

**CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA  
NÚCLEO DE SAÚDE  
CURSO DE NUTRIÇÃO**

EMILLY CRISTINY DA SILVA VIEIRA DO NASCIMENTO

**RELAÇÃO ENTRE INTRODUÇÃO ALIMENTAR  
NA INFÂNCIA E SUAS CONSEQUÊNCIAS NA  
QUALIDADE DE VIDA DO ADULTO.**

**RECIFE - PE  
2021.**

**CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA  
NÚCLEO DE NUTRIÇÃO**

EMILLY CRISTINY DA SILVA VIEIRA DO NASCIMENTO

**RELAÇÃO ENTRE INTRODUÇÃO  
ALIMENTAR NA INFÂNCIA E SUAS  
CONSEQUÊNCIAS NA QUALIDADE DE  
VIDA DO ADULTO.**

Projeto de Pesquisa apresentado como  
requisito parcial, para conclusão do  
curso de Bacharelado em Nutrição do  
Centro Universitário Brasileiro, sob a  
orientação da professora  
\_\_\_\_\_ e co-orientação do  
professor  
\_\_\_\_\_

**RECIFE - PE**

**2021.**

Ficha catalográfica elaborada pela  
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

S586b Silva, Edriano Ricardo da  
Relação entre introdução alimentar na infância e suas consequências  
na qualidade de vida do adulto. / Emilly Cristiny da Silva Vieira do  
Nascimento. - Recife: O Autor, 2021.

21 p.

Orientador(a): Juan Carlos Freire.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário  
Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Educação Física, 2021.

Inclui Referências.

1. Envelhecimento. 2. Treinamento de força. 3. Sarcopenia. 4.  
Prática de exercícios. 5. Qualidade de vida. I. Centro Universitário  
Brasileiro - UNIBRA. II. Título.

CDU: 796

## RESUMO

As práticas alimentares no primeiro ano de vida constituem um marco importante na formação dos hábitos das criança. Até os seis meses de idade é ideal que se ofereça exclusivamente o leite materno para o bebê, oficialmente recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e pelo Ministério da Saúde. A partir disto se faz necessasrio iniciar a introdução dos alimentos. O aleitamento materno e a alimentação complementar saudável, considerando a qualidade e a quantidade adequadas dos alimentos e no consumo diário de frutas, verduras e legumes, constituem-se práticas alimentares essenciais para a promoção da saúde em crianças menores de dois anos, e há evidências de que os efeitos dessas práticas se estendem até a vida adulta. O presente trabalho tem por objetivo descrever a importância de uma introdução alimentar adequada a fim de gerar efeitos positivos na vida adulta. Os métodos utilizados neste estudo avançou-se através de revisões bibliográficas, disponível em base de dados eletrônicas Scielo, google acadêmico, ministério da saúde. Os métodos dirigiu-se a realização de levantamento de artigos científicos e livros que constituem o corpo teórico. Onde consiste em bases de dados eletrônicas SCIELO Brasil–Scientific, OMS (Organização mundial de saúde), Pubmed, os descritores utilizados para a pesquisa incluíram-se aleitamento materno, introdução alimentar consequência de má alimentação. Diante da análises do estudo científico, onde foi avaliado os efeitos de uma introdução alimentar inadequada e suas consequencias futuras, ficou evidente que é consideravel que a criança seja incentivada a evoluir suas capacidades. Pois é nessa etapa que uma alimentação beneficia e se faz necessario para o progresso de um desenvolvimento adequado, visto que a nutrição é um principio crucial aos individuos de forma global.

**Palavras-chave:** Alimentação Complementar. Nutrição do Lactente. Hábitos Alimentares. Recomendações Nutricionais.

**Comentado [cc1]:** Verificar se essas palavras-chave são indexadas, por exemplo, no pubmed. Tais descritores devem ser indexados.

