

O PAPEL DOS PAIS E EDUCADORES NA PROMOÇÃO DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DESDE OS PRIMEIROS ANOS



LUCIANA CASTELANI CASIMIRO OLIVEIRA

Graduada em Pedagogia pela Universidade Cruzeiro do Sul (2010); Especialista em Psicologia pela Faculdade FA-CONNECT (Pólo Instituto Educar Rede) (2022); Professora de Educação Infantil na Prefeitura Municipal de São Paulo.

RESUMO

O papel dos pais e educadores na promoção de uma alimentação saudável desde os primeiros anos de vida é fundamental para o desenvolvimento físico e mental das crianças, com impactos duradouros na saúde adulta. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda o aleitamento materno exclusivo até os seis meses, seguido pela introdução de alimentos complementares variados e balanceados. Essa fase, conhecida como "programação metabólica", é crucial para prevenir doenças como obesidade e diabetes. Estudos destacam a importância de evitar açúcares adicionados e promover o consumo de alimentos in natura, além de envolver as crianças no preparo das refeições para estimular hábitos saudáveis. Os pais exercem influência direta nas escolhas alimentares das crianças, servindo como modelos e criando um ambiente que valoriza a alimentação equilibrada. Fatores como a realização de refeições em família, a redução do uso de dispositivos eletrônicos durante as refeições e a participação ativa das crianças no processo culinário são estratégias eficazes para promover hábitos saudáveis. Durante a pandemia de COVID-19, desafios como o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados e a insegurança alimentar destacaram a necessidade de políticas públicas e orientação nutricional para famílias, especialmente as de baixa renda. Guias alimentares, como o Guia Alimentar para a População Brasileira, reforçam a importância de priorizar alimentos in natura e minimamente processados, além de evitar ultraprocessados. Para crianças menores de dois anos, o guia específico do Ministério da Saúde enfatiza a proibição de açúcar e alimentos inadequados, visando prevenir problemas de saúde futuros. A colaboração entre pais, educadores e profissionais de saúde é essencial para garantir uma alimentação adequada e promover o desenvolvimento saudável das crianças, prevenindo doenças crônicas e construindo uma relação positiva com a comida.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentação Saudável; Primeiros Anos; Pais; Educadores; Hábitos Alimentares.

INTRODUÇÃO

A alimentação nos primeiros anos de vida é um dos pilares fundamentais para o desenvolvimento físico, cognitivo e emocional das crianças, com reflexos diretos na saúde ao longo da vida. Durante essa fase, conhecida como "janela de oportunidade", as escolhas alimentares não apenas suprem as necessidades nutricionais imediatas, mas também influenciam a formação de hábitos e a prevenção de doenças crônicas, como obesidade, diabetes e hipertensão. Nesse contexto, o papel dos pais e educadores torna-se essencial, pois são eles os principais responsáveis por guiar e modelar os comportamentos alimentares das crianças.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda o aleitamento materno exclusivo até os seis meses de idade, seguido pela introdução de alimentos complementares variados e nutritivos. No entanto, a transição para a alimentação sólida e a formação de preferências alimentares são processos complexos, influenciados por fatores biológicos, sociais, culturais e emocionais. Estudos mostram que as preferências alimentares começam a se formar nos primeiros anos de vida, e a exposição a alimentos saudáveis nessa fase é crucial para estabelecer padrões alimentares positivos.

O ambiente familiar e escolar também desempenham um papel central na promoção de uma alimentação equilibrada. A forma como os pais lidam com as refeições, as escolhas alimentares que fazem e o exemplo que transmitem têm um impacto direto no comportamento alimentar das crianças. A realização de refeições em família, a participação das crianças no preparo dos alimentos e a criação de um ambiente livre de distrações, como o uso de dispositivos eletrônicos, são práticas que contribuem para a formação de hábitos saudáveis.

