



FACULDADE PARA O DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL DA AMAZÔNIA -  
FADESA

LAYLLA THALYTA LIMA DA SILVA

**INTRODUÇÃO ALIMENTAR: EFEITOS DA INTRODUÇÃO DE  
ALIMENTOS SUPÉRFLUOS NO DESENVOLVIMENTO INFANTIL**

PARAUPEBAS

2022

LAYLLA THALYTA LIMA DA SILVA

**INTRODUÇÃO ALIMENTAR: EFEITOS DA INTRODUÇÃO DE  
ALIMENTOS SUPÉRFLUOS NO DESENVOLVIMENTO INFANTIL**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado à Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia (FADESA), como parte das exigências do Programa do Curso de Nutrição, para obtenção do Título de Nutricionista.

Orientador: Prof<sup>a</sup>. Juliana Maria Silva de Oliveira

Autor: Laylla Thalyta Lima da Silva

PARAUAPEBAS

2022

## FOLHA DE APROVAÇÃO

LAYLLA THALYTA LIMA DA SILVA

### INTRODUÇÃO ALIMENTAR: EFEITOS DA INTRODUÇÃO DE ALIMENTOS SUPÉRFLUOS NO DESENVOLVIMENTO INFANTIL

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado à Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia (FADESA), como parte das exigências do Programa do Curso de Nutrição, para obtenção do Título de Nutricionista.

Orientador: Prof.<sup>a</sup> Juliana Maria Silva de Oliveira

Autor: Laylla Thalyta Lima da Silva

APROVADA: 14 de Junho de 2022.

Benivaldo B. Albuquerque

Prof. Benivaldo Bezerra Albuquerque (FADESA)

Maiza Nonato dos Santos

Prof.<sup>a</sup> Maiza Nonato dos Santos (FADESA)

Nadya Cristina Sousa Cruz

Prof.<sup>a</sup> Nadya Cristina Sousa Cruz (FADESA)

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente agradeço a Deus, por me dar forças e sabedoria para conseguir concluir o trabalho.

A meu querido esposo Rubenilton Sousa, pois, me ajudou significativamente, compreensível ao máximo e nos momentos mais difíceis não me deixou desistir, acreditou na minha capacidade, então cheguei até aqui.

A minha filha Laura Sophia, por ser a minha maior motivação.

Agradeço a meus familiares em especial minha mãe, Maria de Lourdes e meu pai Ronaldo Alves, por me dar total apoio e colaborar para a realização desse sonho.

A minha amiga acadêmica de Nutrição Neide Sousa por está presente em toda produção do trabalho me dando total suporte.

E a todos que colaboraram de alguma forma para que tudo se tornasse possível.

## **EPIGRAFE**

*“Educação não transforma o mundo. Educação muda as pessoas. Pessoas transformam o mundo”*

*Paulo Freire*

## RESUMO

O desenvolvimento infantil está ligado com o meio em que vive, e se dá primeiramente a partir de ações de aprendizado tanto sociais, afetivos e físicos e irá refletir diretamente na fase adulta. Nesse sentido a alimentação e hábitos saudáveis deve se fazer presente desde a introdução alimentar até a vida adulta. Sendo assim, o presente estudo tem como foco principal abordar a introdução alimentar inadequada, identificar os principais fatores que afetam o desenvolvimento das crianças a partir da introdução de alimentos supérfluos. Para alcançar o objetivo geral será analisado de que forma a introdução alimentar supérflua afeta o desenvolvimento e os impactos que trazem a introdução alimentar inadequada. O presente estudo consiste em pesquisa de caráter explicativa, os resultados serão apresentados de forma qualitativa, a partir da coleta de informações de fontes secundárias, incluindo revisão bibliográfica. A idade dos pais pode ser um fator de interferência, pois geralmente quem dita o que deve ou não ser ofertado às crianças são as pessoas mais velhas da família, ou seja, é algo da cultura familiar. É importante ressaltar que a escolha por alimentos industrializados ou de baixo valor nutricional facilitam o ganho de peso excessivo na infância e todas as consequências existentes podem levar a mortalidade na vida adulta. Diante dos resultados obtidos, observou-se que os pais têm grandes influencias nos maus hábitos alimentares dos filhos, já que são responsáveis pela alimentação dos mesmos. Devem ser adotadas medidas estratégicas para enfrentar o crescente numero de desnutrição, onde as famílias devem ser capacitadas a escolher apenas alimentos saudáveis e em seguida passar isso para as crianças, para que as mesmas já tenham uma opinião formada sobre nutrição alimentar.

