passam o maior tempo de seu dia, sendo

responsável pelo amplo fornecimento de conteúdos as crianças, que se tornam aprendizagens, refletindo em seus hábitos.

Já para Rossi, Moreira e Rauen (2008) O campo familiar é um ambiente partilhado, em que todos se tornam espelhos, refletindo nos outros seus hábitos. Assim, a alimentação excessiva, consumo de alimentos pobre em nutrientes e com altas quantidades calóricas e sedentarismo, transmitem um péssimo exemplo. Por outro lado, hábitos como consumo de alimentos nutritivos, dieta saudável, balanceada, consumo de frutas, verduras, influencia positivamente as pessoas ao seu redor, principalmente as crianças. Que melhor exemplo temos se não os que lhe são ofertados em casa? Que estão disponíveis em seus armários, geladeira, mesa do café, almoço, enfim, em sua rotina diária.

Dificuldade na alimentação é comum, porém pode ser resultado da insistência e ansiedade dos pais e das crianças. Por isso, é preciso tomar cuidado ao inserir uma alimentação diferente no dia a dia dos pequenos, evitar que se torne uma obrigação, castigo ou ameaça.

A influência parental pode se manifestar de diversas maneiras: seja pela aquisição de gêneros alimentícios, boa parte influenciados pela renda, instrução, classe social; pela religião e cultura; e na transmissão de informações sobre os alimentos, ensinando, por exemplo, quais são saudáveis, quais não são e o porquê (ROSSI, MOREIRA e RAUEN, 2008).

Toloni et al. (2017), afirma que as doenças crônicas não transmissíveis são multifatoriais, ou seja, acontecem por diversos fatores, porém quando falamos em crianças, falamos em fatores sociais, esse fator de risco em geral, ocorre através dos pais, devido a exposição de uma alimentação não saudável, se desenvolvendo no decorrer da vida, por causa desses hábitos adquiridos principalmente no ambiente familiar.

Philippi e Alvarenga (2004) explica que o comportamento alimentar ideal é aquele em que não há restrições alimentares aleatórias, inclui uma correta escolha de alimentos e não utilizar indiscriminadamente produtos dietéticos, sem a adequada orientação.

Por conseguinte Rossi, Moreira e Rauen (2008) acrescenta que nos dias atuais o consumo de alimentos industrializados, fast-food e ultraprocessados cresce cada vez mais. Com isso, a promoção de

comportamento alimentar saudável deve acontecer principalmente na primeira infância, dessa forma é muito mais garantido que esses hábitos continuem ao longo da vida, pois a mudança na fase adulta tem alta taxa de insucesso.

Conquanto é importante garantir a variedade e evitar restrições alimentares. Usar todos os grupos alimentares (grãos, frutas, vegetais, carnes e laticínios), vai resultar em uma dieta balanceada, com todos os nutrientes que a criança precisa.

Segundo Ramos (2004) o comportamento alimentar da criança primeiramente é determinado pelos familiares e só depois por outras interações psicossociais e culturais. Dessa forma, a alimentação infantil é determinada por suas preferências alimentares, cabendo aos pais oferecer novos alimentos, aumentando suas preferências e ajudando na mudança dos hábitos.

Os pais tem grande responsabilidade na alimentação da criança cabe a eles a levar as crianças preferir alimentos saudáveis, indispensáveis ao seu desenvolvimento, esta tarefa não é feita só com palavras, sobretudo com exemplos, a criança deve compreender que comer bem não significa comer muito, nem comer apenas coisas gostosas, mas alimentar-se adequadamente e de forma equilibrada. (SANTOS, 1989, p. 161).

Por outro lado Araújo (2010) ressalta que apesar da possível variação nos hábitos alimentares durante a adolescência, ressalta-se a importância na formação de hábitos alimentares e de vida saudáveis desde a infância, uma vez que o aprendizado e o registro de experiências sociais precoces podem permanecer ao longo da vida.

Outro fator preponderante na formação dos hábitos alimentares na primeira infância são as mídias televisivas e a informatização dessas crianças que vivem na era da tecnologia e acabam se tornando o foco de propagandas das mais diversas que as incitam a necessidade por determinados alimentos.