Diante desse cenário, este trabalho busca destacar a importância do envolvimento dos pais e educadores na promoção de uma alimentação saudável desde os primeiros anos de vida. Abordaremos as recomendações nutricionais para essa fase, os desafios enfrentados pelas famílias, especialmente em contextos de vulnerabilidade social, e as estratégias eficazes para incentivar a adoção de hábitos alimentares positivos. A conscientização sobre o impacto das escolhas alimentares nessa fase crítica é essencial para garantir o desenvolvimento saudável das crianças e a prevenção de doenças futuras.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

INTRODUÇÃO À ALIMENTAÇÃO INFANTIL

A alimentação na infância é um fator crucial para o desenvolvimento físico e mental da criança, com impactos duradouros na saúde adulta. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda o aleitamento materno exclusivo até os seis meses de idade, uma vez que o leite materno oferece todos os nutrientes necessários para o recém-nascido nesse período inicial. No entanto, a partir dos seis meses, o leite sozinho já não é suficiente para suprir as necessidades nutricionais

da criança, sendo necessária a introdução da alimentação complementar. Essa fase é de grande importância, pois marca o início de uma nova etapa de desenvolvimento, onde a alimentação não só nutre, mas também desempenha um papel vital na prevenção de doenças como a desnutrição, sobrepeso e obesidade. Essa fase também é conhecida como fase de "programação metabólica", pois as escolhas alimentares feitas nesse período podem influenciar diretamente a saúde metabólica da criança ao longo de sua vida (BÉGIN, AGUAYO, 2017).

Durante o período de alimentação complementar, é essencial oferecer uma dieta variada e balanceada. Estudos recentes destacam a importância de garantir a ingestão de todos os nutrientes necessários para o desenvolvimento infantil. Um estudo realizado para a elaboração das Diretrizes Dietéticas para Americanos, 2020-2025, para bebês de 6 a 12 meses e crianças de 12 a 24 meses, reforça que é importante evitar o consumo de açúcares adicionados nesta fase. O açúcar desloca a energia de alimentos ricos em nutrientes e está associado ao aumento do risco de sobrepeso e obesidade. Além disso, as preferências alimentares começam a se formar até os dois anos de idade, o que torna essa fase crucial para o estabelecimento de padrões alimentares saudáveis a longo prazo (DEWEY et al., 2021). A OMS recomenda fortemente que o açúcar seja evitado até os dois anos, considerando a relação direta entre o consumo precoce de açúcar e o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade e diabetes. No entanto, um estudo do projeto "Dez passos a caminho de uma dieta saudável para crianças menores de dois anos" revelou que, apesar dessas recomendações, uma grande proporção de crianças dessa faixa etária consome açúcar (VITOLLO et al., 2020).

A fase de 6 meses a 2 anos é uma fase de transição significativa na vida da criança, sendo fundamental não só pelos nutrientes que a alimentação proporciona, mas também pela formação de hábitos e comportamentos alimentares. Nessa fase, as crianças experimentam diferentes texturas de alimentos, o que contribui para o seu desenvolvimento motor e coordenação. Além disso, esse período é marcado pela construção de vínculos afetivos com a alimentação, o que pode gerar uma memória afetiva relacionada a essa prática. O oferecimento de alimentos variados, com diferentes texturas e sabores, também estimula a curiosidade da criança e a facilita a formação de hábitos alimentares saudáveis, com influência direta na escolha de alimentos no futuro (DEWEY et al., 2021).

Quando a criança atinge a faixa etária de 2 a 6 anos, fase conhecida como pré-escolar, ocorrem mudanças significativas nas necessidades alimentares. Nessa fase, as crianças começam a ter um apetite reduzido, devido à desaceleração do crescimento físico. Nesse sentido, elas tendem a preferir alimentos mais calóricos, que garantem maior saciedade e fornecem energia suficiente para as atividades diárias. As preferências alimentares nesse período são, em grande parte, moldadas pelo ambiente familiar e pelo comportamento alimentar dos pais ou responsáveis. Como são os pais que compram e preparam os alimentos, seu comportamento alimentar tem um impacto direto no que as crianças consomem. Estudos indicam que o comportamento alimentar dos pais influencia diretamente as escolhas alimentares das crianças, refletindo não só na saúde nutricional, mas também na formação de hábitos alimentares a longo prazo (VITOLLO, 2015; LEAL et al., 2015).

