

A importância da introdução alimentar adequada no crescimento e desenvolvimento infantil: Revisão de Literatura

MARIANA ISABELLE PIRES DOS SANTOS - mariananutrigalileu@outlook.com

JULIANA ARRUDA RAMOS – julianaarrudaramos@gmail.com

FACULDADE GALILEU

Resumo: A introdução alimentar, realizada no período recomendado e mediada pela família, desempenha papel essencial no crescimento e desenvolvimento infantil. Este estudo tem como objetivo analisar por meio de uma revisão de literatura, a importância da introdução alimentar no crescimento e desenvolvimento infantil. Foram consultadas as bases de dados SciELO, PubMed e Google Acadêmico, abrangendo publicações entre 2008 e 2025, nos idiomas português e inglês, que abordavam a relação entre introdução alimentar, hábitos alimentares e saúde infantil. A análise dos artigos evidenciou que a introdução alimentar precoce ou inadequada está associada a maiores riscos de desnutrição, obesidade, alergias e comprometimento do desenvolvimento físico e cognitivo. Em contrapartida, práticas alimentares corretas, fundamentadas no ambiente familiar, favorecem a aceitação de novos alimentos, a formação de hábitos saudáveis e a promoção da saúde ao longo da vida. Conclui-se que a família exerce papel determinante no processo de introdução alimentar, sendo necessária a orientação contínua por profissionais de saúde para garantir escolhas alimentares adequadas e prevenir desfechos adversos em curto e longo prazo.

Palavras-chaves: introdução alimentar; hábitos alimentares; família; desenvolvimento infantil; revisão de literatura.

The importance of adequate complementary feeding for child growth and development: Literature Review

Abstract: *The introduction of complementary feeding, when carried out during the recommended period and mediated by the family, plays an essential role in child growth and development. This study aims to analyze, through a literature review, the importance of complementary feeding for child growth and development. The SciELO, PubMed, and Google Scholar databases were consulted, covering publications from 2008 to 2025, in Portuguese and English, that addressed the relationship between complementary feeding, eating habits, and child health. The analysis of the articles showed that early or inadequate complementary feeding is associated with higher risks of malnutrition, obesity, allergies, and impaired physical and cognitive development. In contrast, correct feeding practices, supported by the family environment, promote the acceptance of new foods, the formation of healthy habits, and health promotion throughout life. It is concluded that the family plays a determining role in the complementary feeding process, and continuous guidance from health professionals is necessary to ensure adequate food choices and prevent adverse short- and long-term outcomes.*

Keywords: *complementary feeding; eating habits; family; child development; literature review.*

INTRODUÇÃO

O aleitamento materno é indicado como alimentação aos recém-nascidos, uma vez que fornece os nutrientes essenciais ao seu desenvolvimento, além de exercer uma função protetora contra diversas enfermidades. De acordo com as diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS), recomenda-se a amamentação exclusiva durante os primeiros seis meses de vida, seguida pela introdução de alimentos complementares, apropriados e seguros. (PAHO, 2025)

Contudo, a introdução de alimentos nesta fase não se limita unicamente ao ato de nutrir a criança, mas também envolve a oferta de uma alimentação complementar que seja livre de produtos industrializados e ultraprocessados. Tal abordagem caracteriza uma alimentação complementar saudável, promovendo o desenvolvimento de hábitos alimentares adequados e contribuindo para a saúde a longo prazo. (Flores *et al*, 2021)

Os hábitos alimentares, uma vez estabelecidos e consolidados na infância e na adolescência, apresentam uma forte tendência de persistência ao longo do ciclo de vida. Esses hábitos estão diretamente relacionados à ocorrência de doenças crônicas na fase adulta. As doenças cardiovasculares representam a principal causa de mortalidade global e contribuem significativamente para o desenvolvimento de incapacidades. Pesquisas indicam que a presença de condições como obesidade e dislipidemia durante os períodos de infância e adolescência aumenta o risco de eventos cardiovasculares na vida adulta, evidenciando a importância de intervenções precoces na formação dos hábitos alimentares. (Fontes *et al*, 2023)

