Luísa Francisco Trindade Mesquita

A IMPORTÂNCIA DA FORMAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS NA PRIMEIRA INFÂNCIA: os pais como agentes promotores de saúde

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Banca Examinadora do Centro Universitário Presidente Antônio Carlos, como exigência parcial para obtenção do título de Bacharel em Nutrição

Juiz de Fora
2022

Luísa Francisco Trindade Mesquita

A IMPORTÂNCIA DA FORMAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS NA PRIMEIRA INFÂNCIA: os pais como agentes promotores de saúde

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Banca Examinadora do Centro Universitário Presidente Antônio Carlos, como exigência parcial para obtenção do título de Bacharel em Nutrição.
Orientadora: Alessandra Christine Antunes

Juiz de Fora
2022

Luísa Francisco Trindade Mesquita

A IMPORTÂNCIA DA FORMAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS NA PRIMEIRA INFÂNCIA: os pais como agentes promotores de saúde

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr._____

Prof. Ms._____

Prof. Dr._____

A IMPORTÂNCIA DA FORMAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS NA PRIMEIRA INFÂNCIA: os pais como agentes promotores de saúde

THE IMPORTANCE OF FORMING HEALTHY EATING HABITS IN EARLY CHILDHOOD: parents as healht agents

LUÍSA FRANCISCO TRINDADE MESQUITA [1], ALESSANDRA CHRISTINE ANTUNES [2]

Resumo

Introdução: Nos primeiros anos de vida a nutrição adequada é essencial para o desenvolvimento saudável, evitando as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT's). A formação do hábito alimentar ocorre principalmente na infância e, como nesta fase o convívio maior é com os pais, destaca-se a grande importância deles como educadores nutricionais. **Objetivo:** destacar a importância da formação de hábitos alimentares saudáveis e o papel dos pais, considerados os primeiros educadores nutricionais, nesta formação. **Métodos:** estudo de revisão bibliográfica e análise crítica de trabalhos pesquisados eletronicamente por meio do banco de dados SciELO (Scientific Eletronic Library Online), PubMed, LILACS e Google Acadêmico. **Revisão de literatura:** A primeira infância compreende o período até os seis anos de vida completos. No primeiro ano de vida o crescimento da criança se dá de forma exponencial, após ocorre uma desaceleração. Para que o crescimento e desenvolvimento aconteçam de maneira saudável é necessário um ambiente facilitador, com condições necessárias tanto físicas quanto emocionais. A necessidade energética da criança por quilo de peso comparada a um adulto é maior. As carências de micronutrientes limitam o crescimento e desenvolvimento cognitivo infantis. A formação de hábitos alimentares na infância é algo natural e orgânico, por isto tem maiores chances de sucesso do que a tentativa de alterar os hábitos alimentares na fase adulta. Na primeira infância os pais são os principais agentes promotores de saúde. As crianças usam a observação como uma das formas de aprender e os pais servem como grandes modelos. São os pais quem escolhem, compram e preparam os alimentos exercendo assim, grande influencia na alimentação dos filhos. A participação das crianças na hora da compra e preparação dos alimentos e o incentivo a conhecerem e provarem novos alimentos estão relacionados a aquisição de bons hábitos alimentares. O consumo de alimentos industrializados tem aumentado quer por sua praticidade, quer pelas propagandas da indústria alimentícia que utilizam vários instrumentos de persuasão, como brindes e a alegação de que os esses alimentos são ricos vitaminas, minerais e energia, quando na verdade são alimentos ricos em açúcar, sódio, gordura, conservantes, corantes e acidulantes. O ambiente das refeições deve ser confortável, sem distrações, com alimento saudável e com boa apresentação, para que a criança consiga distinguir diferentes sabores e texturas e desenvolva o interesse e o prazer

---

[1] Acadêmica do Curso de Nutrição do Centro Universitário Presidente Antônio Carlos – UNIPAC – Juiz de Fora – MG

[2] Nutricionista, Professora e Coordenadora do Curso de Nutrição do Centro Universitário Presidente Antônio Carlos – UNIPAC – Juiz de Fora – MG

em comer, além de preservar os sinais de saciedade. **Considerações finais:** os pais devem receber informações sobre educação alimentar e nutricional para que possam influenciar da melhor maneira a formação de hábitos alimentares saudáveis de seus filhos. O nutricionista tem importante papel para uma educação nutricional a longo prazo para a prevenção e solução de problemas nutricionais.