É importante destacar que, durante essa fase, a criança começa a se tornar mais seletiva em relação aos alimentos, sendo comum a preferência por alimentos mais doces ou com mais gordura.

Isso reforça ainda mais a importância de um ambiente familiar que ofereça opções alimentares saudáveis e incentive a escolha desses alimentos desde cedo. A criação de um ambiente que valorize a alimentação saudável e os hábitos alimentares positivos, como o consumo de frutas, vegetais, cereais integrais e proteínas magras, é essencial para garantir o desenvolvimento físico e mental adequado da criança. Além disso, o papel dos pais nesse processo não se limita apenas ao fornecimento de alimentos, mas também ao exemplo que dão em relação à alimentação. O envolvimento dos pais nas escolhas alimentares das crianças é fundamental, pois as crianças tendem a imitar os hábitos alimentares dos adultos que as cercam.

Portanto, o período entre 6 meses e 6 anos é um momento decisivo para o desenvolvimento de padrões alimentares e comportamentais que acompanharão a criança ao longo de sua vida. A alimentação complementar introduzida aos seis meses e a alimentação nos anos subsequentes devem ser vistas não só como uma forma de suprir as necessidades nutricionais da criança, mas também como uma oportunidade para a formação de hábitos alimentares saudáveis que prevenirão doenças crônicas no futuro. Isso só é possível quando há uma conscientização das famílias e dos profissionais de saúde sobre a importância da alimentação nesse período crítico. Assim, as escolhas alimentares feitas nos primeiros anos de vida têm um impacto significativo não apenas na saúde física e nutricional da criança, mas também na construção de uma relação positiva com a comida e na formação de hábitos alimentares saudáveis que perdurarão ao longo da vida.

HÁBITOS ALIMENTARES NA INFÂNCIA

Os fatores sociais e culturais desempenham um papel crucial na alimentação das famílias, influenciando diretamente os hábitos alimentares e o comportamento alimentar infantil. Nesse contexto, a família exerce um papel fundamental na orientação alimentar e na promoção de uma nutrição saudável para crianças e adolescentes. Dependendo das atitudes adotadas, esse impacto pode ser positivo ou negativo (Philippi et al., 2011).

A alimentação infantil tem reflexos diretos na saúde presente e futura da criança. Atualmente, observa-se um alto consumo de alimentos industrializados, ricos em calorias, gorduras, sal e açúcar, enquanto a ingestão de frutas e hortaliças ainda é insuficiente. A disponibilidade desses produtos dentro do ambiente familiar influencia significativamente os padrões alimentares das crianças (Melo et al., 2017, p. 2).

Segundo Vieira et al. (2004), diversos fatores, como o desenvolvimento físico, as interações emocionais, psicológicas, socioeconômicas e culturais, moldam os hábitos alimentares infantis. No entanto, um dos aspectos mais determinantes é a relação da criança com sua mãe ou com o responsável pela sua alimentação. Desde os primeiros meses de vida, a oferta e o preparo dos alimentos são decisivos na formação dos hábitos alimentares.

O hábito de realizar refeições em família está se tornando menos comum na sociedade contemporânea, segundo Silva et al. (2016). Além disso, um fator preocupante é a distração durante a alimentação, causada pelo uso de televisores, celulares e outros dispositivos eletrônicos, o que pode comprometer a percepção de saciedade da criança. Estudos indicam que a publicidade de

alimentos não saudáveis tem um impacto maior quando exibida durante as refeições.

A prática de realizar refeições em família representa uma oportunidade para os pais incentivarem uma alimentação equilibrada, ajudando os filhos a desenvolverem hábitos saudáveis e a evitarem escolhas alimentares inadequadas. Estimular a alimentação caseira favorece o aumento do consumo de frutas, legumes e verduras, ao mesmo tempo em que reduz a ingestão de doces, bebidas açucaradas e alimentos ricos em sódio (Oliveira et al., 2019).