## ABSTRACT

Feeding practices in the first year of life constitute an important milestone in the formation of children's habits. Until six months of age it is ideal to offer the baby breast milk exclusively, officially recommended by the World Health Organization (WHO) and the Ministry of Health. After that, it is necessary to start introducing food. Breastfeeding and healthy complementary feeding, considering the appropriate quality and quantity of food and the daily consumption of fruits, vegetables, and legumes, are essential dietary practices for health promotion in children under two years of age, and there is evidence that the effects of these practices extend into adult life. This paper aims to describe the importance of proper food introduction in order to generate positive effects in adulthood. The methods used in this study were advanced through bibliographic reviews, available in electronic databases Scielo, Google Scholar, and Ministry of Health. The methods addressed the realization of survey of scientific articles and books that constitute the theoretical body. The electronic databases SCIELO Brasil-Scientific, WHO (World Health Organization), Pubmed, the descriptors used for the research included breastfeeding, introduction to food consequence of malnutrition. Before the analysis of the scientific study, where the effects of an inadequate introduction of food and its future consequences were evaluated, it was evident that it is considerable that the child is encouraged to evolve its capabilities. Because it is at this stage that nutrition benefits and is necessary for the progress of an adequate development, since nutrition is a crucial principle for individuals globally.

Keywords: Complementary Feeding. Infant Nutrition. Feeding Habits. Nutritional Recommendations.

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO .....	06
2. REFERENCIAL TEÓRICO.....	08
2.1. INTRODUÇÃO ALIMENTAR	
2.2. CONSEQUÊNCIA DE MÁ ALIMENTAÇÃO	
2.3 ETAPAS DA INTRODUÇÃO ALIMENTAR ADEQUADA	
6. MÉTODOS .....	14
6.1. Desenho de estudo .....	X
6.2. Local de pesquisa .....	X
6.3. Período do estudo .....	X
6.4. Amostra .....	X
6.5 Critérios de inclusão e exclusão .....	X
6.5.1 Critérios de inclusão .....	X
6.5.2 Critérios de exclusão .....	12
6.6 Procedimentos ou Coleta de dados .....	X
6.7 Procedimentos e análise dos dados .....	X
6.8 Aspectos éticos .....	X
6.9 Riscos e benefícios .....	X
7.CRONOGRAMA .....	13
8.ORÇAMENTO .....	14
REFERÊNCIAS .....	15

## 1. INTRODUÇÃO

As práticas alimentares de uma pessoa retratam sua imagem, não só o corpo, mas a mente, que se evolui de acordo com a alimentação, por essa razão é de grande necessidade possui hábitos alimentares saudáveis e adequados, para cada etapa da vida os alimentos têm seu destaque, se tornando essencial em todas elas (CUNHA,2014).

As primeiras fases da vida são determinadas por uma velocidade ágil do crescimento da criança, por essa razão é primordial ter a formação de boas práticas alimentares para que tenha um desenvolvimento oportuno. A alta qualidade dos alimentos ingeridos pelas crianças é um ponto importante, no qual tem reflexo no resto da vida (LOPES et al, 2018).

É notável que ter uma alimentação saudável durante o período da infância é propício, pois facilita no progresso intelectual e no crescimento das crianças, além disso previne o desenvolvimento de patologias (APARÍCIO, 2010).

Os registros de excesso de peso dos habitantes brasileiros, são provocados pelas modificações nos critérios alimentares, tanto pelo consumo exagerado. Essa circunstância é marcada pela troca de alimentos in natura, por alimentos ultra processados ricos em açúcares e gordura (VAZ, 2014).

As modificações dos parâmetros alimentares nas etapas da vida, e o consumo exagerado de alimentos industrializados podem proceder um aumento no teor de lipídio, sódio, e adoçantes na dieta. O consumo mínimo de alimentos essenciais como verduras, legumes, e frutas afetam a nutrição do indivíduo e refletindo no descontrole dos nutrientes (KRAUSE,2018).

Essas mudanças nos padrões alimentares podem apresentar problemas decorrentes de uma dieta inadequada. As dificuldades decorrentes de alimentos contaminados, bem como uma alimentação não equilibrada afetam de forma extrema os indivíduos de baixa renda (FIGUEROA,2010).

O leite materno deve ser oferecido exclusivamente até o sexto mês de vida, no qual o mesmo deverá atender as atribuições nutricionais necessárias da criança. Deste período em diante se faz necessário a introdução de alimentos complementares, visto que o leite materno não sustenta as necessidades, porém é recomendado continuar o aleitamento materno até os dois anos de idade (SILVA; GUBERT,2010).