Descritores: Formação hábito alimentar. Hábitos alimentares infância. Comportamento alimentar. Nutrição infantil.

Abstract

Introduction: In the first years of life, adequate nutrition is essential for healthy development, avoiding NTCDs. The formation of eating habits occurs mainly in childhood and, as at this stage the greatest interaction is with parents, their great importance as nutritional educators is highlighted, **Objective:** to highlight the importance of forming healthy eating habits and the role of parents, considered the first nutritional educators in this training. **Methods:** a literature review study and critical analysis of works electronically searched through the SciELO database (Scientific Electronic Library Online), PubMed, LILACS and Google Scholar. **Literature review:** Early childhood comprises the period up to the full six years of life. In the first year of life, the child grows exponentially, after which there is a deceleration. For growth and development to take place in a healthy way, a facilitating environment is necessary, with the necessary physical and emotional conditions. The energy requirement of a child per kilogram of weight compared to an adult is higher. Micronutrient deficiencies limit children's growth and cognitive development. The formation of eating habits in childhood is something natural and organic, so it has a greater chance of success than trying to change eating habits in adulthood. In early childhood, parents are the main health promoters. Children use observation as one of the ways to learn and parents serve as great role models. It is the parents who choose, buy and prepare food, thus exerting a great influence on their children's diet. Children's participation when buying and preparing food and encouraging them to get to know and taste new foods are related to the acquisition of good eating habits. The consumption of processed foods has increased either because of its practicality or because of the food industry's advertisements that use various persuasion instruments, such as gifts and the claim that these foods are rich in vitamins, minerals and energy, when in fact they are foods rich in sugar, sodium, fat, preservatives, coloring and acidulants. The meal environment should be comfortable, without distractions, with healthy food and well presented, so that the child can distinguish different flavors and textures and develop interest and pleasure in eating, in addition to preserving signs of satiety. Final considerations: parents should receive information about food and nutrition education so that they can best influence the formation of healthy eating habits in their children. The nutritionist plays an important role in long-term nutritional education for the prevention and solution of nutritional problems.

Keywords: Food habit training. Childhood eating habits. Feeding behavior. Child nutrition.

INTRODUÇÃO

A nutrição é de extrema importância para a saúde, podendo prevenir doenças e também melhorar a qualidade de vida dos indivíduos. Por meio de uma alimentação adequada garante-se o crescimento e desenvolvimento apropriados.[1]

A nutrição adequada nos primeiros anos de vida é essencial para o desenvolvimento saudável das crianças e, quando não é adequada pode trazer danos à saúde, como a condições como a carência de nutrientes, o desenvolvimento precoce de sobrepeso e obesidade e doenças crônicas relacionadas. Por outro lado, crianças submetidas a práticas alimentares ideais atingem seu desenvolvimento normal e tornam-se adultos mais saudáveis, com maior capacidade intelectual e produtiva.[2]

Até o sexto mês de vida do bebê, o aleitamento materno consegue suprir todas as suas necessidades. Depois desta fase deve-se iniciar a introdução de alimentos complementares.[3]

A formação do hábito alimentar ocorre principalmente na infância sendo, portanto, de extrema importância. Uma alimentação saudável durante a infância proporciona o desenvolvimento intelectual e o crescimento adequado para a idade, além de prevenir uma série de doenças relacionadas com uma alimentação inadequada e desequilibrada.[4]

Na primeira infância, o convívio maior é com os pais, por este motivo eles são os grandes responsáveis pela construção dos hábitos alimentares. Os pais constituem modelos e influenciam de diferentes formas o comportamento alimentar das crianças. Os pais escolhem o que as crianças comem, pois são eles que fazem as compras e disponibilizam os alimentos para os filhos.[4]

Existem inúmeros fatores que influenciam a alimentação e nutrição infantis, dentre eles os aspectos culturais da alimentação podem influir no estado de saúde da criança. É cada vez mais crescente o uso de alimentos industrializados na alimentação, inclusive na alimentação infantil e isto se dá pela praticidade e também pelas propagandas massivas da indústria de alimentos.[5]

Devido à grande importância que a formação de hábitos alimentares saudáveis na primeira infância tem para a saúde dos indivíduos e como essa formação poderá afetar em todos os ciclos da vida, sendo um dos principais fatores na prevenção de algumas doenças, o presente estudo teve como objetivo destacar a

importância da formação de hábitos alimentares saudáveis e o papel dos pais, considerados os primeiros educadores nutricionais, nesta formação.