Um dos principais motivos que levam as mães a introduzirem precocemente novos alimentos na dieta infantil é a percepção de que o leite materno não está suprimindo as necessidades do bebê. Além dos fatores culturais, muitas mães enfrentam o desafio de retornar ao trabalho antes que a criança complete seis meses de idade. Nesse sentido, a orientação de um nutricionista torna-se essencial para auxiliar na escolha das melhores opções alimentares, garantindo uma nutrição adequada e minimizando riscos à saúde infantil (Willrich, 2018).

O PAPEL DOS PAIS NA ALIMENTAÇÃO INFANTIL: UMA REFLEXÃO SOBRE HÁBITOS SAUDÁVEIS

A alimentação infantil é um dos pilares essenciais para a promoção de saúde a longo prazo, prevenindo doenças e promovendo o crescimento e o desenvolvimento adequados. O ambiente familiar exerce grande influência sobre os hábitos alimentares das crianças, uma vez que os pais são, geralmente, os responsáveis pela aquisição, preparação e oferta dos alimentos. Assim, as escolhas alimentares dos pais afetam diretamente o comportamento alimentar dos filhos, que tendem a refletir essas decisões, especialmente em fases iniciais da vida (ROSSI et al., 2008).

Os pais desempenham um papel fundamental na construção dos hábitos alimentares de seus filhos. O comportamento alimentar das crianças está intimamente relacionado às práticas alimentares observadas dentro do lar. A forma como os pais lidam com as refeições, as escolhas alimentares e o ambiente em que essas refeições ocorrem influenciam diretamente as preferências alimentares das crianças. A construção de hábitos saudáveis é, assim, um reflexo da dinâmica familiar, que envolve aspectos psicológicos, econômicos e culturais (MELO et al., 2018).

Estudos recentes demonstram que o envolvimento ativo dos pais na alimentação e na prática de atividades físicas tem um impacto significativo na prevenção e no tratamento de problemas como obesidade e sobrepeso em crianças. A promoção de um ambiente familiar saudável, com a presença de escolhas alimentares equilibradas e a prática de atividades físicas, resulta em um comportamento alimentar mais saudável entre os filhos. Além disso, a colaboração entre pais, escolas e creches tem mostrado ser uma estratégia eficaz para promover hábitos saudáveis, com benefícios para a saúde das crianças e adolescentes (TOMAYKO et al., 2021).

A pandemia de SARS-CoV-2, com o isolamento social que ela impôs, trouxe à tona novos desafios para a alimentação infantil. Durante esse período, muitos pais se viram diante de novas circunstâncias que impactaram diretamente os hábitos alimentares de seus filhos. Um estudo realizado no Brasil, com crianças e adolescentes, identificou que as famílias de baixa renda tiveram

mais dificuldades para aderir às recomendações de isolamento social, o que afetou diretamente a qualidade da alimentação dessas crianças. Em contrapartida, famílias de maior renda, que puderam manter um maior isolamento social, conseguiram monitorar mais de perto os hábitos alimentares dos filhos, resultando em uma alimentação mais saudável (TEIXEIRA et al., 2021).

O aumento no consumo de alimentos ultraprocessados foi uma das consequências diretas do isolamento social. Dificuldades logísticas e financeiras, aliadas à busca por produtos com maior durabilidade, levaram muitas famílias a optar por alimentos mais baratos e com maior prazo de validade. Esse comportamento, embora prático, teve um impacto negativo na qualidade nutricional das refeições consumidas pelas crianças, comprometendo a saúde e o bem-estar (FAUSTINO; CASTEJON, 2021).

Em contraste com os desafios mencionados, a comensalidade e o envolvimento das crianças no preparo das refeições se destacaram como estratégias positivas durante o período de isolamento. Estudo realizado pelo Ministério da Saúde (BRASIL, 2014) apontou que a participação das crianças no processo de preparo das refeições não só aumentou o conhecimento delas sobre os alimentos, mas também as capacitou a fazer escolhas alimentares mais conscientes e saudáveis. Essa prática não só promove um aprendizado sobre os alimentos e suas origens, como também fortalece os vínculos familiares e a afetividade entre os membros da família.

