

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE NUTRIÇÃO

FLAVIANE PORTO CAVALCANTI
KARLA DA CONCEIÇÃO CORREIA
ZORAIDE DA SILVA BANDEIRA

**IMPACTO DA INTRODUÇÃO ALIMENTAR NO
ADEQUADO CRESCIMENTO E DESENVOLVIMENTO
INFANTIL**

RECIFE/2022

FLAVIANE PORTO CAVALCANTI
KARLA DA CONCEIÇÃO CORREIA
ZORAIDE DA SILVA BANDEIRA

IMPACTO DA INTRODUÇÃO ALIMENTAR NO ADEQUADO CRESCIMENTO E DESENVOLVIMENTO INFANTIL

Trabalho de conclusão de curso apresentado à
Disciplina TCC II do Curso de Nutrição do Centro
Universitário Brasileiro - UNIBRA, como parte dos
requisitos para conclusão do curso.

Orientador (a): Prof.^a Helena Campello.

RECIFE/2022

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 1745.

I34 Impacto da introdução alimentar no adequado crescimento e
desenvolvimento infantil / Flaviane Porto Cavalcante [et al]. Recife: O
Autor, 2022.
28 p.

Orientador(A): Prof. Helena Campello.

Trabalho De Conclusão De Curso (Graduação) - Centro Universitário
Brasileiro – Unibra. Bacharelado em Nutrição, 2022.

Inclui Referências.

1. Introdução alimentar. 2. Crescimento infantil. 3. Aleitamento materno.
4. Nutrição. I. Correia, Karla da Conceição. II. Bandeira, Zoraide da Silva
. III. Centro Universitário Brasileiro - Unibra. IV. Título.

Cdu: 612.39

Dedicamos esse trabalho a nossas famílias pelo apoio nessa caminhada vitoriosa, dedicamos também aos amigos pelo incondicional apoio durante esse tempo.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a Deus pelas nossas vidas e por nos ajudar a ultrapassar os desafios e barreiras encontrados ao longo do curso e no desenvolvimento deste trabalho.

A todos os mestres, que ao invés de facilitarem a forma de raciocínio, problematizaram para que se pudesse pensar mais.

A instituição de ensino UNIBRA e seu corpo docente pelas correções e ensinamentos que acrescentaram e ajudaram muito no nosso processo de formação profissional.

Ao nosso orientador por nós dar todo o auxílio e disponibilidade em responder as inquietações relacionadas à pesquisa, organizando-as e norteando-as ao necessário para a elaboração deste trabalho.

Aos nossos familiares e amigos, agradecemos por toda compreensão, apoio e incentivo.

*“Ninguém ignora tudo. Ninguém sabe tudo.
Todos nós sabemos alguma coisa. Todos
nós ignoramos alguma coisa. Por isso
aprendemos sempre.”
(Paulo Freire)*

RESUMO

Introdução: Variados são os fatores que influenciam o desenvolvimento infantil, nos primeiros meses de vida, umas das influências mais significativas são os padrões alimentares estabelecidos. A importância da alimentação da criança nessa fase é inquestionável, uma vez que deficiências nutricionais ou condutas inadequadas quanto à prática alimentar pode não só levar a prejuízos imediatos na saúde da criança como deixar sequelas futuras. **Objetivo:** O objetivo deste estudo é apontar os impactos relevantes da introdução alimentar para um adequado crescimento e desenvolvimento infantil. **Metodologia:** Trata-se de estudo de revisão da literatura, na qual foram incluídos artigos nas bases de dados *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE) via *National Library of Medicine* (PUBMED) *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), escritos em português e inglês. **Referencial Teórico:** Nesse contexto, tão importante quanto o aleitamento materno exclusivo até os seis primeiros meses de vida é a introdução gradativa de alimentos sólidos após os seis meses de idade conforme recomendado pela OMS na 54^o assembléia mundial de saúde. A partir do sexto mês de vida, as necessidades nutricionais da criança já não são mais supridas somente com o leite materno, sendo necessária a introdução alimentar, que fornece para a criança energia, proteínas, vitaminas e minerais. A alimentação da criança deve conter grande variedade de legumes e verduras, evitando a oferta de alimentos industrializados (ricos em carboidratos simples, lipídeos e sódio) e acréscimo de açúcares simples nas mamadeiras. **Resultados e Discussão:** Desse modo, é de suma importância que a alimentação complementar seja adequada nutricionalmente para prevenir comorbidades como desnutrição e sobrepeso. A correta introdução da alimentação complementar e a sua continuidade refletem o ganho de peso adequado, bem como o controle da obesidade na infância, adolescência e fase adulta. **Considerações Finais:** Existe ainda controvérsia em relação à proteção do leite materno no desenvolvimento da obesidade. Enquanto alguns estudos sugerem que o aleitamento materno pode proteger as crianças quanto ao desenvolvimento de sobrepeso ou obesidade, outros sugerem que o fato de iniciar a introdução de alimentos complementares o mais próximo do recomendado seja o fator de proteção contra o excesso de peso.

Palavras-chave: Introdução alimentar. Crescimento infantil. Aleitamento materno. Nutrição.

ABSTRACT

Introduction: There are several factors that influence child development, in the first months of life, one of the most significant influences are the established dietary patterns. The importance of feeding the child at this stage is unquestionable, since nutritional deficiencies or inappropriate behavior in terms of eating habits can not only lead to immediate damage to the child's health but also leave future sequelae.

Objective: The objective of this study is to point out the relevant impacts of food introduction for adequate child growth and development.

Methodology: This is a literature review study, in which articles were included in the Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE) databases via the National Library of Medicine (PUBMED) Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Latin American Literature and Caribbean in Health Sciences (LILACS), written in Portuguese and English.

Theoretical Framework: In this context, as important as exclusive breastfeeding for the first six months of life is the gradual introduction of solid foods after six months of age, as recommended by the WHO at the 54th World Health Assembly. From the sixth month of life onwards, the child's nutritional needs are no longer met only with breast milk, requiring the introduction of food, which provides the child with energy, proteins, vitamins and minerals. The child's diet should contain a wide variety of vegetables, avoiding the offer of processed foods (rich in simple carbohydrates, lipids and sodium) and the addition of simple sugars in bottles.

Results and Discussion: Thus, it is extremely important that complementary feeding is nutritionally adequate to prevent comorbidities such as malnutrition and overweight. The correct introduction of complementary feeding and its continuity reflect adequate weight gain, as well as the control of obesity in childhood, adolescence and adulthood.

Final Considerations: There is still controversy regarding the protection of breast milk in the development of obesity. While some studies suggest that breastfeeding can protect children against the development of overweight or obesity, others suggest that starting the introduction of complementary foods as close as recommended is a protective factor against being overweight.

Keywords: Food introduction. Child growth. Breastfeeding. Nutrition.