A televisão exhibe imagens capazes de influenciar as crianças quanto à qualidade da alimentação, uma vez que grande parte da publicidade alimentícia veicula alimentos com alto teor calórico, sendo que os produtos alimentícios compõem 27% dos comerciais (KOHLENER et al; 2007).

Por sua vez Vargas (2006), discorre que os meios de comunicação influenciam o consumo dos alimentos, pois a alimentação

envolve tanto o desejo quanto a necessidade da criança. A quantidade de produtos destinados à criança tem seu apelo infantil exagerado, sendo uma estratégia utilizada pela mídia para lucrar mais com o público infantil.

Vale lembrar que a alimentação exerce importante papel no desenvolvimento e crescimento da criança, sendo esta fase considerada de risco nutricional, pois as necessidades energéticas e as de micro e macronutrientes são específicas quando comparadas aos outros estágios de vida.

Segundo Carvalho Fm., Tamasia Ga. (2016), a infância é o período em que a criança desenvolve toda a sua formação incluindo os hábitos alimentares. Os meios de comunicação tem uma influência muito forte no consumo dos alimentos onde acabam influenciando seus hábitos. A propagação e a intensidade das propagandas de publicidade, dificultam que os pais protejam seus filhos dessas influências. As crianças expostas a propagandas de alimentos optarão de maneira consistente o item anunciado em um nível mais alto em relação as crianças não expostas. Resultando em mais tentativas de manipular os alimentos que seus pais compram (UTTER, SCRAGG e SCHAAF, 2006).

Diminuir a exposição das crianças ao marketing alimentício deve ser uma prioridade dos pais para reduzir os casos de obesidade na primeira infância bem como para a prevenção de doenças não transmissíveis, além de buscar um acompanhamento especializado e propor a criança uma qualidade de vida mais sadia.

Globalmente, a televisão ainda é a plataforma predominante de publicidade alimentícia. Entretanto, as tecnologias digitais como a internet e os dispositivos móveis tem apresentado uma crescente vantagem para publicidade de alimentos nessas novas mídias (NORMAN et al., 2018). Ou seja, os alimentos são os produtos mais anunciados pela mídia, estes, na maioria das vezes são ricos em gorduras, açúcares ou sal, e, não contém os nutrientes necessários para uma alimentação saudável. As crianças não possuem maturidade suficiente para discernir entre o bom e ruim e acabam optando por guloseimas ao invés de frutas ou verduras. Carvalho Fm., Tamasia Ga. (2016)

Por essa razão Levy (2009) diz que enquanto alguns defendem o veículo televisivo como meio de comunicação fundamental para a

intensificação do aprendizado, das capacidades perceptomotoras, da competência social e da tolerância, outros o criticam, pois acreditam que as crianças que veem muita televisão leem menos, brincam menos e sofrem mais frequentemente de obesidade do que as outras, além de diminuir a interação social, de estar vinculado ao consumismo infantil e de poder causar dependência.

A família como já se sabe é a primeira escola de uma criança, Davanço, Taddei e Gaglianone (2004 apud CAVALCANTI 2009, p. 23), destaca que “A frequência com que os pais mostram hábitos alimentares saudáveis está associada à ingestão alimentar da criança: o que, por sua vez, tem implicações de longo prazo sobre o comportamento alimentar dos filhos”.

A televisão é um dos meios de comunicação mais utilizados para o entretenimento e educação, pois tem papel importante no processo de socialização, tornando-se espaço de influências para a compra de produtos, preenchendo o universo das crianças com imagens irreais (BELLONI, 2001).

Kelly et al. (2008) viu que o marketing alimentício na internet para crianças em sites de produtos alimentares, oferece oportunidade para a publicidade criativa, direcionando alimentos não saudáveis para as crianças, envolvendo-as por um longo período, em atividades relacionadas à marca.

Indicadores crescentes mostram que a publicidade de alimentos gera convicções positivas sobre os produtos anunciados. Influenciando o entendimento nutricional das crianças, preferências alimentares, pedidos e condutas de aquisição e consumo de alimentos (BERRY et al., 2017).