Todavia os primeiros anos de vida de uma criança são marcados por uma rápida taxa de crescimento e desenvolvimento nos aspectos digestório e neuropsicomotor. Nesse período, habilidades fundamentais, como a aceitação, mastigação e digestão de alimentos diversos além do leite materno, adquirem destaque. A qualidade e a quantidade de alimentos ingeridos durante essa fase representam fatores essenciais, cuja influência se estende ao longo de toda a trajetória de vida, impactando o perfil de saúde e nutrição do indivíduo. Além disso, a infância configura-se como um período biologicamente de alta vulnerabilidade a deficiências e distúrbios nutricionais, enfatizando a importância de uma nutrição adequada nesse estágio. (Temóteo, Fontes, Ferreira, 2021)

Diante do exposto, o objetivo do presente estudo é analisar a importância da introdução alimentar no crescimento e desenvolvimento infantil.

1. MÉTODO

Foi realizada uma revisão de literatura que utilizou as bases de dados Google Acadêmico, PubMed e a biblioteca eletrônica SciELO a fim de identificar artigos científicos publicados de 2008 a 2025. Quanto aos indexadores, foram utilizados os termos “introdução alimentar”, “primeira infância”, “hábitos alimentares” e seus correspondentes em inglês “Introduction to Complementary Feeding”, “Early Childhood”, “Eating Habits”. Nessa busca foram incluídas publicações em inglês e português que continham pelo menos um dos descritores selecionados e que associavam a introdução alimentar com os hábitos alimentares. Aproximadamente 32 artigos foram encontrados. No entanto, realizando a sua classificação, concluiu-se que, desse total, 20 eram mais pertinentes ao objetivo específico desta pesquisa.

Tabela 1: Corpus de estudos

Data	Autores	Tema	Base de Estudo	Revista / Local de Publicação
2016	APARÍCIO, G.	Ajudar a desenvolver hábitos alimentares saudáveis na infância	Google Acadêmico	Millenium - Journal of Education, Technologies, and Health
2021	ARAÚJO, N. R.; FREITAS, F. M. N. de O.; LOBO, R. H.	Formation of eating habits in early childhood: benefits of healthy eating	Google Acadêmico	Research, Society and Development
2023	BECKER, P. C. <i>et al.</i>	A introdução precoce de sucos e seus efeitos sobre desfechos antropométricos	PubMed	Ciência & Saúde Coletiva
2021	FLORES, T. R. <i>et al.</i>	Padrões de consumo alimentar em crianças menores de dois anos no Brasil	Scielo	Ciência & Saúde Coletiva
2023	FONTES, P. A. dos S. <i>et al.</i>	Comportamento sedentário, hábitos alimentares e risco cardiometabólico	PubMed	Arquivos Brasileiros de Cardiologia
2022	LEÃO, J. I. da S. <i>et al.</i>	Formação de hábitos alimentares na primeira infância	Scielo	Research, Society and Development
2019	MINISTÉRIO DA SAÚDE (BRASIL)	Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos	Google	Ministério da Saúde, Brasília
2023	OLIVEIRA, F. T. C. de.; SANTOS, A. S. P. dos.; PANTOJA, A. P. R.	Baby-Led Weaning (BLW) como estratégia na introdução alimentar: revisão de literatura.	Google Acadêmico	Revista Arquivos Científicos (IMMES)