LISTA DE TABELAS E QUADROS

Quadro 1 - Esquema para introdução dos alimentos complementares.....	18
Quadro 2 - Grupos de alimentos.....	19

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

OMS - Organização Mundial da Saúde

SBP - Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP)

WHO - *World Health Organization*

ENPACS - Estratégia Nacional para Promoção do Aleitamento Materno e Alimentação Complementar Saudável

EAAB - Estratégia Amamenta e Alimenta Brasil

PNAN - Política Nacional de Alimentação e Nutrição

AME - Aleitamento Materno Exclusivo

AMM - Aleitamento Materno Misto

PNS - Pesquisa Nacional de Saúde

MS – Ministério da Saúde

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	12
3 REFERENCIAL TEÓRICO	13
3.1 A importância da alimentação no estado nutricional e metabólico de uma criança.....	13
3.2 Principais Micronutrientes que devem ser ofertados para promover o crescimento e o desenvolvimento pediátrico.....	17
3.3 Método BLW X Tradicional: estratégias para à introdução alimentar.....	20
4 DELINEAMENTO METODOLÓGICO	22
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO	24
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	29
REFERÊNCIAS	30

1 INTRODUÇÃO

Nos primeiros meses de vida de uma criança, lidar com uma alimentação ideal, deve ser priorizada. O leite humano é indicado como alimento ideal até os primeiros 180 dias, após o nascimento, devido às suas propriedades nutricionais e anti-infecciosas, além das vantagens psicossociais da prática do aleitamento para a mãe e seu filho (PAIVA et al., 2019).

O conhecimento da importância do aleitamento materno e uma introdução alimentar nutricionalmente adequada, deve ser destacado como um dos maiores benefícios para a saúde da criança e da parturiente (FERREIRA et al., 2016).

A falta de conhecimento sobre a relevante fase da amamentação e sobre o que introduzir após esta fase, está, muitas vezes, ligada a fatores socioeconômicos e culturais, tendo por consequência, o emprego inadequado na amamentação, e após, com uma dieta alimentar “pobre” em nutrientes essenciais ao desenvolvimento, contribuem, de maneira negativa, para prejuízos à saúde, principalmente quando existe a interrupção precoce e a introdução alimentar também precoce (COELHO, 2019).

O leite materno, é o alimento ideal para os recém nascidos, na qual fornece toda a energia e os nutrientes que o recém-nascido, por possuir linfócitos e imunoglobulinas, ajudando no sistema imune da criança, protegendo também contra doenças crônicas, e ainda promovendo o desenvolvimento sensor e cognitivo (SOUZA, 2011).

Quando se trata de uma introdução alimentar da criança, após os primeiros 6 meses de vida de uma criança, deve-se conter grande variedade de legumes e verduras, evitando oferecer alimentos ultra processados, ricos em carboidratos simples, lipídeos e sódio, e adição de açúcares simples nas mamadeiras, de forma a prevenir comorbidades como desnutrição e sobrepeso até a fase adulta (LIMA et al., 2020).

Os hábitos alimentares em adequação com um programa nutricional que inclua alimentos *in natura*, nos primeiros anos de vida de uma criança, interfere significativamente no seu estado nutricional, promovendo um desenvolvimento sadio até sua velhice, se mantido tais hábitos (GUILHERME; NASCIMENTO, 2013).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) preconiza em suas recomendações o início da alimentação complementar após os seis meses de vida do lactente, já

que todas as necessidades nutricionais do bebê são supridas pela amamentação exclusiva até o sexto mês, também recomendam iniciar na forma tradicional com alimentos na textura pastosa, e após, introduzir outras consistências de alimentos gradualmente (BRASIL, 2021).

A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP, 2018) norteia-se pelo *World Health Organization* (WHO, 1998), quando elaborou um manual de alimentação, que trouxe orientações para alimentação do lactente ao adolescente, na escola, na gestante, na prevenção de doenças e segurança alimentar.

Uma nutrição adequada é compreendida como um importante marco fisiológico na vida do bebê, visto que uma nutrição adequada, capaz de fornecer qualidade e quantidade nutricional, é fundamental para garantir o crescimento e o desenvolvimento global no seu potencial máximo (CARVALHO et al., 2015).

Durante a alimentação de uma criança, até seus primeiros dois anos de vida, destacam etapas para uma alimentação saudável nesse público, trazendo um guia para o profissional da saúde na atenção básica (BRASIL, 2010). Vale destacar, norteado pelo MS, a atuação da Estratégia Nacional Para Alimentação Complementar Saudável (ENPACS) do bebê, apontando alguns cuidados, tais como, estimular a criança a aprender a deglutir e oferecer maior variedade de nutrientes (BRASIL, 2013).

A Estratégia Nacional para Promoção do Aleitamento Materno e Alimentação Complementar Saudável (ENPACS) e a Estratégia Amamenta e Alimenta Brasil (EAAB), desde 2012, tem integrado esforços para promover qualificação aos profissionais da atenção básica no Sistema Único de Saúde (SUS), na qual traz diretrizes nutricionais na promoção do aleitamento materno e da alimentação saudável à crianças abaixo de dois anos de idade, podendo ser favorecidas pelo SUS (BRASIL, 2022).

O objetivo geral do estudo foi apontar os impactos relevantes na introdução alimentar para um adequado crescimento e desenvolvimento infantil.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 A importância da alimentação no estado nutricional e metabólico de uma criança

Desde os primeiros dias de vida de uma criança, a mesma precisa estar inserida em um programa de atenção integral nutricional, trazendo integração desde

as práticas de amamentação, em conjunto com a atenção materna para prevenir, até a introdução alimentar, a fim de promover a saúde do binômio mãe/bebê (BRASIL, 2022). A integração nutricional, segundo Ciampo; Guerra (2012) e Costa (2020) trazem em seus estudos que o leite materno e os alimentos adequados na introdução alimentar correta, promovem benefícios nutricionais e psicológicos trazendo saúde.

Vale salientar, segundo Melo, et al. (2008) que novos conhecimentos sobre a composição do leite materno permitem o aprimoramento das fórmulas para lactentes, quando o início do processo alimentar de uma criança não pode ser feito pela mãe. Costa (2020) enfatiza que a adição de vitaminas e minerais e as melhorias na qualidade e quantidade de proteína e de ácidos graxos no leite animal, que serve de base às formulações tem como objetivo amenizar as diferenças nutricionais entre crianças que se utilizam das fórmulas e as que se alimentam de leite materno.

No Brasil, os índices de aleitamento materno cresce de acordo com pesquisas do Estudo Nacional de Alimentação e Nutrição Infantil (ENANI) do Ministério da Saúde (BRASIL, 2020). Avaliação com 14.505 crianças menores de cinco anos (2019-2020), cerca de 32,7% de mães de recém-nascidos antes dos seis meses de vida, recebem informações sobre amamentação e nutrição e 14,3% delas são orientadas desse o pré-natal. 99,2%, manifestam a necessidade da criança ser amamentada. Cerca de 54,8% não conheciam outra função do leite materno além do alimentar, visto que a necessidade de garantir a continuidade do processo de alimentação após o sexto mês, leva à busca de outras intervenções nutricionais.