Nesse sentido busca-se propor uma reflexão e conscientizar os pais e cuidadores sobre a importância de uma alimentação adequada na primeira infância, como também ter cuidado com todos os fatores que influenciam direta ou indiretamente nesse período onde dá-se início a formação dos costumes e hábitos alimentares.

Por isso, crianças que apresentam consumo alimentar inadequado desde a infância tendem ao desenvolvimento precoce de sobrepeso e obesidade, além de outras doenças crônicas associadas. (OLIVEIRA S. 2012) Por outro lado, crianças submetidas a práticas alimentares ideais alcançam seu desenvolvimento normal e se tornam

adultos mais saudáveis, com maior capacidade intelectual e produtiva.(PENN H.2012)

As práticas alimentares na infância devem ser capazes de fornecer quantidade de alimentos suficiente e com qualidade nutricional e sanitária, a fim de atender às necessidades nutricionais das crianças e garantir o desenvolvimento do seu máximo potencial.(NEJAR FF, 2004)

De acordo com Santos (1989, p. 70): Página 80 - Gisele Naiara Matos Ribeiro e João Batista Lopes da Silva O auxílio de nutricionistas é muito importante para a confecção dos cardápios, pois eles têm melhores condições de avaliar a quantidade dos alimentos e controlar suas dosagens. Porém participação dos pais e de grande relevância para o desenvolvimento de uma alimentação saudável.

Portanto, a participação dos pais na educação alimentar associado ao acompanhamento nutricional torna-se uma ferramenta essencial para a formação de hábitos alimentares saudáveis, com a introdução de alimentos que visem tornar a infância mais sadia, para que estes possam realmente compreender o porquê dos alimentos contidos nos cardápios e porque não devem oferecer outros alimentos industrializados e artificiais. Para todos os fatores descritos aqui, entendemos que o trabalho em equipe é o melhor método para a educação alimentar e nutricional das crianças.

## 5. CONCLUSÃO

A alimentação dos filhos reflete a alimentação dos pais, desse modo a peça fundamental na formação do hábito alimentar na primeira infância é a família, os pais ou cuidadores são os responsáveis em dispor os alimentos. Contudo, para garantir uma alimentação adequada à todas as crianças, precisam levar em consideração o bebê e seus pais e irmãos.

Dado o exposto, através das pesquisas realizadas, buscou-se a coleta de informações relacionadas aos benefícios alimentares e aos transtornos que ocasionalmente ocorrem no metabolismo de uma criança na primeira infância. Em que dissertamos sobre a importância de uma alimentação saudável para que futuramente possamos contribuir na prevenção de doenças que venham prejudicar o desenvolvimento do indivíduo, inculcando aos familiares desde a

primeira infância o estímulo e a garantia de alimentar-se de maneira saudável com alimentos que possam suprir as necessidades do organismo humano.

Portanto, esperamos que a educação nutricional, contribua para aumentar os conhecimentos da sociedade, famílias e crianças sobre os alimentos, de modo a contribuir para a formação de hábitos alimentares adequados na primeira infância e de modo geral a novas pesquisas no campo científico e acadêmico.