MÉTODOS

Esta pesquisa referiu-se a um estudo de revisão bibliográfica e análise crítica de trabalhos pesquisados eletronicamente por meio do banco de dados SciELO (Scientific Eletronic Library Online), PubMed, LILACS e Google Acadêmico. Optou-se preferencialmente pelos artigos dos últimos 10 anos, de língua portuguesa e inglesa.

Para a pesquisa foram utilizados os seguintes descritores: “formação alimentar”, “comportamento alimentar”, “hábitos alimentares infância”, “nutrição infantil”, “saudável”.

REVISÃO DE LITERATURA

Caracterização da primeira infância

A primeira infância corresponde ao período que abrange os primeiros seis anos completos de vida da criança.[6] É um período primordial em que acontece o desenvolvimento cerebral, além da obtenção de capacidades fundamentais que possibilitarão o aperfeiçoamento de habilidades futuras mais complexas.[7]

Para que o desenvolvimento e crescimento aconteçam de maneira natural é necessário um ambiente facilitador, que ofereça as condições necessárias tanto físicas quanto emocionais da criança como: uma família estruturada; condições de moradia adequada, com acesso a saneamento e higiene; acesso aos cuidados básicos de saúde; espaço tranquilo, seguro e estimulante onde a criança possa crescer e se desenvolver e alimentação adequada e balanceada.[8]

O crescimento da criança se dá de forma exponencial no primeiro ano de vida. Por volta dos cinco meses o seu peso é duplicado e triplica ao final do primeiro ano. Em relação ao comprimento, há aumento de 50% no final do primeiro ano. Depois de completar um ano de vida até os cinco anos ocorre uma desaceleração fisiológica e o ganho de peso médio é de dois quilos por ano até a idade de oito anos. Já o crescimento médio nesta fase é de 6,5 cm por ano. [9]

A ausência de uma ou mais das condições citadas acima pode dificultar em maior ou menor grau a criança em atingir o seu melhor desenvolvimento e

crescimento. Alterações de saúde na primeira infância estão relacionadas a prejuízo educacional posterior. Em contrapartida, indivíduos com escolaridade mais alta tendem a viver mais, com melhores condições de saúde, além disso têm menos chances de cair em condições de pobreza extrema.[5]

Necessidades nutricionais na primeira infância

A alimentação durante a infância é importante para o crescimento e desenvolvimento e, ao mesmo tempo, pode significar um dos principais fatores de prevenção de algumas doenças na fase adulta.[10]

A necessidade energética na infância por quilo de peso comparada a um adulto é maior, pois ela é amplamente utilizada no processo de crescimento. Crianças com baixo peso ou retardo de crescimento precisam de ainda mais energia e proteína para crescer e desenvolver. Já crianças com sobrepeso e obesidade tem por recomendação adequar a ingestão calórica e o suprimento das necessidades nutricionais, além do aumento do gasto energético e modificação comportamental com o comprometimento da família neste processo de mudança.[11]

O Gasto Energético Total (GET) de crianças de 1 a 2 anos é calculado levando-se em consideração o gasto energético basal (GEB), (metabolismo basal do cérebro, coração, rins e fígado); o efeito térmico dos alimentos (energia gasta pela digestão, transporte e metabolismo dos nutrientes) e a termorregulação (energia gasta para manter a temperatura corporal). Para as crianças a partir de três anos o cálculo ainda leva em conta o nível de atividade física, além da idade e do gênero.[12]

O Valor Energético da alimentação deve ser dividido entre os macronutrientes: carboidratos, proteínas e lipídios. A recomendação para a distribuição dos carboidratos par as crianças é a mesma dos adultos, qual seja, de 45 a 65% do total da ingestão energética diária. Para as proteínas a faixa de distribuição é de 5 a 20% para crianças de 1 a 3 anos e 10 a 30% para 4 a 8 anos. Já para as gorduras e ácidos graxos a faixa de distribuição é de 30 a 40% para crianças de 1 a 3 anos e de 25 a 35% entre 4 a 18 anos.[12]

Os micronutrientes são de extrema importância para o crescimento e desenvolvimento infantil, inclusive cerebral. A sua deficiência pode comprometer o estado nutricional e ser causa de diversos males como, anemia ferropriva, desnutrição, aumento das taxas de morbimortalidade infantil, diarreias e infecções.[13]