Para trazer prazer na prática da amamentação, criou-se no Brasil a Política Nacional de Aleitamento Materno, que tem por objetivos promoção, proteção e apoio ao Aleitamento Materno Exclusivo (AME) até os 6 meses e o Aleitamento Materno Misto (AMM) até os dois anos de idade (BRASIL, 2021).

Vale destacar, segundo Lopes, et al. (2018) que os primeiros anos de vida de uma criança são caracterizados pela rápida velocidade de crescimento e desenvolvimento, tendo a alimentação um papel fundamental para assegurar que tais fenômenos ocorram de forma adequada. Neste sentido, o aumento das taxas de amamentação no Brasil nas últimas décadas, não impediu a tendência ao desmame precoce, visto que ainda é pequeno o número de crianças amamentadas segundo a

Organização Mundial de Saúde (OMS), apontada pelo Ministério da Saúde, afirma Brasil (2021).

A OMS, apontado por Brasil (2021), recomenda que a criança seja alimentada exclusivamente com o leite materno até os seis meses de idade, o que tem impacto positivo na sobrevivência e na saúde nessa fase e na vida adulta. Contudo, algumas mães, por variados motivos, não conseguem amamentar, neste contexto Melo (2008) destaca que estudiosos voltados para nutrição, descobrem os benefícios nutricionais e psicológicos, trazendo a nutrientes contidos na composição do leite materno em, fórmulas para lactentes.

A adição de vitaminas e minerais e as melhorias na qualidade e quantidade de proteína e de ácidos graxos no leite animal, que serve de base às formulações tem como objetivo amenizar as diferenças nutricionais entre crianças que se utilizam das fórmulas e as que se alimentam de leite materno (MELO, 2008).

Segundo Ferreira, et al. (2016), o aleitamento materno é considerado um alimento de proteção, quanto a imunidade humana, tanto para a desnutrição quanto para a obesidade. Fúlvia et al. (2018) afirma que no momento de introdução de outros alimentos, inclusive sólidos, durante a infância, também tem sido considerado um aspecto importante na atenção à criança. Lima, et al. (2020) alerta sobre as possíveis consequências sobre a saúde ao longo da vida, evitando, com os hábitos saudáveis alimentares, a chegada da obesidade junta com as morbidades.

Quanto a introdução alimentar, por causa da baixa condição social e cultural, em alguns municípios brasileiros, a alimentação de 06 meses a 02 anos, crianças nessa faixa etária, apresentam índices nutricionais preocupantes. Dados oriundos da Pesquisa de Prevalência de Aleitamento Materno nas Capitais Brasileiras e Distrito Federal mostraram que a introdução de água (13,8%), chás (15,3%) e leite não humano (17,8%) é muito precoce, assim como a dos alimentos complementares, alimento salgado (22%) e frutas (26%), crianças menores de 6 meses (BRASIL, 2021).

De acordo com Brasil (2021), apontado pelo Ministério da Saúde no país, nas diretrizes dadas, através do guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos, aponta que o consumo de alimentos saudáveis na faixa etária entre 6 à 9 meses não ultrapassa os 30%. As crianças que não consomem frutas e verduras/legumes, chega a ser cerca de 29%. O consumo de alimentos considerados não saudáveis é alto segundo a última Pesquisa Nacional de Saúde

(PNS) 60,8% das crianças menores de 2 anos de idade consomem biscoito, bolacha ou bolo, e 32,3% ingerem refrigerante ou suco artificial.

Lopes (2021) traz o mesmo entendimento quanto o de Virgília (2011), que a introdução dos alimentos complementares, em crianças até dois anos, precisa ser gradativa, respeitando o que o bebê rejeitar nas primeiras ofertas do(s) alimento(s), principalmente a consistência e o sabor.

Coelho (2019) concorda que uma rotina com bons hábitos alimentares, promove uma vida inteira com maiores problemas de saúde, contudo, o padrão alimentar na atualidade das pessoas, nada mais é do que resultado de um inadequado consumo de alimentos nos primeiros anos de vida. Segundo Cardoso, et al. (2006), a prática de uma dieta equilibrada desde a infância, previne e favorece níveis ideais de saúde, atuando diariamente na melhora do nível educacional, reduzindo os transtornos de aprendizado causados pelas deficiências nutricionais.

Hábitos alimentares, segundo Leão, et al. (2022), influenciam tanto no crescimento quanto no desenvolvimento do ser humano. Cabe aos profissionais, como os nutricionistas e os médicos pediatras, incentivarem e orientarem práticas alimentares saudáveis, transmitindo o conhecimentos nutricional de maneira adequada na introdução alimentar nos dois primeiros anos de uma criança.

Em 2010, o Ministério da Saúde lançou a Estratégia Nacional para a Alimentação Complementar Saudável (ENPACS), que foi associada à Estratégia Rede Amamenta e Alimenta Brasil. Estas estratégias foram utilizadas para nortear e capacitar profissionais de saúde, visando o fortalecimento das ações voltadas ao incentivo e promoção da introdução da alimentação complementar adequada e oportuna de crianças menores de 24 meses na Rede de Atenção Básica de Saúde, e conseqüentemente, na formação de hábitos alimentares desde o início da vida do ser humano (BRASIL, 2010).

Nesse contexto, em 2020, a Portaria GM/MS Nº 3.297/2020, trouxe, o incentivo financeiro para as ações de promoção, proteção e apoio ao aleitamento materno e da alimentação complementar adequada e saudável para crianças menores de 2 (dois) anos de idade norteadas pela EAAB (BRASIL, 2020).

Segundo Brasil (2012), a atuação de um nutricionista deve ser norteadas pelas preconizações da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), na qual integra os esforços do Estado Brasileiro que, por meio de um conjunto de políticas públicas, propõe respeitar, proteger, promover e prover os direitos humanos à saúde

e à alimentação. Neste contexto, a atuação do profissional de nutrição deve surgir priorizando alimentos *in natural*, e os minimamente processados, sempre respeitando as preferências e tempo da criança, a fim de obter, qualidade e vida.

3.2 Principais Micronutrientes que devem ser ofertados para promover o crescimento e o desenvolvimento pediátrico

Uma alimentação com um “leque” nutrientes, tanto macro (proteínas, carboidratos e gorduras) quanto micro (ferro, zinco e vitaminas), precisa se adequadamente reunida, na introdução alimentar da criança (BRASIL, 2013). Os quatro grupos alimentares principais: hortaliças e frutas, carnes e ovos, cereais e tubérculos e grãos, devem compor as refeições, fracionando esses alimentos para garantia de vida com saúde ao longo do desenvolvimento da criança, minimizando o aparecimento de morbidades futuras (BRASIL, 2022).