A alimentação complementar é toda comida nutritiva, seja sólida ou líquida, diferente do leite materno, oferecido a crianças que ainda lactada. Embora com a introdução alimentar a criança deve consumir o leite materno até os dois anos de vida, pois os alimentos complementares irão auxiliar a amamentação para que a criança tenha um bom desempenho no seu crescimento (MARTINS; HAACK, 2012).

O alimento é um fator que contribui para o surgimento de doenças crônicas degenerativas no indivíduo, que são hoje o determinante principal causador de mortalidade na vida adulta. É compreensível que alterações no comportamento alimentar tenham por finalidade promover saúde ao ser humano, a fim de prevenir doenças relacionadas à alimentação (RAMOS; MAUREM,2000).

Esse projeto tem como objetivo mostrar a importância de uma introdução alimentar adequada, com propósito de gerar efeitos positivos na vida adulta.

## **2. REFERENCIAL TEÓRICO**

### **IMPORTANCIA DA ALIMENTAÇÃO SAÚDAVEL**

Uma alimentação saudável está diretamente relacionada com a saúde física. Ocorreram modificações nos hábitos alimentares da população, em relação a troca de alimentos caseiros ou in natura por alimentos industrializados (TOLONI et al., 2011).

A alimentação inapropriada na infância e na adolescência é marcada como uma das principais causas de risco para o surgimento prévio de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Entretanto, o excesso de peso e as DCNT não decorrem apenas da ingestão de determinado conjunto de alimentos, e sim de padrões inadequados nos alimentos (MAIA et al ,2018).

A ingestão exagerada de sódio encontra-se associada à dieta relacionada às atribuições de urbanização e desenvolvimento do mundo moderno, no qual incentiva uma vasta ingestão de alimentos industrializados e menor ingestão de hortaliças e frutas. Essas comidas processadas ricas em sal absorvidas pelas pessoas em geral, evidencia: salgadinhos à base de milho, biscoitos, bolachas, salsicha, embutidos, hamburguês e entre outros (BUZZO et al, 2014).

As práticas alimentares dos brasileiros têm sido modificadas diante dos aparecimentos das indústrias alimentares e frisado pelo consumo exagerado de alimentos ultraprocessados em prejuízo de produtos regionais, de preferência na área urbana, no qual os *Fast food* prevalece (FRANÇA et al,2018).



## **2.1. INTRODUÇÃO ALIMENTAR**

Atualmente se questiona bastante a respeito da significância do aleitamento materno e como resultado gerar incertezas relacionadas à alimentação adicional para os bebês. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), as crianças têm de começar o consumo de alimentos além da ingestão do leite materno, após os seis meses de vida (Organização Mundial de Saúde, 2021).

Depois dos seis meses de idade, requer que a criança introduza outros alimentos, pois as necessidades nutricionais não são mais alcançadas apenas como leite materno. Com o início dessa fase a criança já se encontra com uma conduta fisiológica e neurológica adequada para ingerir novos alimentos (MARTINS; HAAKS, 2013).

A alimentação de forma adiantada, não mostra benefícios nutricionais e sua ingestão pode contribuir com o surgimento de comorbidade. De outro modo a oferta dos alimentos de forma lenta é capaz de atrasar o desenvolvimento e aumentar o perigo de desnutrição (OLIVEIRA et al, 2014).

A ingestão de alimentos como frutas, hortaliças, leguminosas e cereais, são essenciais na formação de hábitos saudáveis das crianças. A inclusão de alimentos com baixo valor nutricional no início da vida, favorece para o surgimento de uma má formação da criança afetando o crescimento e o desenvolvimento. Uma alimentação hipercalórica, com a ingestão de gorduras, sódio, carboidratos complexos eles são causas conseqüências para o desenvolvimento de Doenças crônicas de forma precoce (TOLONI et al., 2011).