As carências dos micronutrientes ferro, zinco e vitamina A são as que mais limitam o crescimento e o desenvolvimento cognitivo infantis. Para o crescimento, a suplementação com ferro para crianças com anemia e com zinco em crianças com déficit de estatura, tem efeitos benéficos. Com relação ao desenvolvimento cognitivo, o ferro e o zinco influem em funções associadas. Já a vitamina A está ligada a proteção contra doenças infecciosas.[13]

Formação de hábitos alimentares

O consumo de alimentos ultraprocessados é crescente. Por isto, o incentivo a alimentação saudável deve ser promovido e incentivado principalmente na primeira infância.[4]

A recomendação tem sido é de que as crianças sejam amamentadas até pelo menos dois anos de idade. Do nascimento até os seis meses de vida a criança deve receber o leite materno exclusivamente, ou seja, sem nenhum outro alimento complementar ou bebida. A partir de seis meses, além do leite materno deverá ser introduzida a alimentação complementar. [14]

O leite materno possui inúmeros benefícios para a saúde tanto física quanto psicológica do bebê, bem como no seu desenvolvimento. Para a saúde proporciona: aumento da imunidade, efeito protetor sobre as alergias, prevenção de infecções gastrintestinais, respiratórias e urinárias. A longo prazo, previne o diabetes, linfomas e outras doenças crônicas. Outra vantagem é uma melhor adaptação a outros alimentos na fase de introdução complementar.[4]

Existem algumas situações que impedem o aleitamento materno: mães com doenças graves, crônicas ou debilitantes, como as infectadas pelo vírus da imunodeficiência humana (HIV), que precisam fazer uso de medicamentos nocivos aos filhos, e também bebês com doenças metabólicas raras como a galactosemia e a fenilcetonúria.[4]

A formação de hábitos alimentares na infância é algo natural, orgânico. Já alterar hábitos alimentares na fase adulta tem, em geral, alta taxa de insucesso, haja vista que os hábitos alimentares da idade adulta estão relacionados com os aprendidos na infância. É de grande importância o conhecimento de diversos tipos de alimentos, a oferta e ingestão de frutas e vegetais para que se torne uma preferência, um hábito. Estas preferências podem ser formadas até mesmo na fase

da amamentação, já existindo evidências que demonstram que uma exposição repetida, desde o sabor transmitido pelo leite materno, pode aumentar a familiaridade com os alimentos.[4]

Conforme a população acorda para o caráter essencial da nutrição adequada e busca, nos caminhos da alimentação saudável, a via de acesso mais segura à saúde, a nutrição infantil desponta como prioridade no cenário da saúde pública. Quanto mais antecipada a criação de hábitos alimentares corretos, tanto mais saudável a população de adolescentes e adultos de uma sociedade.[15]

Sendo assim, a intervenção na promoção de comportamentos alimentares saudáveis deve incidir com maior ênfase nos primeiros anos da infância para que os mesmos permaneçam ao longo da vida e, assim, possam ter uma população mais saudável, com redução da prevalência de doenças crônicas não transmissíveis.[10]

Os pais como agentes promotores de saúde na introdução alimentar

Um dos métodos de aprendizagem das crianças é a observação de outras pessoas, notadamente os pais. Sendo assim, os pais desempenham um papel fundamental no que diz respeito à compra e ao preparo dos alimentos, além do controle da qualidade dos alimentos ingeridos, já que as preferências alimentares das crianças são influenciadas pelas escolhas e pelos hábitos alimentares daqueles.[10]

A princípio, a família constitui o principal agente de influência sobre o padrão alimentar das crianças, pois nesta fase é com quem elas passam a maior parte do seu tempo. Esta influência está relacionada a hábitos alimentares duradouros.[16]

Para se alimentarem, as crianças são totalmente dependentes de outras pessoas, mormente dos pais. Logo, eles devem empreender alterações saudáveis na alimentação familiar e assim estimular positivamente a formação do hábito alimentar das crianças.[3]

Uma boa educação alimentar deve ser baseada em ensinar os filhos desde a infância a importância da alimentação saudável para a saúde, estimular o equilíbrio e a variedade de alimentos e tentar propiciar um ambiente alimentar saudável e adequado. Estão relacionados a aquisição de bons hábitos alimentares a participação na hora da compra e preparação dos alimentos e o incentivo a conhecerem e provarem novos alimentos.[17]