2021	OLIVEIRA, L. T. S. de.; LIMA, M. L. S. de.; CABRAL, P. R. C.	Obesidade infantil no Brasil: políticas e programas do SUS	Google Acadêmico	Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, TCC
2023	ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS)	Diretriz para alimentação complementar de bebês e crianças pequenas	Google	Organização Mundial da Saúde (OMS)
2025	PAN-AMERICAN HEALTH ORGANIZATION (PAHO)	Aleitamento materno e alimentação complementar	Google	Organização Pan- Americana da Saúde (OPAS)
2018	PIASETZKI, C. T. R.; BOFF, E. T. O.	Educação alimentar e nutricional e a formação de hábitos alimentares na infância	Google Acadêmico	Editora Unijuí
2008	ROSSI, A.; MOREIRA, E. A. M.; RAUEN, M. S.	Determinantes do comportamento alimentar: enfoque na família	Google Acadêmico	Revista de Nutrição, Campinas
2014	SILVA, D. <i>et al.</i>	Aleitamento materno e caracterização dos hábitos alimentares na primeira infância	Google Acadêmico	Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil,
2024	SILVA, A. K. L. S.; VICENTE, M. V. P.; LARA, M. F	Introdução alimentar e suas diferentes formas: uma revisão de literatura.	Google Acadêmico	Revista Eixos Tech
2022	SIMON, L. M. <i>et al.</i>	Comportamento e hábitos alimentares na infância: papel dos pais e da escola	Google Acadêmico	Revista Perspectiva
2024	SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA	Manual de Alimentação: orientações para alimentação do lactente ao adolescente, na escola, na gestante, na prevenção de doenças e segurança alimentar.	Google	Sociedade Brasileira de Pediatria
2021	TEMÓTEO, C. C. S.; FONTES, D. C. L.; FERREIRA, A. S.	Risks and benefits of different methods of complementary feeding	Google Acadêmico	Research, Society and Development
2020	TORRES, B. L. P. M. <i>et al.</i>	Reflexões sobre fatores determinantes dos hábitos alimentares na infância	Google Acadêmico	Brazilian Journal of Development
2019	UNICEF	Má alimentação prejudica a saúde de milhões de crianças em todo o mundo	Google	Comunicado de Imprensa – UNICEF Brasil

Fonte: Autor.

2. RESULTADOS E ANÁLISES

3.1 INTRODUÇÃO ALIMENTAR COMPLEMENTAR

A introdução alimentar (IA) também intitulada como alimentação complementar (AC) faz parte do processo natural da vida e, é imprescindível para o desenvolvimento nutricional e cognitivo da criança, a fim de evitar déficits nutricionais e enfermidades e, de acordo com a Organização Mundial da Saúde, essa fase da vida é descrita como o processo da introdução de alimentos de consistências líquidas ou sólidas. Ela deve ser iniciada quando somente o leite materno ou a fórmula infantil, deixam de atender as necessidades nutricionais da criança. A IA deve ser introduzida quando a criança completar seis meses de idade, junto aos sinais de prontidão que são: conseguir sentar-se com pouco apoio, manter adequado controle da cabeça, apresentar diminuição do reflexo de protrusão da língua, mostrar curiosidade pelos alimentos e levar objetos ou brinquedos à boca e, como demonstrado na figura 1, deve ocorrer de forma gradual a introdução dos alimentos e respeitando os limites da criança. (OMS, 2023; Silva, Vicente, Lara, 2024)

Figura 1 – Rotina alimentar infantil durante o dia.

Aos 6 meses de idade	
O leite materno pode ser oferecido sempre que a criança quiser	Café da manhã — leite materno
	Lanche da manhã — fruta e leite materno
	Almoço É recomendado que o prato da criança tenha: - 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos; - 1 alimento do grupo dos feijões; - 1 ou mais alimentos do grupo dos legumes e verduras; - 1 alimento do grupo das carnes e ovos. Junto à refeição, pode ser dado um pedaço pequeno de fruta. Quantidade aproximada — 2 a 3 colheres de sopa no total. Essa quantidade serve apenas para a família ter alguma referência e não deve ser seguida de forma rígida, uma vez que as características individuais da criança devem ser respeitadas
	Lanche da tarde — fruta e leite materno
	Jantar — leite materno
	Antes de dormir — leite materno

FONTE: (Ministério da Saúde, 2019)