São diferentes formas de abordagem relacionado a introdução alimentar, sendo uma delas a inclusão alimentar tradicional, que os alimentos são ofertados em formas de purês ou papas de forma gradativa para que o bebê tem uma boa aceitação e o pais/responsaveis tenham controle da alimentada oferecida (FERREIRA et al, 2020).

De inicio a inclusão de novos alimentos na rotina da criança é relevante e deve ser de forma gradual, com o intervalo de 3 a 7 dias para que seja capaz de observar possíveis reações relacionado ao alimentos ofertado a criança, para que a mesma consiga se adaptar com textura, sabor (GIUGLIANI; VICTORA,2000).

## **2.2. CONSEQUÊNCIA DE UMA ALIMENTAÇÃO INADEQUADA**

No primeiro periodo de vida, é consideravel que a criança seja incentivada a evoluir suas capacidades. Pois é nessa etapa que uma alimentação benefica se faz necessario para o progresso de um desenvolvimento adequado, visto que a nutrição é um principio crucial aos individuos de forma global( FRONTA, et al, 2009).

A má alimentação é o agente responsável pelo surgimento de doenças, a ingestão de alimentos industrializados, pode provocar diversos problemas à saúde. Grande parcela de comidas ultra processadas como: salgadinhos, doces, enlatados, embutidos, contêm alto índice de gorduras, sódios, conservantes que acarreta hipertensão, diabetes, colesterol ruim (LDL), e doenças cardiovasculares (SANTOS, 2018).

Uma das razões que contribuem para uma alimentação inadequada é o consumo exagerado de industrializados como foi supracitado acima, na maioria das vezes eles aparecem acompanhado de propagandas, no qual divulga o alimento e na maioria das vezes provocam o consumismo, tal motivo não interfere a idade para o seu consumo. Mesmo que um produto pare de ser consumido depois de um período, sempre surgirá outro que atraia a atenção do público alvo (SAFANELLI, 2012).

### **2.3. ETAPAS DA INTRODUÇÃO ALIMENTAR ADEQUADA**

A introdução dos alimentos na rotina das crianças é uma etapa de avaliar o comportamento da mesma, onde pode conduzir a uma deficiência nutricional ou até mesmo uma enfermidade. É uma etapa na qual envolve fatores biológicos, sociais, biológicos, e econômicos onde influenciam na condição nutricional da criança (SILVA, 2010).

A alimentação na infância é definida como método alimentar, onde inclui a ingestão dos alimentos pela criança. A alimentação complementar é definida como a inclusão de outros alimentos ou líquidos oferecidos além do leite materno. Essa alimentação é dividida em duas classes: alimentos transitórios e alimentos complementares não modificados, no qual uma categoria é preparada exclusivamente para a bebê atendendo as necessidades da mesma e a outra classe a criança consome os alimentos iguais aos dos demais familiares, podendo ser denominado alimentos familiares (DIAS, 2010).

Nos países desenvolvidos, a alimentação complementar possui um impacto imediato na saúde das crianças, pois a ausência apropriada do leite materno, a infecção de alimentos ou até a substituição do mesmo por comidas menos nutritivas. Em contrapartida o consumo precoce de alimentos complementares com constância gera fragilidades nas crianças (SILVA, 2010).

Em seguida dos 06 meses de acordo com a OMS (Organização Mundial de Saúde), a criança está preparada para obter três refeições diárias (2 papinhas de fruta e 1 papinha salgada). Ao decorrer da evolução da idade do bebê, a papinha salgada ofertada pode ser introduzida (feijão, arroz, verduras, e legumes). Quando a criança chega aos 12 meses de vida já deve oferecer cinco refeições diárias (BRASIL, 2015).

## 6. MÉTODOS

Os métodos dirigiu-se a realização de levantamento de artigos científicos e livros que constituem o corpo teórico, onde consiste em bases de dados eletrônicas SCIELO Brasil–Scientific, Organização mundial de saúde (OMS), Pubmed, os descritores utilizados para a pesquisa incluíram-se aleitamento materno, introdução alimentar consequência de má alimentação.