Ao escolher os alimentos que serão ofertados na alimentação complementar, os pais apoiam sua decisão entre aspectos culturais, sociais e subjetivos de si mesmos ou de seu ambiente. Além disso, a mídia também desempenha um papel importante na orientação da alimentação infantil. Vários são os comerciais alegando serem ricos em vitaminas, minerais e energia os alimentos industrializados, contudo são ignorados ingredientes não saudáveis, como conservantes, corantes e acidulantes.[18]

Os instrumentos de persuasão aplicados pelas empresas alimentícias em suas publicidades atraem componentes do imaginário infantil, como animais, presentes e personagens que são referências para as crianças. Como resultado, as crianças são incentivadas a comer alimentos não saudáveis, os pais desconhecem os riscos para a saúde de seus filhos e são mal protegidos pela má regulamentação do setor.[5]

Os hábitos alimentares das famílias, o conhecimento e a dimensão afetiva dos pais vão gradualmente modular os gostos e tendências alimentares da criança, ensinando-a a gostar do que aprendeu a comer. Para a maioria dos pais, a alimentação que oferecem aos filhos é de alta qualidade nutritiva, além de muito apetitosa. No entanto, estudos mostram a ingestão precoce e frequente de alimentos não destinados a essa faixa etária, como alimentos ricos em açúcar, sódio e gordura. Como resultado dessa dieta, as crianças estão desenvolvendo doenças crônicas não transmissíveis em idades cada vez mais precoces e a incidência de casos está aumentando.[18]

Como já dito, o ambiente alimentar tem uma influência importante na disponibilidade e acesso aos alimentos que desempenham um papel importante na saúde, sendo os pais os principais responsáveis pela aquisição dos alimentos têm influência direta na preferência alimentar das crianças e em seu padrão alimentar por meio dos alimentos disponíveis em casa, pelas práticas alimentares e pelo próprio comportamento alimentar. Nos últimos anos, aconteceram mudanças nos hábitos alimentares da população principalmente relacionadas à substituição de alimentos caseiros e naturais por alimentos ultraprocessados, de alta densidade energética e baixo teor de nutrientes, o que está relacionado aos níveis sociais familiares, fato que se relaciona ao nível de escolaridade da mãe. Quanto maior a escolaridade da mãe e a renda da família maior o consumo de frutas, hortaliças,

carnes, miudezas e ovos. Em contrapartida, mães com menor escolaridade e renda familiar consomem grande quantidade de produtos industrializados.[3]

É importante analisar o cenário em que a criança é alimentada para garantir um ambiente confortável. Assim sendo, é fundamental que a criança desenvolva interesse e prazer em comer, que se sinta confortável, que não haja distrações, que se alimente em local adequado, alimento saudável e com boa apresentação, para que a criança consiga distinguir diferentes sabores e texturas. O hábito das refeições em família tornou-se raro e hábitos de distração durante as refeições são comuns entre crianças e adultos, como comer em frente à televisão e manusear aparelhos eletrônicos, esses comportamentos tornaram-se uma realidade preocupante, pois fazem com que se perca os sinais de saciedade.[3]

CONSIDERAÇÕES FINAIS

No presente trabalho pode-se verificar a importância da nutrição para a saúde e qualidade de vida, além de compreender que a formação de hábitos alimentares se dá principalmente na infância e o importante papel dos pais nesta formação.

Hábitos alimentares saudáveis iniciados desde a introdução alimentar têm maiores chances de serem levados por toda a vida, sendo um dos principais fatores na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT's).

Os pais são os principais responsáveis pela formação do hábito alimentar de seus filhos, o que traz impactos diretos na saúde futura dos mesmos. São os pais quem compram, preparam e disponibilizam os alimentos para os filhos e, por isto, devem estar atentos a qualidade dos alimentos que oferecem aos mesmos.

É de suma importância que os pais recebam informações sobre educação alimentar e nutricional para que possam influenciar da melhor maneira a formação de hábitos alimentares saudáveis de seus filhos. Isto deve ser feito através de politicas públicas de ações conjuntas entre escolas, governo e empresas. Além disso, o nutricionista pode contribuir de maneira eficaz, por meio de educação nutricional prolongada, para a prevenção e solução de problemas nutricionais.