Incluir as crianças no preparo das refeições pode ser uma excelente maneira de ensinar sobre os alimentos e os diferentes métodos de preparação, além de ser uma oportunidade para que elas desenvolvam uma relação mais positiva com a comida. Esse envolvimento favorece a construção de hábitos alimentares saudáveis, estimulando a curiosidade e o desejo de experimentar novos alimentos e sabores.

O envolvimento dos pais também deve ser direcionado para a promoção de atividades físicas regulares, além da alimentação saudável. A redução da prática de atividades físicas durante a pandemia, associada ao aumento do consumo de alimentos pouco saudáveis, contribuiu para o aumento da inatividade física entre crianças e adolescentes. Isso teve implicações diretas na saúde física e mental dos jovens, gerando um aumento na incidência de sobrepeso e obesidade. Nesse contexto, a participação dos pais, não apenas na alimentação, mas também na motivação para a prática de atividades físicas, se mostrou essencial para o combate à obesidade infantil.

Outro desafio enfrentado durante a pandemia foi a insegurança alimentar, especialmente entre famílias de baixa renda. A interrupção das aulas presenciais gerou a suspensão da merenda escolar, que para muitas crianças representava a única refeição nutritiva do dia. Esse fato agravou ainda mais o quadro de insegurança alimentar, pois muitas crianças ficaram privadas de um alimento balanceado durante o período de quarentena. A merenda escolar, portanto, desempenha um papel essencial na alimentação infantil, e a sua suspensão evidenciou a vulnerabilidade de muitas famílias que dependem desse suporte para garantir uma alimentação adequada (FAUSTINO; CASTEJON, 2021).

O papel dos pais na alimentação infantil é indiscutível e deve ser visto como um fator fundamental para a formação de hábitos alimentares saudáveis e para a promoção da saúde a longo

prazo. As escolhas alimentares e o comportamento alimentar das crianças são reflexos diretos das práticas alimentares observadas dentro do lar, sendo os pais responsáveis pela criação de um ambiente alimentar que favoreça a saúde e o bem-estar dos filhos. Durante a pandemia de SARS-CoV-2, desafios como o isolamento social e a insegurança alimentar reforçaram a importância de um acompanhamento familiar constante e do envolvimento das crianças no preparo das refeições.

As famílias, especialmente aquelas de baixa renda, enfrentaram maiores dificuldades para manter hábitos alimentares saudáveis durante o período de quarentena, o que destacou a necessidade de políticas públicas e estratégias de apoio à alimentação saudável, tanto no âmbito doméstico quanto nas escolas. Em última análise, a participação ativa dos pais e o incentivo a hábitos alimentares saudáveis são fundamentais para garantir o desenvolvimento saudável das crianças e para a prevenção de doenças futuras, promovendo uma vida mais equilibrada e saudável para as futuras gerações.

ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E DE QUALIDADE

Uma alimentação adequada e de qualidade é essencial para o bem-estar e o desenvolvimento saudável em todas as fases do ciclo de vida, e deve ser baseada em aspectos biológicos, culturais e históricos de cada grupo populacional. Além disso, ela precisa ser acessível tanto em termos físicos quanto financeiros, equilibrada em quantidade e qualidade, e fundamentada no uso sustentável dos recursos ambientais. O Brasil, por meio de políticas públicas, busca garantir que a população tenha acesso a essas diretrizes de alimentação saudável, promovendo práticas que favoreçam a saúde coletiva e o ambiente (BRASIL, 2013).

O Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) elabora diretrizes claras para uma alimentação saudável, propondo, entre outras recomendações, os "dez passos para a alimentação saudável". Esses passos são fundamentais para a educação alimentar e a promoção de hábitos saudáveis, sendo: priorizar alimentos in natura ou minimamente processados, usar óleos, gorduras, sal e açúcar com moderação, limitar o consumo de alimentos processados, evitar alimentos ultraprocessados, comer regularmente e com atenção, e preferir locais com grande variedade de alimentos frescos para as compras. Além disso, o guia incentiva o desenvolvimento das habilidades culinárias, o planejamento de refeições e a conscientização crítica sobre mitos alimentares e publicidade enganosa (BRASIL, 2019).

A classificação dos alimentos, conforme seu grau de processamento, é uma inovação importante no Guia Alimentar, especialmente com a introdução da "Regra de Ouro". De acordo com essa regra, deve-se preferir sempre alimentos in natura ou minimamente processados, além de preparações culinárias simples, em vez de alimentos ultraprocessados, que frequentemente contêm muitos ingredientes desconhecidos e aditivos prejudiciais à saúde. Essa orientação visa não só à melhoria da alimentação individual, mas também à promoção da saúde coletiva, ao incentivar o consumo de alimentos que não comprometam o bem-estar a longo prazo (BRASIL, 2014).

Além das orientações para a população em geral, existe também um Guia Alimentar espe-

cífico para crianças menores de dois anos, publicado em 2019 pelo Ministério da Saúde. Este guia visa orientar as famílias sobre como promover uma alimentação saudável desde os primeiros anos de vida, sendo um instrumento crucial para prevenir problemas como o desmame precoce e a introdução precoce de alimentos inadequados. Ele reforça a importância do aleitamento materno exclusivo até os seis meses e da oferta de alimentos in natura ou minimamente processados a partir dessa idade. Além disso, enfatiza a proibição do consumo de açúcar e alimentos ultraprocessados para crianças menores de dois anos, pois esses alimentos podem prejudicar o desenvolvimento infantil e aumentar o risco de doenças futuras (BRASIL, 2019).

Entre os 12 passos para uma alimentação saudável para crianças menores de dois anos, destacam-se orientações como a importância de amamentar até os dois anos ou mais, oferecer água em vez de sucos ou refrigerantes, e a criação de um ambiente positivo e afetivo durante as refeições. As orientações também incluem cuidados com a higiene alimentar, o respeito aos sinais de fome e saciedade da criança, e a proteção contra a publicidade de alimentos não saudáveis (BRASIL, 2019). Isso mostra que, desde a primeira infância, a alimentação deve ser um momento de aprendizado e interação familiar, não apenas de nutrição, mas também de construção de hábitos saudáveis que acompanharão a criança ao longo da vida.

Estudos realizados no Brasil demonstram que o desmame precoce e a substituição do leite materno por leite de vaca e alimentos ultraprocessados estão diretamente relacionados ao aumento de problemas como a desnutrição e o mau desenvolvimento infantil. Esses dados ressaltam a necessidade de políticas públicas mais eficazes e de um maior engajamento das famílias e dos profissionais de saúde na promoção de uma alimentação saudável desde os primeiros meses de vida (LOPES et al., 2017). Portanto, a alimentação de qualidade e adequada é um fator essencial para a saúde das crianças e para a construção de um futuro saudável para toda a população.

Assim, os Guias Alimentares elaborados pelo Ministério da Saúde não só orientam as escolhas alimentares, mas também servem como ferramentas de educação nutricional e de promoção da saúde, com a missão de transformar os hábitos alimentares da população e, consequentemente, melhorar a qualidade de vida das pessoas, especialmente das crianças.

METODOLOGIA

Este estudo foi conduzido por meio de uma revisão bibliográfica sistemática, de caráter descritivo e analítico, com o objetivo de investigar o papel dos pais e educadores na promoção de uma alimentação saudável desde os primeiros anos de vida. A pesquisa baseou-se em fontes científicas e institucionais, incluindo artigos publicados em periódicos indexados, diretrizes do Ministério da Saúde do Brasil, recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) e livros especializados em nutrição infantil.