A ementa bibliográfica, foi realizada no período de abril a novembro de 2021, onde verificou-se sobre as relações da introdução alimentar e suas consequências na qualidade de vida do adulto. Utilizando artigos que preenchiam os critérios de língua portuguesa e mencionados nos anos 2010 a 2021. Foram excluídos os artigos que não se enquadraram nos anos supracitados e aqueles descritos em inglês.

## 7. RESULTADOS E DISCURSÕES

Trata-se de uma revisão bibliográfica com caráter rigoroso, onde foi analisado 22 artigos que atediam aos fundamentos do tema, sendo 5 artigos científicos abordando a importância de práticas alimentares saudáveis. E os artigos que restaram abordavam efeitos de uma introdução alimentar e suas consequências na vida adulta. As práticas alimentares das crianças brasileiras estão muito inferior das recomendações de ter uma alimentação adequada.

Segundo BORTOLONI (2015), apenas 12,7% das crianças brasileiras de 06 meses a 4 anos de idade consomem verduras folhosas, 21,8% consomem legumes e 44,6% consomem frutas diárias. Do mesmo modo foi analisado o elevado consumo de alimentos industrializados, como 40,5% consomem refrigerante, alimentos fritos 39,4%, salgadinhos 39,4% e doces 37,8% na constância de três vezes na semana.

Os primeiros anos de vida é determinado por uma velocidade ágil do crescimento da criança, por essa razão é primordial ter a formação de boas práticas alimentares para que tenha um desenvolvimento oportuno (LOPES, 2018).

É demonstrado em literatura que a alimentação inadequada na infância e na adolescência é marcada como uma das principais causas de risco para o surgimento prévio de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Entretanto, o excesso de peso e as DCNT não decorrem apenas da ingestão de determinado conjunto de alimentos, e sim de padrões inadequados nos alimentos (MAIA et al, 2018).

De acordo com os estudos de (RAMOS e MAUREM, 2000) o alimento contribui para o começo de doenças crônicas degenerativas do indivíduo, no qual são considerado o principal responsável pela mortalidade na vida adulta. O estudo destaca que mudanças no comportamento alimentar promover saúde e bem estar ao ser humano.

De acordo com DIAS (2010), a importância da introdução de alimentos no dia a dia das crianças, enfatizando que é nessa etapa da vida que se envolve diversos fatores afim de influenciarem na conduta nutricional das crianças. SILVA (2010), enfatiza nos seus estudo a alimentação complementar como um método na qual é oferecido outros alimentos além do leite materno a criança após seus 06 meses de vida, afim de promover desde o início uma alimentação de qualidade e adequada a criança promovendo benefícios futuros.

A introdução alimentar é considerada uma forma de aprendizagem para o bebê, evidenciando que se a alimentação a partir dessa fase for realizada de forma inadequada, é difícil mudar os hábitos depois, por essa razão essa introdução deve ser realizada de forma humanizada pelos pais ou responsável.

É de suma importância considerar o período de adaptação da criança com os alimentos. De acordo com o CONSELHO REGIONAL DE NUTRIÇÃO (CRN), o alimento deve ser oferecido de 8 a 10 vezes para que a criança consiga se adaptar com o mesmo, para facilitar essa aceitação de uma alimentação diversa a criança deve ser exposta ao alimento de diferentes formas e de tempo oportuno. É considerável destacar que a persistência deve ser de forma positiva sem forçar a criança a consumir o alimento.

Portanto, diante das análises do estudo científico, onde foi avaliado os efeitos de uma introdução alimentar inadequada e suas consequências futuras, ficou evidente que é considerável que a criança seja incentivada a evoluir suas capacidades. Pois é nessa etapa que uma alimentação benéfica se faz necessário para o progresso de um desenvolvimento adequado, visto que a nutrição é um princípio crucial aos indivíduos de forma global.