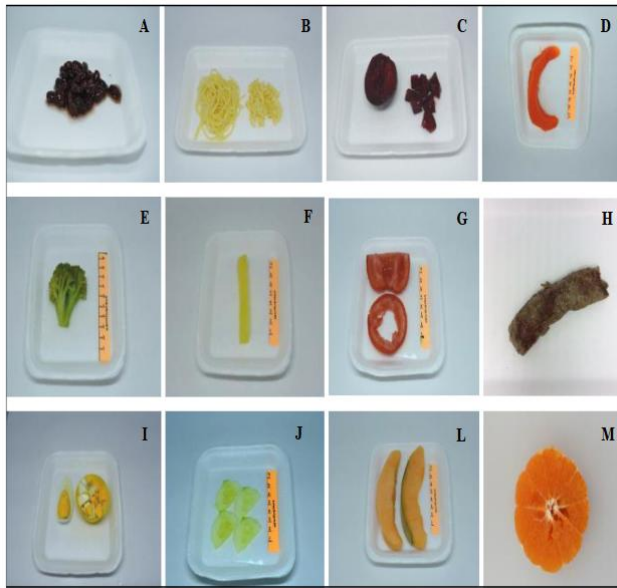
Os dois primeiros anos de vida constituem um período crítico para o crescimento e o desenvolvimento infantil. Nessa fase, além do aumento esperado em peso e estatura, a criança apresenta avanços significativos em múltiplas áreas do desenvolvimento, incluindo aquisições motoras, cognitivas, sociais e emocionais, que estabelecem as bases para a saúde e o bem-estar ao longo da vida. (Ministério da Saúde, 2019) Introduzir novos alimentos em dietas infantis é uma etapa fundamental, não apenas pelos benefícios nutricionais associados, mas também devido à maturação estrutural e funcional do sistema gastrointestinal, renal e metabólico. Além disso, a maturidade dos mecanismos imunológicos do intestino desempenha papel crucial nesse processo, uma vez que, após os seis meses de idade, há uma diminuição na probabilidade de reações de hipersensibilidade alimentar. (Aparício, 2016)

Contudo, as atitudes alimentares na infância são influenciadas por diversos fatores extrínsecos, incluindo o ambiente familiar e a comunidade escolar em que a criança está inserida. Dessa forma, uma introdução adequada de alimentos nos primeiros anos de vida, aliada à oferta de uma variedade de alimentos saudáveis em ambientes adequados, pode promover a socialização alimentar e contribuir para o desenvolvimento de hábitos alimentares benéficos à saúde da criança. (Simon *et al*, 2022)

Segundo o Guia Alimentar para Crianças Menores de 2 anos, é aconselhado que a IA a princípio seja oferecidos alimentos com consistência macias, sendo o método tradicional, onde alimentos como frutas e legumes sejam amassados com utensílios como o garfo por exemplo. Posteriormente, deve ocorrer a gradatividade das consistências, evoluindo para alimentos cortados em pedaços pequenos, raspados ou desfiados, proporcionando o desenvolvimento da habilidade de mastigação. (Ministério da Saúde, 2019)

Entretanto existe a metodologia Baby-led Weaning (BLW) que constitui uma alternativa ao método tradicional de introdução alimentar. Desenvolvida em 2008 pela enfermeira e pesquisadora inglesa Gill Rapley (PhD), essa abordagem propõe que o bebê receba os alimentos complementares em sua forma sólida, oferecidos em pedaços, tiras ou bastões, conforme ilustrado na Figura 2. O BLW defende que os alimentos sejam disponibilizados dessa maneira, dispensando o uso de colheres e a necessidade de modificar a consistência dos alimentos, permitindo que o lactente conduza ativamente o processo de alimentação. (Oliveira, Santos, Pantoja, 2023)

Figura 2 - Exemplos de alimentos pelo método BLW.

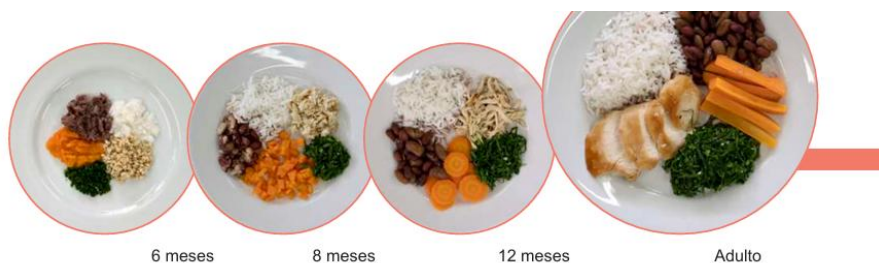


FONTE: (Oliveira, Santos, Pantoja, 2023)

À medida que o desenvolvimento infantil avança, é importante que a criança seja estimulada a participar da alimentação familiar, consumindo os mesmos alimentos, desde que adequadamente fracionados ou cortados. Essa prática contribui para a adaptação progressiva às diversas texturas e favorece o desenvolvimento da autonomia alimentar, como é demonstrado na figura 3. (Ministério da Saúde, 2019)

Em suma, é importante destacar que a introdução gradual de novos alimentos, variando em textura e sabor, deve considerar não apenas as fases de desenvolvimento e as características neurossensoriais da criança, mas também aspectos culturais e socioeconômicos envolvidos. (Silva *et al*, 2014)

Figura 3 - Exemplos de refeições com consistências diferentes por idade da criança.