Para a seleção do material, foram utilizadas bases de dados como PubMed, SciELO e Google Acadêmico, com recorte temporal de 2011 a 2021, a fim de garantir a atualidade das informações. Os descritores utilizados nas buscas incluíram termos como "alimentação infantil", "hábitos

alimentares na primeira infância", "papel dos pais na nutrição", "alimentação complementar" e "promoção da saúde na infância". Foram priorizados estudos que abordassem tanto aspectos nutricionais quanto comportamentais, sociais e culturais relacionados à alimentação infantil.

A análise dos dados foi realizada em etapas. Inicialmente, os artigos e documentos foram categorizados em eixos temáticos, como aleitamento materno, introdução alimentar, consumo de alimentos ultraprocessados, influência familiar e escolar, e políticas públicas de nutrição. Em seguida, os dados foram sintetizados e interpretados de forma crítica, com foco na identificação de práticas eficazes para a promoção de hábitos alimentares saudáveis e nos desafios enfrentados pelas famílias, especialmente em contextos de vulnerabilidade socioeconômica.

Além disso, foram incluídos estudos que abordam os impactos da pandemia de COVID-19 na alimentação infantil, como o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados e a insegurança alimentar, bem como estratégias adotadas por famílias para manter uma alimentação equilibrada durante o isolamento social. A metodologia adotada permitiu uma análise abrangente e atualizada do tema, destacando a importância do envolvimento dos pais e educadores na formação de hábitos alimentares saudáveis e a necessidade de políticas públicas que apoiem essa prática.

Por fim, a revisão bibliográfica foi complementada com a análise de guias alimentares, como o Guia Alimentar para a População Brasileira e o Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de Dois Anos, que fornecem diretrizes práticas para a promoção de uma alimentação adequada e acessível. Essa abordagem metodológica permitiu uma compreensão aprofundada do tema, contribuindo para a elaboração de recomendações baseadas em evidências científicas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A alimentação nos primeiros anos de vida é um dos pilares fundamentais para o desenvolvimento integral das crianças, influenciando não apenas sua saúde física, mas também seu crescimento cognitivo, emocional e social. Este estudo destacou o papel crucial dos pais e educadores na promoção de hábitos alimentares saudáveis, evidenciando que as escolhas e práticas adotadas nessa fase têm impactos duradouros, podendo prevenir ou predispor a doenças crônicas, como obesidade, diabetes e hipertensão, na vida adulta.

A revisão bibliográfica permitiu identificar que a introdução adequada da alimentação complementar, a partir dos seis meses de idade, e a priorização de alimentos in natura e minimamente processados são estratégias essenciais para garantir uma nutrição equilibrada. Além disso, a criação de um ambiente familiar que valorize refeições compartilhadas, livre de distrações como dispositivos eletrônicos, e que envolva as crianças no preparo dos alimentos são práticas que fortalecem vínculos afetivos e estimulam a adoção de hábitos saudáveis.

No entanto, os desafios são significativos, especialmente em contextos de vulnerabilidade socioeconômica. A pandemia de COVID-19 expôs e agravou questões como a insegurança alimentar e o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados, produtos muitas vezes mais acessíveis e de maior durabilidade, mas prejudiciais à saúde. A suspensão das aulas e, consequen-

temente, da merenda escolar, que para muitas crianças representa a principal refeição nutritiva do dia, evidenciou a necessidade de políticas públicas robustas que garantam o acesso a alimentos saudáveis e promovam a educação nutricional em todas as camadas da população.

Outro desafio relevante é a influência da mídia e da publicidade de alimentos não saudáveis, voltada especialmente ao público infantil. A regulamentação dessas práticas e a conscientização das famílias sobre os malefícios desses produtos são medidas urgentes para proteger a saúde das crianças e garantir que as escolhas alimentares sejam baseadas em critérios nutricionais e não em apelos comerciais.

Por outro lado, práticas como a comensalidade (refeições em família), a participação ativa das crianças no preparo das refeições e a promoção de um ambiente alimentar positivo mostraram-se eficazes na construção de hábitos saudáveis. A colaboração entre pais, educadores e profissionais de saúde é fundamental para criar um ecossistema que favoreça escolhas alimentares equilibradas e incentive a adoção de um estilo de vida saudável desde a primeira infância.