Sobre a oferta adequada de nutrientes, logo após o 6º mês de vida de uma criança, Leão, et al. (2022) e Lopes (2021) enfatizam que a alimentação complementar como (cereais, tubérculos, carnes, leguminosas, frutas e legumes) deve ser administrada três vezes ao dia, desde que receba leite materno e cinco vezes ao dia se estiver desmamada.

Leão, et al. (2022) aponta para direcionamentos quanto a alimentação da criança no segundo ano de vida, acrescente lanches entre as refeições principais. Alimentos pastosos (a primeira papa) deve ser ofertado para o lactente a partir do sexto mês, no almoço ou jantar. Diretrizes nutricionais dada pela Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP, 2018) alertam que alimentos consumidos pela família não devem ser oferecidos para crianças em fase de introdução alimentar, em destaque para os alimentos industrializados.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP, 2018), é necessário que os alimentos sejam introduzidos separados, ajudando dessa forma, na identificação do sabor e assim facilitar sua aceitação. Protocolos alimentares direcionados por Brasil (2016), aconselha não adicionar leite ou açúcar nos alimentos pastosos, para favorecer a aceitação, sem intensões de modificar o sabor do alimento. Para que haja uma boa aceitação de determinados alimentos é necessário que eles sejam expostos frequentemente (de 8 a 10 vezes em média).

O Quadro 1 abaixo mostra o esquema para a introdução dos alimentos complementares.

Quadro 1: Esquema para introdução dos alimentos complementares

FAIXA ETÁRIA	TIPO DE ALIMENTO
Até 6º mês	Leite materno exclusivo
Do 6º ao 24º mês	Leite materno complementado
No 6º mês	Frutas (amassadas ou raspadas) Primeira papa da refeição principal (com ovo inteiro cozido e peixe)
7º ao 8º mês	Segunda papa principal
9º ao 11º mês	Gradativamente, passar para a refeição da família com ajuste da consistência
12º mês	Comida da família (observar adequação)

Fonte: Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica (2016)

De Oliveira; Avi (2017) e Monteiro (2016) destacam que a alimentação complementar deve ser completa, dentro dos quatro grupos alimentares fundamentais para dieta saudável (hortaliças e frutas, carnes e ovos, cereais e tubérculos e grãos) tanto no valor energético quanto na quantidade de nutrientes e não deve conter nenhum tipo de contaminante como microrganismos patogênicos, toxinas ou produtos químicos, contendo baixa quantidade de sal e/ou condimentos.

É necessário que a refeição esteja completa pelos grupos de alimentos como mostra o Quadro 2.

Quadro 2: Grupos de alimentos

CEREAL E TUBÉRCULOS HORTALIÇAS	LEGUMINOSA	PROTEÍNA ANIMAL
Arroz	Feijão	Carne bovina
Milho	Soja	Vísceras
Macarrão	Ervilha	Carne de aves
Batata	Lentilha	Carne suína
Mandioca	Grão de bico	Carne de peixe
Inhame	Verduras	
Cará	Legumes	

Fonte: Sociedade Brasileira de Pediatria (2018)

Cardoso, et al. (2006) e Monteiro (2016) apontam para alimentos como cereais, tubérculos e as farinhas derivadas, como fontes de carboidrato para gerar energia, grupo funcional essencial para os dois primeiros anos de vida de uma criança. Os alimentos que apresentam fontes de calorias, são as gorduras já as leguminosas são fontes de proteína vegetais (vitamina E e complexo B).

Diretrizes quanto o guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos, no exato período do 6º mês, o reforço pelas necessidades de vitaminas e minerais e nutrientes presentes nos grupos alimentares, estão presentes nas frutas e hortaliças, fonte *in natura* de: cálcio, ácido fólico, ferro, carboidratos e pequenas concentrações de lipídios (BRASIL, 2021).

Virgília (2011) traz diretrizes no seu estudo, em conformidade com Brasil (2013), as frutas devem ser ofertadas raspadas ou amassadas, também processando para os sucos. Brasil (2016) menciona que a porção ideal de sucos de frutas diário, seria de 100 ml/dia. Porção ideal de frutas por dia, pode ser consultado no Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos, do Ministério da Saúde (2021).

Na introdução alimentar de uma criança de até dois anos, precisa consumir carnes de origem animal, pois, além de fonte de proteína, é responsável pelo desenvolvimento de uma criança, pois contém zinco, ferro e o ácido araquidônico, um ácido poli-insaturado de cadeia longa da série n-6, descrito em Brasil (2020). Guerra et al. (2012) afirma, apontando a Estratégia Nacional Para Alimentação

Complementar Saudável (ENPACS, 2010), pesquisas sobre o potencial nutricional das proteínas entre o 2º e o 3º semestre de vida de uma criança, potencializa o desenvolvimento psicomotor e fornece ferro hémico.

3.3 Método BLW X Tradicional: estratégias para à introdução alimentar

As recomendações brasileiras mais recentes orientam que, além da IA tradicional com a alimentação inicialmente amassada com o garfo e oferecida na 20 colher pelo cuidador, que também possam ser oferecidos alimentos macios, em pedaços grandes, para a criança levar a sua própria boca de forma responsiva (BRASIL, 2019). O posicionamento da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP, 2018) é de que habilidades sensório-motoras sejam desenvolvidas ao permitir que o lactente manuseie alimentos em pedaços.

Orienta-se no guia alimentar para crianças menores de dois anos que a introdução da alimentação complementar, ocorra de maneira gradativa, seguindo os “Doze passos para alimentação saudável para crianças brasileiras menores de dois anos” que se constituem em: 1) Amamentar até 2 anos ou mais, oferecendo somente o LM até 6 meses; 2) Oferecer alimentos in natura ou minimamente processados, além do LM, a partir dos 6 meses; 3) Oferecer água própria para o consumo à criança ao invés de sucos, refrigerantes e outras bebidas açucaradas; 4) Oferecer a comida amassada quando a criança começar a comer outros alimentos além do LM; 5) Não oferecer açúcar nem preparações ou produtos que contenham açúcar à criança até dois anos de idade; 6) Não oferecer alimentos ultra processados para a criança; 7) Cozinhar a mesma comida para a criança e para a família; 8) Zelar para que a hora da alimentação da criança seja um momento de experiências positivas, aprendizado e afeto junto da família; 9) Prestar atenção aos sinais de fome e saciedade da criança e conversar com ela durante a refeição; 10) Cuidar da higiene em todas as etapas da alimentação da criança e da família; 11) Oferecer à criança alimentação adequada e saudável também fora de casa; 12) Proteger a criança da publicidade de alimentos (BRASIL, 2019).

Dentre variadas metodologias para o desmame e o início da alimentação complementar de uma criança, em 2008 surgiu um novo método sobre introdução alimentar, desenvolvida pela enfermeira britânica Gill Rapley, trata-se do *Baby-Led Weaning* (BLW) ou desmame guiado pelo bebê, caminho alternativo que promove a

auto alimentação a partir dos seis meses, no qual os alimentos, consumidos preferencialmente pela família, são oferecidos em pedaços em forma de bastões e tiras, na qual, segundo Gomez, et al. (2020), enfatiza que os alimentos, que a família consome devem ser ofertados em pedaços *in natura*, alimentos apresentados em bastões e tiras, incentivando a independência na hora das refeições, no seio familiar, promovendo também a exploração sensorial.