FONTE: (Ministério da Saúde, 2019)

3.2 IMPACTOS DA INTRODUÇÃO ALIMENTAR COMPLEMENTAR NOS HÁBITOS ALIMENTARES

A formação dos hábitos alimentares na infância é considerada um determinante fundamental da saúde ao longo da vida, sendo esse período especialmente sensível devido à introdução alimentar, que influencia diretamente a consolidação de preferências alimentares e padrões dietéticos futuros. A construção do paladar infantil resulta da interação entre fatores genéticos e ambientais, com destaque para os aspectos sociais e culturais, que exercem influência precoce sobre as escolhas alimentares. Nesse contexto, destaca-se a crescente inserção de alimentos ultraprocessados na dieta infantil, os quais, por apresentarem elevados teores de açúcares adicionados, sódio e gorduras, contribuem para um padrão alimentar inadequado. Esse consumo compromete a qualidade nutricional da dieta, reduzindo a ingestão de micronutrientes essenciais e, conseqüentemente, impactando negativamente o crescimento e o desenvolvimento saudável da criança. (Araújo, Freitas, Lobo, 2021)

Diante disso, Rossi, Moreira e Rauen (2008) apontam que evidências científicas sugerem que o hábito de realizar refeições em frente à televisão está associado a padrões alimentares menos saudáveis em crianças, caracterizados por uma menor ingestão de frutas e verduras e um consumo elevado de alimentos ultraprocessados, como pizzas, salgadinhos e refrigerantes, quando comparadas às crianças que não adotam esse comportamento durante as refeições. A exposição de crianças a propagandas comerciais de alimentos tem sido associada à indução da solicitação desses produtos aos responsáveis, exercendo influência significativa sobre a formação e consolidação de seus padrões alimentares.

A família desempenha um papel fundamental na formação dos padrões de comportamento alimentar das crianças, influenciando tanto a adoção de hábitos adequados quanto a ocorrência de comportamentos inadequados. Nesse contexto, o ambiente familiar constitui o espaço primário de aprendizagem, onde as crianças desenvolvem habilidades relacionadas ao autocontrole no consumo de alimentos e aprendem a selecionar suas opções alimentares. Simon *et al*, (2022) e Piasetzki e Boff (2018) concordam em relatar que o padrão alimentar dos pais é um aspecto importantíssimo a ser considerado, pois são eles que criam condições em casa, para a prática de uma alimentação saudável ou não, o que reforça Leão (2022), onde um estudo realizado com crianças entre dois e cinco anos de idade demonstrou que a participação dos pais nas refeições em família favorece um ambiente que promove uma melhor qualidade alimentar, uma vez que os adultos atuam como modelos de comportamentos alimentares saudáveis.

Além do impacto no estado nutricional, é fundamental destacar que exposições

reiteradas a sabores específicos na infância podem atuar como preditores das preferências alimentares futuras. Dessa forma, o consumo de alimentos doces e adoçantes artificiais durante esse período pode promover a modulação das percepções gustativas, influenciando os padrões de escolha alimentar ao longo do desenvolvimento. (Becker *et al*, 2023)

3.3 IMPACTOS DA INTRODUÇÃO ALIMENTAR COMPLEMENTAR NO DESENVOLVIMENTO DE DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS NA INFÂNCIA

Segundo a UNICEF (2019) evidências do relatório da Situação Mundial da Infância 2019: Crianças, alimentação e nutrição (The State of the World's Children 2019: Children, Food and Nutrition) indicam que pelo menos:

uma em cada três crianças menores de cinco anos, o que corresponde a aproximadamente 250 milhões, apresenta quadro de desnutrição ou sobrepeso. Além disso, quase dois terços das crianças entre 6 meses e 2 anos não recebem alimentos adequados para sustentar o crescimento corporal e o desenvolvimento cerebral nessa fase crítica. Tais condições configuram um importante fator de risco para déficits no desenvolvimento neurológico e para comprometimentos duradouros na saúde e no bem-estar ao longo da vida.