QUADRO 1- Alimentação de crianças nos primeiros dois anos de vida

<b>Autor/Ano</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Objetivo do estudo</b>	<b>Metodologia</b>	<b>Conclusão</b>
<b>LOPES, 2018</b>	Avaliar a frequência do aleitamento materno e a introdução da alimentação complementar em crianças de zero a 24 meses.	Observar de acordo com os métodos utilizados a importância da alimentação das crianças no período dos primeiros anos de vida.	A metodologia utilizada foi uma coleta de dados realizada em 2015 por meio de entrevista, realizada nos domicílios dos participantes, com os responsáveis pelas crianças. Aplicou-se um questionário para avaliar a situação sociodemográfica da família, as características materno-infantis e o consumo alimentar.	A introdução da alimentação complementar mostrou-se precoce, o que pode afetar diretamente o sucesso do aleitamento materno. Destacando assim que as práticas alimentares inadequadas identificadas são capazes de comprometer a saúde da criança.

QUADRO 2- Padrões alimentares, características sociodemográficas e comportamentais entre adolescentes brasileiros

<b>Autor/Ano</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Objetivo do estudo</b>	<b>Metodologia</b>	<b>Conclusão</b>
<b>MAIA et al, 2018</b>	Identificar e analisar os padrões alimentares entre os adolescentes	Observar os padrões alimentares e o comportamento alimentares	Foram utilizados dados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar de 2015	Os dados recolhidos e observados contribuíram para a identificação

s brasileiros	dos adolescentes brasileiros afim de destacar que á má alimentação pode provocar problemas futuros	(n = 10.926 adolescentes). A identificação e a análise dos padrões alimentares foram realizadas por meio da análise de componentes principais e pela regressão linear, respectivamente.	de grupos populacionais mais vulneráveis ao padrão alimentar não saudável e para a compreensão de diferentes hábitos alimentar entre os adolescentes.
---------------	--	---	---

QUADRO 3- QUALIDADE DAS INFORMAÇÕES SOBRE ALEITAMENTO MATERNO E ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR EM SITES BRASILEIROS DE PROFISSIONAIS DE SAÚDE DISPONÍVEIS NA INTERNET.

<b>Autor/Ano</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Objetivo do estudo</b>	<b>Metodologia</b>	<b>Conclusão</b>
<b>SILVA,2010</b>	Analisar as informações de sites da internet sobre o aleitamento materno e alimentação complementar de acordo com a adequação às recomendações do Ministério da Saúde do	Analisar artigos e teses sobre aleitamento materno e alimentação complementar e verificar se esta de acordo com as recomendações prescritas pelo Ministério da	Foi realizado um estudo transversal, com amostra de 103 sites de profissionais de saúde. Analisaram-se informações sobre aleitamento materno (AM) e alimentação complementar (AC). As	Concluiu-se que a maior parte das informações sobre aleitamento materno está de acordo com o preconizado pelo Ministério da Saúde, mas são insuficientes

	Brasil.	saúde.	informações foram quantificadas e analisadas qualitativamente.	para estimular a prática do aleitamento materno. Já as informações sobre alimentação complementar na sua maioria divergem do recomendado.
--	---------	--------	--	---

QUADRO 4- INTRODUÇÃO DE ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS E DE ALIMENTOS DE USO TRADICIONAL NA DIETA DE CRIANÇAS DE CRECHES PÚBLICAS NO MUNICÍPIO DE SÃO PAULO.

<b>Autor/Ano</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Objetivo do estudo</b>	<b>Metodologia</b>	<b>Conclusão</b>
<b>TOLONI et al, 2011.</b>	Descrever e discutir a introdução de alimentos industrializados na dieta de crianças frequentadoras de berçários em creches, considerando a recomendação do Ministério da Saúde para	Analisar e discutir através da metodologia utilizada os hábitos alimentares das crianças da cidade de São Paulo. Afim de propor uma formação de	Realizado um estudo transversal com 270 crianças frequentadoras de berçários de 8 creches públicas e filantrópicas do município de São Paulo. Por meio de questionário estruturado e	Diante desses resultados, medidas educativas e preventivas devem ser propostas para a formação de hábitos alimentares saudáveis desde a infância, além da criação de campanhas



	uma alimentação saudável.	costumes alimentares saudáveis desde a infância, para que não venha a surgir problemas futuros.	pré-codificado, foi avaliada a introdução de alimentos a partir de 11 perguntas. Para cada alimento analisado foi registrada a idade em meses de introdução e avaliada a concordância com o oitavo passo do Guia Alimentar.	abrangentes e efetivas que estimulem o consumo de frutas e hortaliças, considerando-se os fatores culturais, comportamentais e afetivos envolvidos com a alimentação.
--	---------------------------	---	---	---

## **8. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Através da análise dos estudos que avaliaram os efeitos da relação entre introdução alimentar na infância e suas consequências na qualidade de vida do adulto. Ficou evidente que o alimento é um coeficiente no qual contribui para o aparecimento de doenças degenerativas ao ser humano. Deixando evidente que mudanças no comportamento alimentar tem finalidade de proporcionar saúde ao indivíduo, com propósito de prevenir enfermidades provocadas pela alimentação.