## REFERENCIAS

- ABNT – Associação Brasileira de Normas Técnicas. **NBR 14724**:Informação e documentação. Trabalhos Acadêmicos - Apresentação. Rio de Janeiro: ABNT, 2002.
- Araújo C. Estado nutricional dos adolescentes e sua relação com variáveis sociodemográficas: pesquisa nacional de saúde do escolar (PNSE), 2009. *Ciência & Saúde Coletiva*, 2010; 15(supl. 2):3077-3084.
- BELLONI ML. O que é mídia-educação. Campinas: Autores Associados, 2001.
- BERRY, N. M. et al. Public attitudes to government intervention to regulate food advertising, especially to children. *Health Promotion Journal Of Australia*, v. 28, n. 1, p.85-87, 9 fev. 2017.
- BORGES, C. R; KOHLER, M. L. K; LEITE, M. L; SILVA, A. B. F; CAMARGO, A. T; KANUFRE, C. C. Influência da Televisão na prevalência d Obesidade Infantil em Ponta Grossa, Paraná. *CiencCuid Saúde Jul/Set;6(3):305-311*, 2007.
- BRASIL, Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Brasília, 2013.
- CAVALCANTI, Leonardo de Almeida. Efeitos de uma intervenção em escolares do ensino fundamental I, para a promoção de hábitos alimentares saudáveis. Tese de Mestrado, 2009, Brasília. Acesso em: 20 Jun. 2012.
- CAVALCANTE AA, Tinôco AL, CottaRM, Ribeiro RC, Pereira CA, Franceschini SC. Food consumption and nutritional profile of children seen in public health services of Vic,osa, Minas Gerais, Brazil. *RevNutr.* 2006;19:321–30.
- CARVALHO CA. Consumo alimentar e adequação nutricional em crianças brasileiras: revisão sistemática. *Rev. Paul. Pediatr.* 2015;
- CARVALHO FM; Tamasia GA. A influência da mídia na alimentação infantil [artigo] Registro: Faculdades Integradas do Vale do Ribeira, 2016.
- CESTARO, A. Nutrição: alimentação equilibrada e organismo saudável. São Paulo: Editora Alaúde, 2006.
- COELHO, S.T. Victoria, artigo A Formação de Hábitos Alimentares na Primeira Infancia. Centro Universitário Unifacvest. Lages-SC, 2019.
- COELHO, L. S. V. A. et al. Educational software and improvement of first grade school students' knowledge about prevention of overweight and obesity. *EducEnferm.*, 34(2):351-359, 2016. Disponível em: Acesso em: 9 dez. 2017.

Ana Paula Couto da Silva, Jaqueline Liz Carvalho da Silva, Thamiris de Oliveira Neves, Kellen Cristina Oliveira de Souza, Ronildo Oliveira Figueiredo– **Formação dos Hábitos Alimentares na Primeira Infância**

- DISHCHEKENIAN, Vera. **Desenvolvimento dos Hábitos Alimentares na Primeira Infância**. São Paulo, fevereiro de 2020. Disponível em: <<https://www.spsp.org.br/2020/02>>. Acesso em 13 de Abril, 2021.
- FIDELIS CM, Osório MM. Dietary intake of macro and micronutrients by children under five years of age in the State of Pernambuco, Brazil. *Rev Bras Saude Mater Infant*. 2007;7:63--74. 4. Cavalcante AA, T
- FREITAS, Paulo G. Saúde um Estilo de Vida. Baseado no Equilíbrio de Quatro Pilares. São Paulo: IBRASA, 2002.
- GRAZIANO, José. Segurança alimentar e nutricional na primeira infância. Audiência pública. Brasília-DF, 28 de maio de 2019. Disponível em: <https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/seguranca-alimentar-e-nutricional-na-primeira-infancia-e-tema-de-audiencia-publica-em-brasil/>
- IERVOLINO, S. A.; SILVA, A. A. DA; LOPES, G. D. S. S. P. L. <b>Percepções das famílias sobre os hábitos alimentares da criança que está obesa/Perceptions of families about the eating habits of the child who is obese<b>. *Ciência, Cuidado e Saúde*, v. 16, n. 1, p. 1–7, 2017.
- KELLY, B. et al. Internet food marketing on popular children's websites and food product websites in Australia. *Public Health Nutrition*, v. 11, n. 11, p.1180-1187, nov. 2008. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18298882>
- KRAUSE. Alimentos, nutrição e dietoterapia / L. Kathleen Mahan, Sylvia Escott-Stump; [tradução Natalia Rodrigues Pereira...etal.].- Rio de Janeiro: Elsevier, 2010.
- LEVY RB, et al. Consumo e comportamento alimentar entre adolescentes brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PNSE), 2009. *Ciência & Saúde Coletiva*;15(supl. 2): 3085- 3097.
- MADRUGA SW, ARAÚJO CLP, BERTOLDI AD, NEUTZLING MB. Manutenção dos padrões alimentares da infância à adolescência. *Rev Saúde Pública*. 2012;46(2):376-86. <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-89102012005000016>
- MARQUES, E. S. A.; CARVALHO, M. V. C. **Prática educativa bem-sucedida na escola**: reflexões com base em L. S. Vigotski e Baruch de Espinosa. *Revista Brasileira de Educação*, v. 22, n. 71, 2017.
- MORAES, R.; GALIAZZI, M. C. **Análise textual discursiva**. Ijuí: Ed. Unijuí, 2016.
- NEJAR FF, Segall-Corrêa AM, Rea MF, Vianna RP, Panigassi G. Breastfeeding patterns and energy adequacy. *Cad Saude Publica*. 2004;20:64-71.
- NORMAN, J. et al. Sustained impact of energy-dense TV and online food advertising on children's dietary intake: a within-subject, randomised, crossover, counter-balanced trial. *International Journal Of Behavioral Nutrition And Physical Activity*, v. 15, n.1, p.37-37, 12abr. 2018 Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5897936/>.
- OLIVEIRA S, Filha E, Araújo JS, Barbosa JS, Gaujac DP, Santos CF, Silva DG. Consumption of food groups among children attending the public health system of Aracaju, Northeast Brazil, in Sergipe. *Rev Paul Pediatr*. 2012;30:529-36.
- PENN H. Primeira infância: a visão do banco mundial. *Cad Pesq*. 2002;115:7-24.
- PIASETZKI, C. T. da R., & Boff, E. T. de O. (2018). **Educação alimentar e nutricional e a formação de hábitos alimentares na infância**. *Revista Contexto & Educação*. Disponível em: <https://doi.org/10.21527/2179-1309.2018.106.318-338>
- RAMOS M. Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. *Jornal de pediatria*. 2004;76.