Segundo Aparício (2016) reconhece-se que uma alimentação saudável durante a infância apresenta benefícios duplos, primeiramente, promove o desenvolvimento intelectual e o crescimento adequado às etapas da infância. Em segundo lugar, atua na prevenção de diversas patologias associadas a uma alimentação inadequada e desequilibrada, tais como anemia, obesidade, desnutrição, cáries dentárias e atraso no crescimento, entre outras condições.

Com o avanço da idade, observa-se um aumento significativo na exposição das crianças a padrões alimentares inadequados. Esse fenômeno é fortemente influenciado pelo marketing e pela publicidade direcionada ao público infantil, pela ampla disponibilidade de alimentos ultraprocessados tanto em centros urbanos quanto em áreas remotas e, ainda, pelo maior acesso a produtos de fast-food e bebidas com elevado teor de açúcares adicionados. Tais fatores contribuem para a consolidação de hábitos alimentares não saudáveis, com implicações negativas para a saúde e o desenvolvimento infantil. (UNICEF, 2019) Torres *et al* (2020) reforçam que o consumo de alimentos com alta densidade energética é amplamente incentivado pela indústria alimentícia, sobretudo em razão de seu baixo custo. Nesse cenário, os avanços tecnológicos, aliados a fatores culturais locais, contribuem significativamente para a consolidação de hábitos

alimentares inadequados, os quais estão fortemente associados ao aumento da prevalência de doenças crônicas.

A obesidade configura-se como um relevante problema de saúde pública, uma vez que está associada não apenas a complicações agudas na infância, mas também a efeitos adversos que perduram ao longo da vida adulta. Entre as principais doenças decorrentes de uma alimentação inadequada nas fases iniciais do desenvolvimento, destacam-se o diabetes mellitus tipo 2, a hipertensão arterial e as enfermidades cardiovasculares. Esses agravos estão fortemente relacionados ao consumo excessivo de alimentos industrializados, caracterizados por elevadas concentrações de açúcares, gorduras e sódio, os quais representam importantes fatores de risco para o surgimento dessas condições. (Leão *et al*, 2022)

Apesar das evidências que apontam seus impactos negativos, os produtos ultraprocessados permanecem amplamente inseridos na rotina alimentar infantil, favorecidos por atributos como praticidade, sabor agradável e baixo custo. Contudo, o comprometimento da qualidade alimentar não decorre apenas do excesso de produtos industrializados: a ingestão insuficiente de nutrientes essenciais também representa um desafio relevante. A anemia ferropriva, resultante da baixa ingestão de ferro, é uma das deficiências nutricionais mais frequentes em crianças. Além disso, a carência de vitaminas pode provocar manifestações como irritabilidade, dificuldade de concentração, apatia e disfunções tireoidianas, comprometendo o crescimento e o desenvolvimento global infantil. (Leão *et al*, 2022) Na figura 4, é demonstrado as recomendações de vitaminas e minerais para cada faixa etária segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria. (2024)

Figura 4 - Recomendações diárias de ingestão (RDA/DRI) de micronutrientes segundo faixas etárias.

Idade Micro-nutriente	0 a 6 meses	7 a 12 meses	1 a 3 anos
Vitamina A mcg RAE/dia	400*	500*	300
Vitamina D UI ou mcg/d	400 UI 10	400UI 10	600UI 15
Vitamina E mg/d	4*	5*	6
Vitamina C mg/d	40*	50*	15
Vitamina B12 mcg/d	0,4*	0,5*	0,9
Ferro mg/d	0,27*	11	7
Zinco mg/d	2*	3	3

*AI – ingestão adequada

Fonte: (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2024)

Evidências de organismos internacionais de saúde indicam que a obesidade infantil, quando não tratada, tende a persistir na vida adulta, aumentando o risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Além dos impactos físicos, o excesso de peso exerce influência significativa sobre a saúde mental da criança. Alterações na autoestima, decorrentes do estigma corporal e de experiências de julgamento social, podem comprometer a interação social, a autonomia e o bem-estar psicológico, reforçando a necessidade de intervenções precoces e integradas no enfrentamento da obesidade infantil. (Oliveira, Lima, Cabral, 2021)

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo analisar, por meio de uma revisão de literatura, a importância da introdução alimentar no crescimento e desenvolvimento infantil. A análise das evidências disponíveis permitiu constatar que a introdução precoce ou inadequada de alimentos está associada a desfechos negativos, como maior risco de desnutrição, obesidade e comprometimento do desenvolvimento cognitivo, físico e social. Por outro lado, quando conduzida de maneira gradual, diversificada e pautada em evidências científicas, a introdução alimentar contribui não apenas para o crescimento adequado, mas também para a consolidação de hábitos saudáveis que tendem a se perpetuar ao longo da vida.