A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP, 2017) aponta que diferente do método tradicional (*parent-led*) com a utilização de colher, dando comida pastosa ao filho, o *Baby-Led Weaning*, de forma gradual, possibilita que a criança se alimente sozinha. Nos estudos apontados, os benefícios divulgados sobre o método, acreditasse que alguns profissionais de saúde relutam em aconselhar a prática da nova abordagem, dado que ainda não há evidências de alto rigor científico frente a diversos questionamentos.

4 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Para o levantamento dos artigos na literatura, realizou-se uma busca pelo acesso on-line em Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), com limites de datas dos últimos 10 anos, sendo organizada no período de fevereiro a outubro de 2022. Às bases de dados selecionadas foram: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), PubMed/Medline e *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO) utilizando os seguintes descritores padronizados em Ciências da (DECS): “Introdução alimentar”. “Crescimento infantil”. “Aleitamento materno”. “Nutrição”.

A escolha dos artigos se baseou na Prática Baseada em Evidências (PBE), na qual envolve ainda a definição do problema clínico, a identificação das informações necessárias, a condução da busca de estudos na literatura e sua avaliação crítica, a identificação da aplicabilidade dos dados oriundos das publicações e a determinação de sua utilização pelo paciente.

As iniciativas de PBE têm gerado um incremento na necessidade de produção de todos os tipos de revisão de literatura. O estudo optou pela revisão integrativa, nesse âmbito, em virtude de sua abordagem metodológica, permite a inclusão de métodos diversos, que têm o potencial de desempenhar importante papel nas ações e no papel do profissional de nutrição.

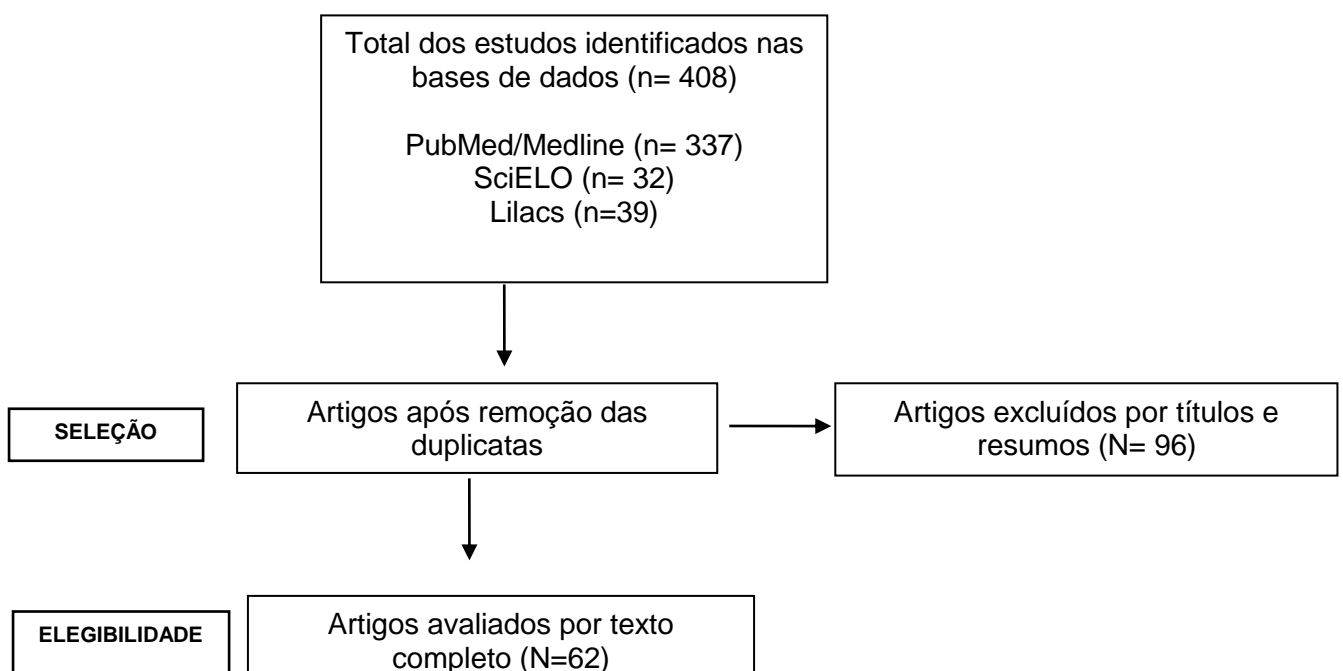
Os critérios de inclusão estabelecidos para a seleção dos artigos foram: ser artigo original; responder à questão norteadora; ter disponibilidade eletrônica na forma de texto completo; ter sido publicado no período mencionado nos idiomas inglês ou português.

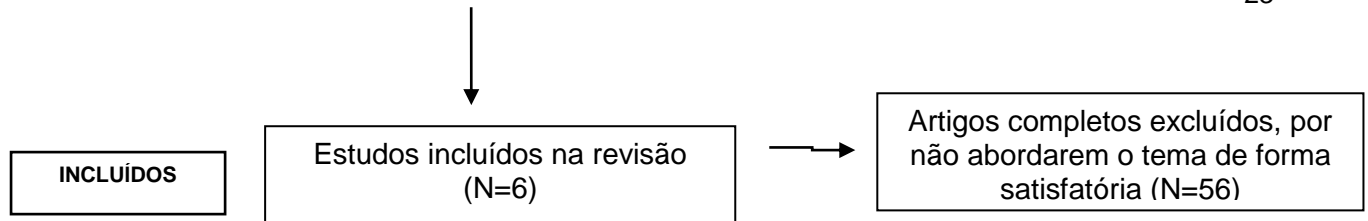
Os critérios de exclusão estabelecidos foram não atender aos critérios de inclusão, como também, estudos de desenvolvimento ou validação de instrumentos psicométricos, teses, dissertações, capítulos de livros e estudos não empíricos, artigos condizentes com os critérios de inclusão mencionados, com base na leitura de seus títulos e resumos.

Para análise dos dados coletados, foi realizado de duas maneiras distintas: a primeira ocorreu à identificação dos dados do autor, ano de publicação que esteve dentro do período determinado e localização do artigo, já na fase seguinte, foi realizada a análise de conteúdo dos artigos, em relação a seus objetivos, ao método empregado, às suas características e ao perfil conceitual ou teórico. A partir da análise dos artigos foram formuladas as discussões sobre os principais resultados e conclusões do estudo.

A seleção se deu de forma criteriosa e sistemática e os passos referentes à seleção e exclusão dos estudos estão dispostos no fluxograma (Figura 1).