Em síntese, a alimentação nos primeiros anos de vida transcende a simples nutrição; é uma oportunidade única para estabelecer uma relação positiva com a comida e construir padrões alimentares que acompanharão a criança ao longo de sua vida. Para isso, é essencial a conscientização das famílias, o apoio de políticas públicas eficazes e a integração entre os diferentes atores sociais, incluindo escolas, comunidades e sistemas de saúde. Somente com esforços conjuntos será possível garantir que todas as crianças tenham acesso a uma alimentação adequada e de qualidade, promovendo saúde, bem-estar e um futuro mais saudável para as próximas gerações.

REFERENCIAS

BÉGIN, França; AGUAYO, Víctor M. First foods: **Why improving young children's diets matter**. *Maternal and Child Nutrition*, [s. l.], v. 13, 15 out. 2017.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. 1a ed. Brasília, 2013

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

DEWEY, Kathryn G et al. **Development of Food Pattern Recommendations for Infants and Toddlers 6–24 Months of Age to Support the Dietary Guidelines for Americans, 2020–2025.** The journal of nutrition, [s. l.], v. 151, ed. 10, p. 3113–3124, 30 jun. 2021.

FAUSTINO, Andressa; CASTEJON, Letícia. **Alimentação de crianças durante a pandemia e as dificuldades dos responsáveis.** Research, Society and Development, [s. l.], v. 10, 23 jun. 2021.

LOPES, WANESSA et al. **ALIMENTAÇÃO DE CRIANÇAS NOS PRIMEIROS DOIS ANOS DE VIDA.** Revista Paulista de pediatria, [s. l.], 6 dez. 2017

MELO, Karen Muniz; CRUZ, Ana Cláudia Pereira; BRITO, Maria Fernanda Santos Figueiredo and PINHO, Lucinéia de. **Influência do comportamento dos pais durante a refeição e no excesso de peso na infância.** Escola Anna Nery. 2017

OLIVEIRA, A. M., & da Silva Oliveira, D. S. (2019). **Influência parental na formação de hábitos alimentares na primeira infância–revisão da literatura.** Revista Eletrônica da Estácio Recife, 5(2).

PHILIPPI, S. T.; Alvarenga, M.; & Scagliusi, F. B. (2011). **Nutrição e transtornos alimentares: avaliação e tratamento.** Barueri. Manole. <https://repositorio.usp.br/item/002203773>]

ROSSI, Alessandra et al. **Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família.** Revista de Nutrição, Campinas, 2008.

SILVA, G. A., Costa, K. A., & Giugliani, E. R. (2016). **Infant feeding: beyond the nutritional aspects.** Jornal de pediatria, 92, 2-7

TEIXEIRA, Michele et al. **Hábitos alimentares de crianças e adolescentes durante a pandemia de COVID □ 19: o impacto do isolamento social.** Wiley Public Health Emergency Collection, [s. l.], 2021.

TOMAYKO, Emiy J. et al. **Parent Involvement in Diet or Physical Activity Interventions to Treat or Prevent Childhood Obesity: An Umbrella Review.** Nutrients, [s. l.], 16 set. 2021

WILLRICH, N. M. (2018). **Introdução da alimentação complementar em lactentes de uma cidade da Serra Gaúcha.** [Trabalho de Conclusão de Curso/Bacharelado em Nutrição]. Universidade de Caxias do Sul.

VIEIRA, G. O., Silva, L. R., Vieira, T. D. O., Almeida, J. A. G., & Cabral, V. A. (2004). **Hábitos alimentares de crianças menores de 1 ano amamentadas e nãoamamentadas.** Jornal de Pediatria, 80(5), 411-416.

VITOLLO, Marcia Regina. **Nutrição: da gestação ao envelhecimento**, 2.ed. Rio de Janeiro; Rubio, 2015

VITOLLO, Márcia Regina et al. **Exploring the risk factors for early-life sugar consumption: A birth cohort study.** WILEY, [s. l.], 2020.