## **REFERÊNCIAS**

ALMEIDA, Ana Paula Ferreira de; SIQUEIRA, Ana Maria de Abreu; SOUZA, Fernanda Tayla de; ALMEIDA, Tatiane Ferreira de. **SEGURANÇA ALIMENTAR E APRESENTAÇÃO DOS CORTES DOS ALIMENTOS NA ABORDAGEM DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR BABY LED WEANING**. Revista Sítio Novo, IFT( Instituto federal de Tocantins), 2020.

APARÍCIO, Graça. **AJUDAR A DESENVOLVER HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS NA INFÂNCIA**. Centro de Estudos em Educação, Tecnologias e Saúde. Junho, 2010.

AQUINO, Rita de cássia de; PHILIPI, Sonia Tucunduva. **CONSUMO INFANTIL DE ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS E RENDA FAMILIAR NA CIDADE DE SÃO PAULO**. Revista de Saúde pública, Departamento de Nutrição da Faculdade de Saúde da Universidade de São Paulo, Brasil, 2002.

BUZZO, ML; Carvalho MFH; Arakaki EEK, Matsuzaki R, Granato D, Kira CS. **ELEVADOS TEORES DE SÓDIO EM ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS CONSUMIDOS PELA POPULAÇÃO BRASILEIRA**. Rev Inst Adolfo Lutz. São Paulo, 2014.

CUNHA, Luana Francieli da. **A IMPORTÂNCIA DE UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA NA EDUCAÇÃO INFANTIL**. 2014. 31 f. Trabalho de conclusão de curso (especialização) - Universidade tecnológica Federal do Paraná, Ibaiti, 2014.

FIGUEROA, D. **PADRÕES ALIMENTARES: DA TEORIA À PRÁTICA - O CASO DO BRASIL**. Mneme -Revista de Humanidades, v. 5, n. 09, 7 jul. 2010.

FRONTA, Mirna Albuquerque, et al. **MÁ ALIMENTAÇÃO: FATOR QUE INFLUENCIA NA APRENDIZAGEM DE CRIANÇAS DE UMA ESCOLA PÚBLICA**. Revista de APS 12.3, 2009).

LOPES, Wanessa Casteluber; MARQUES, Fúlvia Karine Santos; OLIVEIRA, Camila Ferreira de; RODRIGUES, Jéssica, Alkmim; SILVEIRA, Marise Fagundes; CALDEIRA, Antônio, Prates; PINHO, Lucinéia de. **ALIMENTAÇÃO DE CRIANÇAS NOS PRIMEIROS DOIS ANOS DE VIDA**. Revista Paulista de Pediatria, Faculdade de Saúde Ibituruna, Mantos Claros, MG, Brasil, 2018.

Giugliani, Elsa Regina Justo, and Cesar Gomes Victora. **ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR**. Jornal de pediatria. Vol. 76, supl. 3 (dez. 2000), p. s253-s262, 2000.

MAIA, Emanuella Gomes; SILVA, Luiza Eunice de Sá; SANTOS, Maria Aline Siqueira; BARUFALDI, Laura Augusta; SILVA, Simoni Urbano; CLARO, Rafael, Moreira. **PADRÕES ALIMENTARES, CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS**

**E COMPORTAMENTO ENTRE ADOLESCENTES BRASILEIROS.** Rev Bras Epidemiol 2018.

MAHAN,L,K; RAYMOND,J,L. Krause : **Alimentos, Nutrição, e Dietoterapia**, 14ª Edição, 2018.