Figura1: Fluxograma mostrando o processo de seleção dos estudos abordando impacto da introdução alimentar no adequado crescimento e desenvolvimento infantil: uma revisão da literatura.





Fonte: Autoras, 2022.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra final foi composta por 6 artigos, na qual segue, no próprio quadro de síntese de estudos, as publicações selecionadas como destaque para compor a discussão.

A fim de apresentar os resultados desta revisão em um formato sinóptico, elaborou-se um quadro síntese (Quadro 3) que enfatiza informações relevantes dos estudos selecionados.

Quadro 3: Síntese dos estudos que compuseram a amostra final.

TÍTULO/BASE DE DADOS/ PAÍS	OBJETIVO	TIPO DE ESTUDO	RESULTADOS
FÚLVIA, W. C. L.; MARQUES, K. S.; OLIVEIRA, C. F. de; RODRIGUES, J. A. R.; SILVEIRA, M. F.; CALDEIRA, A. P.; PINHO, L. de. Alimentação de crianças nos primeiros dois anos de vida. 2018.	Avaliar a frequência do aleitamento materno e a introdução da alimentação complementar em crianças de zero a 24 meses.	Estudo transversal de base populacional.	Ao completarem 180 dias de vida, 4,0% das crianças estavam em aleitamento materno exclusivo, 22,4%, em aleitamento materno predominante, e 43,4%, em aleitamento materno complementar. As crianças já recebiam água (56,8%), suco natural/fórmula infantil (15,5%) e leite de vaca (10,6%) no terceiro mês de vida. Aos 12 meses de idade, o suco artificial foi oferecido para 31,1% das crianças e 50,0% já consumiam doces. E antes de completar um ano de idade, 25,0% das crianças já haviam consumido macarrão

SciELO/BRASIL			instantâneo.
<p>ARAÚJO, N. R.; FREITAS, F. M. N. de O.; LOBO, R. H.</p> <p>Formação de hábitos alimentares na primeira infância: benefícios da alimentação saudável. 2021.</p> <p>LILACS/INGLÊS</p>	Elucidar hábitos alimentares na primeira infância	Revisão bibliográfica dedutiva.	Do ponto de vista nutricional o Aleitamento Materno Exclusivo (AME) consiste no mais nutritivo e adequado alimento para a criança até os seis primeiros meses de vida, por ser rico em vitaminas, proteínas, carboidratos, gorduras, sais minerais e água.

<p>LEÃO, J. I. da S.; QUEIROZ, M. F. M. de; FREITAS, F. M. N. de O.; FERREIRA, J. C. de S.</p> <p>Formação de hábitos alimentares na primeira infância. 2022.</p> <p>LILACS/INGLÊS</p>	<p>Descrever a influência da alimentação saudável na fase da introdução alimentar.</p>	<p>Revisão bibliográfica com abordagem descritiva.</p>	<p>Apresentou-se a importância da amamentação, os métodos mais comuns utilizados na introdução alimentar após os 6 meses a efetiva correlação da influência da família e da escola nas escolhas alimentares da criança, bem como a prevenção de possíveis doenças</p>
<p>LOPES, L. da S.</p> <p>Formação de hábitos alimentares na primeira infância. 2021.</p> <p>MEDLINE/BRASIL</p>	<p>Confirma que os hábitos alimentares dos humanos são formados na infância, na presença dos pais ou responsáveis ou, ainda, na presença de familiares próximos.</p>	<p>Pesquisa bibliográfica.</p>	<p>Foi verificado neste estudo a importância da Nutrição e do profissional da Nutrição para a correta orientação e transmissão do conhecimento científico na sociedade. Este profissional quer seja atuando na rede pública, quer seja na clínicas da rede privada, ou ainda em consultório particular, é o profissional mais qualificado para orientar no que diz respeito aos hábitos alimentares.</p>
<p>COELHO, V. T. S.</p> <p>A formação de hábitos alimentares na primeira infância. 2019.</p>	<p>Analisar a formação dos hábitos alimentares infantis, a fim de estudar a importância dos bons hábitos alimentares desde o nascimento e ao longo da vida.</p>	<p>Revisão bibliográfica</p>	<p>A família é a principal responsável pela formação de hábitos alimentares. Alterar o ambiente obesogênico, limitar o tempo das crianças em frente as telas que apresentam publicidade de alimentos, são ações importantes para uma melhor qualidade de vida.</p>

LILACS/BRASIL			
COSTA, D. R. da. Estudo de macronutrientes do leite materno com ênfase em proteínas. 2020.	Avaliar a influência da alimentação materna na disponibilidade de macronutrientes do leite e identificar proteínas presentes no leite de doadoras com diferentes perfis alimentares durante a lactação (leite colostro, leite de transição e leite maduro).	Uma análise comparativa.	Este estudo permite compreender a importância da alimentação durante o período de lactação, aonde mesmo com alimentação e estilo de vida diversificados de acordo com um breve questionário, é notório que a ingestão de nutrientes pode ter efeito na disponibilidade no leite materno, influenciando na nutrição, proteção imunológica, crescimento de desenvolvimento do lactente.
MEDLINE/BRASIL			

Fonte: Autoras, 2022.

No estudo de Fúlvia et al. (2018) foi avaliado a frequência do aleitamento materno e a introdução da alimentação complementar em crianças de zero a 24 meses. O estudo teve como base populacional crianças menores de 24 meses da cidade de Montes Claros, Minas Gerais. Após ter se aplicado um questionário que trouxe dados para entender as características materno-infantis e o consumo alimentar. Na pesquisa, o critério dessa avaliação foi analisar os padrões de aleitamento materno e introdução da alimentação complementar.

O resultado da pesquisa, trouxe como dados concretos, após 6 meses de nascimento, 4,0% (aleitamento materno exclusivo), 22,4%, (aleitamento materno predominante), e 43,4%, (aleitamento materno complementar), 56,8% (introdução de água), 15,5% (introdução de suco/fórmula) e 10,6% (introdução de leite de vaca). Após 1 ano de nascidos 31,1% ofertaram suco e 50,0% permitiram as crianças comerem doces. Antes de 1 ano de idade, 25,0% já se alimentavam com macarrão instantâneo. Neste contexto, os Autores apontaram que as práticas alimentares

inadequadas identificadas são capazes de comprometer a saúde da criança; por isso.

Araújo et al. (2021) pontuaram sobre os hábitos alimentares na primeira infância, afirmando que se deve ser observados do começo ao fim, visto que o acompanhamento nutricional da criança promoverá o melhor desenvolvimento do seu organismo e corpo nessa fase primordial.

Na pesquisa, sobre o contexto nutricional, o Aleitamento Materno Exclusivo (AME) é mais adequado alimento para a criança até os seis primeiros meses de vida, por ser rico em vitaminas, proteínas, carboidratos, gorduras, sais minerais e água. Nisso, os autores enfatizam que o papel do nutricionista no desenvolvimento da criança, inclui a responsabilidade dos pais em fazer a introdução alimentar dentro dos parâmetros nutricionais nessa fase e criar hábitos alimentares que repercutam por toda vida.