Verificou-se ainda que o ambiente familiar desempenha papel central nesse processo, atuando como mediador na formação das preferências alimentares, na socialização durante as refeições e na construção de comportamentos relacionados à saúde. Nesse sentido, destaca-se a importância da capacitação de famílias e cuidadores, bem como da atuação contínua de profissionais de saúde, na orientação quanto às práticas alimentares mais adequadas para cada fase do desenvolvimento infantil.

Como limitação, esta revisão restringiu-se a artigos publicados em português e inglês conforme demonstrado na Tabela 1 e não realizou análise quantitativa dos achados, como ocorre em revisões sistemáticas ou meta-análises. Dessa forma, recomenda-se que futuras pesquisas adotem metodologias de maior rigor, incluindo estudos longitudinais, a fim de aprofundar a compreensão sobre os impactos da introdução alimentar nos diferentes contextos socioculturais e econômicos.

Conclui-se, portanto, que a introdução alimentar, quando realizada de maneira apropriada e mediada pela família, constitui estratégia fundamental para a promoção da saúde infantil, prevenção de doenças crônicas não transmissíveis e melhoria da qualidade de vida ao longo do ciclo vital.

REFERÊNCIAS

APARÍCIO, G. Ajudar a desenvolver hábitos alimentares saudáveis na infância. **Millenium - Journal of Education, Technologies, and Health**, v. 15, n. 38, p. 283–298, jun. 2016. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/millenium/article/view/8263>. Acesso em: 28 ago. 2025.

ARAÚJO, N. R.; FREITAS, F. M. N. de O.; LOBO, R. H. Formation of eating habits in early childhood: benefits of healthy eating. **Research Society and Development**, v. 10, n. 15. 2021 DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i15.22901>. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/22901>. Acesso em: 28 ago. 2025.

BECKER, P. C. *et al.* A introdução precoce de sucos pode influenciar desfechos antropométricos e consumo alimentar em idade pré-escolar? **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 28, n. 1, p. 269-280, jan. 2023. DOI: 10.1590/1413-81232023281.09992022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36629571>. Acesso em: 28 ago. 2025.

FLORES, T. R. *et al.* Padrões de consumo alimentar em crianças menores de dois anos no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 2, p. 625–636, fev. 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/yncgKG9tqmNXbtR3xDT5pQq/?lang=pt>. Acesso em: 30 jun. 2025.

FONTES, P. A. dos S. *et al.* Comportamento sedentário, hábitos alimentares e risco cardiometabólico em crianças e adolescentes fisicamente ativos. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 120, n. 2, p. e20220357. 3 de fev. de 2023, DOI:10.36660/abc.20220357. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3675307>. Acesso em: 30 jun. 2025.

LEÃO, J. I. da S. *et al.* Formação de hábitos alimentares na primeira infância. **Research, Society and Development**, v. 11, n.7, e47711730438, 2022. ISSN 2525-3409. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i7.30438>. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/30438>. Acesso em: 27 out. 2025.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2019. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-alimentar-melhor/Documentos/pdf/guia-alimentar-para-criancas-brasileiras-menores-de-2-anos.pdf>. Acesso em: 17 ago. 2025.

OLIVEIRA, F. T. C. de.; SANTOS, A. S. P. dos.; PANTOJA, A. P. R. Baby-Led Weaning (BLW) como estratégia na introdução alimentar: revisão de literatura. **Revista Arquivos Científicos (IMMES)**, v. 6, n. 1, p. 1-13, 2023. Disponível em: <https://arqcientificosimmes.emnuvens.com.br/abi/article/view/568/192>. Acesso em: 29 out. 2025.