MARTINS, Murielle de Lucena; HAACK, Adriana. **CONHECIMENTOS MATERNO: INFLUÊNCIA NA INTRODUÇÃO DA ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR**  
**MATERNAL KNOWLEDGE: INFLUENCE IN INTRODUCTION OF COMPLEMENTARY FEEDING** HAACK. Curso de Nutrição da Universidade Paulista-UNIP, Campus Brasília-DF, Brasil, 08 jan 2013.

MARTINS, Murielle de Lucena; HAACK, Adriana. **CONHECIMENTOS MATERNO: INFLUÊNCIA NA INTRODUÇÃO DA ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR.** Comunicação em Ciências Saúde, Brasília, v. 23, n. 3, p. 263-270, 2012.

MELO, Nathalia Kellen Lucas de; ANTONIO, Raelly Stephane do Carmo; PASSOS, Leticia Siqueira Falce; FURLAN, Renata Maria Moreira Moraes. **ASPECTOS INFLUENCIADORES DA INTRODUÇÃO ALIMENTAR INFANTIL INFLUENTIAL ASPECTS OF THE INTRODUCTION OF INFANT FOOD.** A Revista Distúrbios da Comunicação, 2021.

OLIVEIRA, Bruna Batista; PERREIRA, Bibiane Dias Miranda; SILVA, Sueli Riul da. **INTRODUÇÃO DA ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR EM CRIANÇAS MENORES DE UM ANO: VIVÊNCIA E PRÁTICA DE MÃES.** Revista de enfermagem e atenção à saúde, 2014.

RAMOS, Maurem et al. **DESENVOLVIMENTO DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR INFANTIL.** Jornal de pediatria, v. 76, n. Supl 3, p. S229-S237, 2000.

SANTOS, Lourenna Liger dos. **ALIMENTAÇÃO INFANTIL: O IMPACTO DE UMA MÁ ALIMENTAÇÃO E O EXCESSO DE AÇÚCARES NO DESENVOLVIMENTO DE CRIANÇAS DE 0 A 4 ANOS.** Instituto Federal do Paraná, Paraná, 2018.

SILVA, Rosagela Quirino da; GUBERT, Murie Bauermann. **QUALIDADE DAS INFORMAÇÕES SOBRE ALEITAMENTO MATERNO E ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR EM SITES BRASILEIROS DE PROFISSIONAIS DE SAÚDE DISPONÍVEIS NA INTERNET.** Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil, setembro de 2010.

TOLONI, M. H. A. et al. **Introdução de alimentos industrializados e de alimentos de uso tradicional na dieta de crianças de creches públicas no município de São Paulo.** Rev. Nutr. vol.24 no.1 Campinas, Jan./Fev. 2011.

VAZ, DIANA SOUZA SANTOS; BENNEMANN, ROSE MARI. **COMPORTAMENTO ALIMENTAR E HÁBITO ALIMENTAR: UMA REVISÃO.** *Revista Uningá Review*, [S.l.], v. 20, n. 1, out. 2014. ISSN 2178-2571.

SILVA, Ligia Mara Parreira; VENÂNCIO, Sônia Isoyama; MARCHIONI, Dirce Maria Lobo. **Práticas de alimentação complementar no primeiro ano de vida e fatores associados.** *Revista de Nutrição*, v. 23, p. 983-992, 2010.

Dias, Mara Cláudia Azevedo Pinto, Lincoln Marcelo Silveira Freire, and Sylvia do Carmo Castro Franceschini. **"RECOMENDAÇÕES PARA ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR DE CRIANÇAS MENORES DE DOIS ANOS."** *Revista de Nutrição* 23 (2010).

Silva, Ligia Mara Parreira, Sônia Isoyama Venâncio, and Dirce Maria Lobo Marchioni. **"PRÁTICAS DE ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR NO PRIMEIRO ANO DE VIDA E FATORES ASSOCIADOS."** *Revista de Nutrição* 23 (2010).

Brasil. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Caderno de atenção básica nº 23: saúde da criança aleitamento materno e alimentação complementar. 2.ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015.186 p.

Safanelli, Andréia Ione Abelino. **"Alimentação saudável na educação infantil."** (2012).