De acordo com as pesquisas de Leão et al. (2022), para um desenvolvimento saudável, devem ser considerados fatores genéticos e fatores relacionados a hábitos alimentares no âmbito familiar, cultural e socioeconômico. Os autores, após selecionarem estudos sobre a importância nutricional nos primeiros anos de vida de uma criança, ficaram evidentes, que os bons hábitos alimentares favorecem uma melhor qualidade de vida para qualquer indivíduo ao longo da vida.

Vale salientar que a importância da amamentação e os métodos para introdução alimentar após os 6 meses, precisam ser apoiados pela família quanto as escolhas alimentares da criança, a fim de iniciar, desde cedo, hábitos que tragam no cotidiano, o consumo frequente de frutas, hortaliças e alimentos ricos em nutrientes.

Lopes et al. (2021) sinaliza no seu estudo, baseando-se em teóricos, que uma dieta saudável e equilibrada nos primeiros ano de vida de uma crianças, está intrinsecamente ligada ao equilíbrio alimentar e as ordens fisiológicas. Os autores destacam que os estudos selecionados confirmam a necessidade de um acompanhamento profissional no tocante aos hábitos alimentares das crianças, cabendo ao nutricionista o incentivo a introdução alimentar apropriada e a disseminação de informações acerca do aleitamento materno.

Coelho (2019) destaca que o cérebro tem a capacidade de mudar o comportamento a partir de suas experiências, sendo assim, as experiências sensoriais experimentadas desde o começo da vida são capazes de modificar e fundir os gostos alimentares e de sabor. A apresentação precoce e constante aos

alimentos saudáveis, pode contribuir para a aceitação desses alimentos a longo prazo.

A amamentação apresenta benefício em relação à aceitação de novos alimentos, quando as mães os comem rotineiramente, porém é necessário que os bebês sejam frequentemente expostos a um alimento para aprender a gostar. Refeições em família, disponibilidade e oferta de alimentos variados em casa e o consumo desses pelos pais reduzem a aversão das crianças a experimentar novos alimentos.

No estudo de Costa (2020) o aleitamento materno, sendo a nutrição melhor nos primeiros 6 meses de vida de uma criança, está diretamente ligado a uma saudável construção evolutiva, pois contém os nutrientes necessários e idéias para o neonato, tais como: proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas e minerais, promovendo também imunoglobulinas e peptídeos bioativos que são responsáveis na construção de um sistema imunológico.

Na análise comparativa do estudo, houve doação de algumas doadoras de leite de peito que possuíam perfis alimentares diferentes, para avaliar possíveis deficiências nutricionais no lactente. As amostras foram coletadas, por mães sem nenhuma doença crônica ou infecção.

Ainda na análise, o leite foi perfeitamente acondicionado e analisado por eletroforese em gel de poliacrilamida unidimensional, e as proteínas analisadas por espectrometria de massas, verificou-se que o teor de lactose e o teor de gordura apresentavam diferença na quantidade e na qualidade, como também na composição de outras biomoléculas do leite das doadoras. Ficou evidenciado, no estudo comparativo, que existe significativa influencia na nutrição, proteção imunológica, crescimento e desenvolvimento do lactente, através de uma alimentação saudável da mãe.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nesta pesquisa bibliográfica, sobre um apanhado conclusivo, notou-se nos estudos realizados pelos autores citados, que a amamentação e a introdução alimentar, como fenômenos complexos no campo da nutrição humana, quando não entendidos danosos a saúde do binômio mãe/bebê, quando está relacionado a poucas ou nenhuma informações, principalmente para aqueles que tem acesso

único ao sistema público de saúde (SUS), e que tem baixa renda e baixa escolaridade, já que nesse processo estão envolvidos fatores além da relação entre mãe e bebê.

Percebe-se que conhecimentos corretos no contexto nutricional para uma criança, desde a oferta no aleitamento materno exclusivo e a introdução dos alimentos complementares após os seis primeiros meses de vida, promove o desenvolvimento infantil, incluindo hábitos alimentares saudáveis. O profissional de nutrição, desempenha um papel fundamental e relevante, que contribuem para o sucesso desse processo, mesmo não garantindo o conhecimento amplo e totalitário nessas práticas nutricionais.

Logo, percebe-se a necessidade de programas educativos mais consistentes e uma assistência integral ao binômio mãe/bebê que contemple todo o ciclo gravídico-puerperal até os dois anos completos da criança, além de um cuidado global à saúde, por meio da alimentação pediátrica. Dentro deste aspecto a atenção às informações sobre benefícios e contribuições nutricionais a saúde de uma criança.

Um ponto relevante do estudo, foi a divergência entre teóricos e a Sociedade Brasileira de Pediatria, que traz discussões que giram em torno de possíveis comprometimentos negativos na saúde da criança, quanto ao *Baby-Led Weaning*, devido ao maior risco de engasgo, maior probabilidade de baixo consumo de energia e micronutrientes, principalmente ferro, já que a própria criança determina a quantidade e qualidade da comida por meio de diversos alimentos apresentados no ato de comer, sendo recomendado pela SBP, o método tradicional (*parent-led*).

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, N. R.; FREITAS, F. M. N. de O.; LOBO, R. H. Formação de hábitos alimentares na primeira infância: benefícios da alimentação saudável. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 15, 2021. Disponível em: 22901-Article-276622-1-10-20211125.pdf. Acesso em setembro de 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Dez passos para uma alimentação saudável: guia alimentar para crianças menores de dois anos: um guia para o profissional da saúde na atenção básica**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. **ENPACS: Estratégia Nacional Para Alimentação Complementar Saudável**. Caderno Do Tutor. Brasília: MS; 2010. Chaves RG.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Dez passos para uma alimentação saudável: guia alimentar para crianças menores de dois anos: um guia para o profissional da saúde na atenção básica.** Brasília, 2016.

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

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretária de Atenção Primária a Saúde. **Promoção da Saúde e da Alimentação Adequada e Saudável. Estratégia Amamenta e Alimenta Brasil.** 2020. Disponível em: <https://aps.saude.gov.br/ape/promocaosaude/amamenta>. Acesso em setembro de 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos.** Brasília, 2021. Disponível em: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_crianca_brasileira_versa_o_resumida.pdf. Acesso em outubro de 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. UMA SUS. **Pesquisa inédita revela que índices de amamentação cresceram no Brasil.** 2020. <https://www.unasus.gov.br/noticia/pesquisa-inedita-revela-que-indices-de-amamentacao-cresceram-no-brasil>. Acesso em outubro de 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Como cuidar da alimentação de crianças menores de 2 anos.** Brasília, DF, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-alimentar-melhor/noticias/2021/como-cuidar-da-alimentacao-de-criancas-menores-de-2-anos>. Acesso em outubro de 2022.