REFERÊNCIAS

1 Brasil. Ministério da Saúde. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde; 2013.

2 Pereira RP, Mendes MP, Pinho L de. Percepção dos pais sobre a implantação da estratégia de fortificação da alimentação infantil com micronutrientes. Rev Bras Promoc Saúde [Internet]. 2016 [acesso em 2022 out 20]; 29(3). Disponível em: https://ojs.unifor.br/RBPS/article/view/4539

3 Oliveira MA de, Oliveira DSS. Influência parental na formação de hábitos alimentares na primeira infância. Revista Eletrônica da Estácio Recife. [Internet]. 2019 [acesso em 2022 set 9]; 5(2)[12]. Disponível em: https://reer.emnuvens.com.br/reer/article/view/322/141

4 Coelho, VTS. A formação de hábitos alimentares na primeira infância [trabalho de conclusão de curso] [Internet]. Lages: Centro Universitário Unifacvest; 2019. [acesso em 2022 set 15]. 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

5 Fechine ÁDL, Machado MMT, Lindsay AC, Fechine VAL, Arruda CAM. Percepção de pais e professores sobre a influência dos alimentos industrializados na saúde infantil. Rev Bras Promoc Saúde [Internet]. 2015 [acesso 2022 out de 19]. Disponível em: https://ojs.unifor.br/RBPS/article/view/3099

6 Brasil. Presidência da República, Subchefia para Assuntos Jurídicos. Lei 13.257 de 8 de março de 2016. Dispõe sobre as políticas públicas para a primeira infância e altera a Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990 (Estatuto da Criança e do Adolescente), o Decreto-Lei nº 3.689, de 3 de outubro de 1941 (Código de Processo Penal), a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), aprovada pelo Decreto-Lei nº 5.452, de 1º de maio de 1943, a Lei nº 11.770, de 9 de setembro de 2008, e a Lei nº 12.662, de 5 de junho de 2012 [Internet]. Brasília, DF; 2016. [acesso em 2022 set. 27]. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2016/lei/l13257.htm

7 Comitê Cientifico Núcleo Ciência pela Infância. Estudo nº I: O impacto do desenvolvimento na primeira infância sobre a aprendizagem [Internet]. 2014. [acesso em 2022 set 30]. Disponível em: https://ncpi.org.br/publicacoes/impactodesenvolvimento/

8 Santos GS, Pieszak GM, Gomes GC, Biazus CB, Silva SO. Contribuições da Primeira Infância Melhor para o crescimento e desenvolvimento infantil na percepção das famílias. Rev Fun Care Online. 2019 jan/mar; 11(1):67-73. Disponível em: http://dx.doi.org/10.9789/2175-5361.2019.v11i1.67-73

9 Marcondes E, Vaz FAC, Ramos JLA, Okay Y. Pediatria básica: pediatria geral e neonatal. 9ª ed. São Paulo: Savier; 2002.

10 Rossi A, Moreira EAM, Rauen MS. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. Revista de Nutrição. 2008. 21(6): 739-748.

11 Mello, AL. Manual de avaliação nutricional e necessidade energética de crianças e adolescentes: uma aplicação prática [Internet]. 2012. acesso em 2022 set 30]. Disponível em: https://repositorio.ufba.br/bitstream/ri/16778/1/manual-de-avaliacao-nutricional-e-necessidade-energetica.pdf

12 Vieira, MNCM, Japur, CC., Resende, CMM, Monteiro, JP. Valores de referência de ingestão de nutrientes para avaliação e planejamento de dietas de crianças de um a oito anos. Biblioteca Escolar Em Revista. 2008. 41(1), 67-76.

13 Pedraza DF, Queiroz D. Micronutrientes no crescimento e desenvolvimento infantil. Revista brasileira de crescimento e desenvolvimento humano. 2011. 21 (1), 156-171.

14 Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos. Brasília. 2021.

15 Sociedade Brasileira de Pediatria. Manual de orientação: alimentação do lactente, do pré-escolar, do escolar, do adolescente e na escola [Internet]. 2012. [acesso em 2022 set 20]. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/pdfs/14617a-PDManualNutrologia-Alimentacao.pdf

16 Leão JI da S, Queiroz MFM de, Freitas FMN de O, Ferreira JC de S. Formação de hábitos alimentares na primeira infância [Internet]. 2022. [acesso em 2022 set 30]. Disponível em: https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/30438

17 Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. Ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2014.

18 Oliveira JAN de, Araújo ANM de, Soares CS, Coimbra J dos R. A influência da família na alimentação complementar: relato de experiências. Demetra. 2016. 11(1), 75-90.