- ROMAN, A. R.; FRIEDLANDER, M. R. Revisão integrativa de pesquisa aplicada à enfermagem / Integrative research review applied to nursing. *Cogitareenferm*;3(2):109-112, jul.-dez.1998.
- ROSSI, A.; MOREIRA, E. A. M; RAUEN, M. S. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. *Campinas, Revista de nutrição*. v. 21, n. 6, p.739-748, dez. 2008. Disponível em: acessado em 12 abr. 2019.
- SANTOS, Maria Ângela dos. *Biologia educacional*. São Paulo: Ática, 1989.
- SCHAAL, B; MARLIER, L; SOUSSIGNAN, R. Human Foetuses Learn Odours from their Pregnant Mother's Diet. *Chemical Senses*, v. 25, n. 6, p.729-737, 1 dez. 2000. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11114151/>>.
- SILVA, R. P. N. da et al. Concepções de professores sobre os processos de educação em saúde no contexto escolar. *Revista Contexto e Educação*, Ijuí: Ed. Unijuí, v. 32, n. 103, p. 146-164, 2017. Disponível em: .Acesso em: 2 maio 2018.
- STELLA, Roberta. Alimentação infantil saudável, como equilibrar o consumo dos filhos? São Paulo, 25 de novembro de 2016 Disponível em: <https://alimentacaoemfoco.org.br/alimentacao-infantil-saudavel-como-equilibrar-o-consumo-dos-filhos/>
- TOLONI, M. et al. Preditores da introdução de alimentos industrializados na infância: estudo em creches públicas. *O Mundo da Saúde*, São Paulo v. 41 n. 4 p.644-651. 2017.
- UTTER, J.; SCRAGG, R.; SCHAAF, D. Associations between television viewing and consumption of commonly advertised foods among New Zealand children and young adolescents. *Public Health Nutrition*, v. 9, n. 5, p.606-612, ago. 2006. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16923292>
- VARGAS RM. Publicidade televisiva de alimentos e obesidade infantil, LILACS 2006.
- VIGOTSKY, L. S. 1896-1934. **A formação social da mente**. 7. ed. São Paulo. Editora Martins Fontes, 2007
- WEFFORT, V. R. S. et al. **Manual de Orientação: Departamento de Nutrologia**. 3ª. ed. Rio de Janeiro, RJ: SBP, 2012.