BRITO, E. da S. **A importância da alimentação na primeira infância.** Bacabal – MA, 2020. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade Pitágoras. Disponível em: https://repositorio.pgsskroton.com/bitstream/123456789/33429/1/EMANUELA_BRITO_ATIVIDADE3.pdf. Acesso em setembro de 2022.

CARVALHO, A. C.; FONSÊCA, P. C.; PIORE, S. E.; FRANCESCHINI, S. C.; NOVAES, J. F. Consumo alimentar e adequação nutricional em crianças brasileiras: revisão sistemática. **Rev. paul. pediatr.** 33 (2) • Apr-Jun 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br//a/tpJpvdBLB4TQdjMc6rMxJMq/?lang=pt>. Acesso em setembro de 2022.

CARDOSO, A. L.; LOPES, L. A.; TADDEI, J. A. A. C. **Tópicos atuais em nutrição pediatria.** 2.ed. São Paulo: Atheneu, 2006. 184p.

CIAMPO, L. A.; GUERRA, A. et al. **Alimentação e nutrição do lactente.** Acta Pediatr. Port., Lisboa, v. 43, n. 2, p. 17-40, 2012.

COELHO, V. T. S. **A formação de hábitos alimentares na primeira infância.** Centro Universitário UNIFACVEST. Lages – SC, 2019. Disponível em: https://www.unifacvest.edu.br/assets/uploads/files/arquivos/2dfbc-coelho,-v.-t.-s.-a-formacao-de-habitos-alimentares-na-primeira-infancia.-nutricao.-lages_-unifacvest,-2019-02_.pdf. Acesso em setembro de 2022.

COSTA, D. R. da. **Estudo de macronutrientes do leite materno com ênfase em proteínas.** Centro Universitário Estadual da Zona Oeste - UEZO. Rio de Janeiro, 2020. Disponível em: <http://www.uezo.rj.gov.br/tcc/cb/Daniel-Ramos-da-Costa.pdf>. Acesso em setembro de 2022.

FERREIRA, J. L. L.; MEDEIROS, H. R.; SANTOS, M. L.; VIEIRA, T. G. **Conhecimento das puérperas acerca da importância do aleitamento materno exclusivo nos seis primeiros meses de vida.** In: Temas de saúde. Volume 16, Número 4, 2016. Disponível em: <https://temasemsaude.com/wp-content/uploads/2017/01/16410.pdf>. Acesso em setembro de 2022.

FÚLVIA, W. C. L.; MARQUES, K. S.; OLIVEIRA, C. F. de; RODRIGUES, J. A. R.; SILVEIRA, M. F.; CALDEIRA, A. P.; PINHO, L. de. Alimentação de crianças nos primeiros dois anos de vida. **Rev. paul. pediatr.** 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpp/a/r8tJMJJZxCP7n6q4zTwMWx/?lang=pt>. Acesso em setembro de 2022.

GOMEZ, M. S.; NOVAESA, A. P. T.; SILVA, J. P. da; GUERRA, L. M.; POSSOBONA, R. de F. *Baby-led weaning*, panorama da nova abordagem sobre introdução alimentar: revisão integrativa de literatura. **Rev Paul Pediatr.** 2020. Disponível em: [file:///C:/Users/User/Downloads/download%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/download%20(1).pdf). Acesso em setembro de 2022.

DE OLIVEIRA, M. F.; AVI, C. M. A importância nutricional da alimentação complementar. **Revista Ciências Nutricionais Online**, v.1, n.1, p.36-45, 2017. Disponível em: [file:///C:/Users/User/Downloads/27032017152234%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/27032017152234%20(1).pdf). Acesso em setembro de 2022.

GUILHERME, J. P.; NASCIMENTO, M. B. R. **O leite humano – Anatomia e fisiologia da lactação.** In: Santiago LB, organizador. Manual de Aleitamento Materno. Barueri: Manole; 2013. p. 1-19.

LEÃO, J. I. da S.; QUEIROZ, M. F. M. de; FREITAS, F. M. N. de O.; FERREIRA, J. C. de S. Formação de hábitos alimentares na primeira infância. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 7, 2022. Disponível em: <30438-Article-346484-1-10-20220601.pdf>. Acesso em setembro de 2022.

LIMA, A. T. A.; LIMA, C. L. S.; BARBOZA, A. A. A.; LIMA, V. S.; VIANA, K. K. G.; LIRA, S. M. Influência da introdução alimentar precoce no desenvolvimento da obesidade infantil: uma revisão da literatura. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, v. 9, n. 8, p. 1-18, 2020.

LOPES, L. da S. **Formação de hábitos alimentares na primeira infância.** Centro Universitário DE Brasília – UniCEUB. Brasília, 2021. Disponível em:

<https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/15369/1/21605022.pdf>. Acesso em setembro de 2022.

MELO, M.C. et al. **Fórmulas para lactentes: repercussões na qualidade da nutrição e saúde infantil**. 2008. Disponível em: <http://www.socep.org.br>. Acesso em outubro de 2022.

MONTEIRO, C. A. et al. **A estrela brilha. Classificação dos alimentos**. *World Nutrition*, vol.7, n.1-3, p.28-38, 2016. Disponível em: <https://worldnutritionjournal.org/index.php/wn/article/view/5>. Acesso em setembro de 2022.

PAIVA, F. O.; TARGINO, G. S.; MACIEL, M. I. R.; SOUZA, W. R. C. S.; OLIVEIRA, L. L. **Conhecimento de primíparas sobre o aleitamento materno**. In: Unicatolica. v. 5, n. 1, 2019. Disponível em: <http://publicacoesacademicas.unicatolicaquixada.edu.br/index.php/mice/article/view/3892>. Acesso em setembro de 2022.

SBP - Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento de Nutrologia. **Manual de Alimentação: orientações para alimentação do lactente ao adolescente, na escola, na gestante, na prevenção de doenças e segurança alimentar**. Departamento Científico de Nutrologia. – 4ª. ed. - São Paulo: SBP, 2018. Disponível em: file:///C:/Users/User/cao_da_Infancia_a_Adolescencia_2018.pdf. Acesso em setembro de 2022.

SBP - Sociedade Brasileira de Pediatria. **Guia Prático de Atualização: a alimentação complementar e o método BLW (Baby Led Weaning)**. Rio de Janeiro: SBP; 2017. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/19491c-GP_-_AlimCompl_-_Metodo_BLW.pdf. Acesso em setembro de 2022.

WHO - *World Health Organization*. **Complementary feeding of young children in developing countries: a review of current scientific knowledge**. Geneva; 1998.

VIRGÍLIA, R. S. W. Alimentação complementar. **Revista Médica de Minas Gerais**, Minas Gerais, v. 21, n. 3, p. 16-18, 2011.

YURI. A. C. **Fisiologia da lactação e manutenção da produção de leite**. In: Sanarmed. 2020. Disponível em: <https://www.sanarmed.com/fisiologia-da-lactacao-e-manutencao-da-producao-de-leite-colunista>. Acesso em outubro de 2022.