OLIVEIRA, L. T. S. de.; LIMA, M. L. S. de.; CABRAL, P. R. C. **Obesidade infantil no Brasil: políticas e programas do SUS como estratégias de enfrentamento** [Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição)]. Recife: Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, 2021. p. 24. Disponível em: <https://www.grupounibra.com/repositorio/NUTRI/2021/obesidade-infantil-no-brasil-politicas-e-programas-do-sus-estrategias-de-enfrentamento-90.pdf>. Acesso em: 10 set. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Diretriz da OMS para alimentação complementar de bebês e crianças pequenas de 6 a 23 meses de idade.** p, 95, 2023. ISBN 978-92-4-008186-4. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240081864>. Acesso em: 17 ago. 2025.

PAN-AMERICAN HEALTH ORGANIZATION (PAHO). **Aleitamento materno e alimentação complementar.** Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/aleitamento-materno-e-alimentacao-complementar>. Acesso em: 30 jun. 2025.

PIASETZKI, C. T. R.; BOFF, E. T. O. Educação Alimentar e Nutricional e a Formação de Hábitos Alimentares na Infância. **Editora Unijuí**, ISSN 2179-1309, Ano 33, n. 106, Set/Dez 2018. Disponível em: https://www.academia.edu/62740581/Educa%C3%A7%C3%A3o_Alimentar_e_Nutricional_e_a_Forma%C3%A7%C3%A3o_De_H%C3%A1bitos_Alimentares_Na_Inf%C3%A2ncia?auto=download. Acesso em: 10 set. 2025.

ROSSI, A.; MOREIRA, E. A. M.; RAUEN, M. S. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. **Rev. Nutr., Campinas**, v. 21, n. 6, p. 739-748, nov/dez, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/pWWHhNC8CCD7yT4pbxPvK3L/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 28 ago. 2025.

SILVA, D. *et al.* Aleitamento materno e caracterização dos hábitos alimentares na primeira infância: experiência de São Tomé e Príncipe. **Rev. Bras. Saúde Matern. Infant.**, Recife, vol. 14, n. 3. p. 269-277 jul / set, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbsmi/a/DYYSWxxtcgW45rhKdB3gSVM/?lang=pt#top>. Acesso em: 17 ago. 2025.

SILVA, A. K. L. S.; VICENTE, M. V. P.; LARA, M. F. Introdução alimentar e suas diferentes formas: uma revisão de literatura. **Revista Eixos Tech**, v. 11, n. 1, 2024. DOI: 10.18406/2359-1269v11n12024384. Disponível em: <https://psl.pas.ifsuldeminas.edu.br/index.php/eixostech/article/view/384>. Acesso em: 11 dez. 2025.

SIMON, L. M. *et al.* Comportamento e hábitos alimentares na infância: Uma revisão sobre o papel dos pais e da escola. **Revista Perspectiva**, v. 46, n. 173, p. 119–130, 2022. DOI: <https://doi.org/10.31512/persp.v.46.n.173.2022.201.p.119-130>. Disponível em: <https://ojs.uricer.edu.br/index.php/perspectiva/article/view/201>. Acesso em: 28 ago. 2025.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Manual de Alimentação: Orientações para alimentação do lactente ao adolescente, na escola, na gestante, na prevenção de doenças e segurança alimentar.** 5. ed. São Paulo: SBP, 2024. Disponível em: https://www.pediatriaarte.com.br/wp-content/uploads/2024/10/24607c-ManAlim-OrientAlim_Lactente_ao_adl_na_escola-gest.pdf. Acesso em 29 out. 2025.

TEMÓTEO, C. C. S.; FONTES, D. C. L.; FERREIRA, A. S. Risks and benefits of different methods of complementary feeding. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 4, p. e44110414290, abr. 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i4.14290. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/14290>. Acesso em: 30 jun. 2025.

TORRES, B. L. P. M. *et al.* Reflexões sobre fatores determinantes dos hábitos alimentares na infância. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 9, p. 66267–66277, set. 2020. DOI: 10.34117/bjdv6n9-164. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/16295>. Acesso em: 28 ago. 2025.

UNICEF. **Má alimentação prejudica a saúde de milhões de crianças em todo o mundo, alerta o UNICEF** [comunicado de imprensa]. 15 out. 2019. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/comunicados-de-imprensa/ma-alimentacao-prejudica-saude-das-criancas-em-todo-o-mundo-alerta-o-unicef>. Acesso em: 10 set. 2025.