**Palavras-chave:** Desenvolvimento infantil, Alimentos supérfluos, Alimentação Complementar, Nutrição infantil, Hábitos Alimentares.

## ABSTRACT

Child development is linked to the environment in which they live, and is primarily based on social, emotional and physical learning actions and will reflect directly on adulthood. In this sense, healthy eating and habits must be present from the introduction of food to adulthood. Therefore, the present study has as its main focus to address the inadequate food introduction, to identify the main factors that affect children's development from the introduction of superfluous foods. To achieve the overall objective, it will be analyzed how superfluous food introduction affects development and the impacts that inappropriate food introduction brings. This study consists of an explanatory research, the results will be presented in a qualitative way, from the collection of information from secondary sources, including a literature review. The age of the parents can be an interfering factor, as usually those who dictate what should or should not be offered to the children are the older people in the family, that is, it is something from the family culture. It is important to emphasize that the choice for processed foods or foods with low nutritional value facilitate excessive weight gain in childhood and all the existing consequences can lead to mortality in adulthood, based on the results obtained, it was observed that parents have great influence on their children's bad eating habits, as they are responsible for feeding them. Strategic measures must be adopted to face the growing number of malnutrition, where families must be empowered to choose only healthy foods and then pass this on to children, so that they already have an opinion formed about food nutrition.

**Keywords:** Child development, Superfluous foods, Complementary food, Child nutrition, Eating habits.

## **LISTA DE ABREVIACOES E SIGLAS**

**OMS:** Organizao Mundial da Saúde

**UNICEF:** United Nations International Children's Emergency Found

**ANVISA:** Agência Nacional Vigilância Sanitária

**PNAE:** Programa Nacional de Alimentação Escolar

**DCNT:** Doenças Crnicas No Transmissveis

## SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO .....	10
2	REFERENCIAL TEÓRICO .....	12
2.1	Desenvolvimento Infantil .....	13
2.2	Alimentos Supérfluos .....	13
2.3	Desenvolvimento Infantil Relacionado a Alimentação Supérflua .....	16
2.4	Impactos da Introdução de Alimentos Supérfluos .....	17
3	METODOLOGIA .....	19
3.1	Tipo de Estudo .....	19
3.2	Coleta de Dados .....	19
3.3	Instrumentos de Coleta de Dados .....	19
3.4	Análise dos dados .....	19
3.5	Aspectos Éticos .....	19
4	RESULTADOS E DISCUSSÃO .....	20
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	22
6	REFERÊNCIAS .....	24

## 1. INTRODUÇÃO

O aleitamento materno deve ser exclusivo até os seis meses de vida da criança. "O leite materno é o primeiro alimento da criança. Ele é o alimento ideal, pois é totalmente adaptado às necessidades do bebê nos primeiros anos de vida" (OMS, 2019). É recomendado que a criança receba esse benefício do aleitamento materno até os dois anos de idade ou mais, aliada a uma alimentação complementar adequada.

O desenvolvimento infantil está ligado com o meio em que vive, e se dá primeiramente a partir de ações de aprendizado tanto sociais, afetivos e físicos e irá refletir diretamente na fase adulta. Nesse sentido a alimentação e hábitos saudáveis deve se fazer presente desde a introdução alimentar até a vida adulta. Lopes (2016), posiciona-se positivamente em meio a preocupação do aumento das variáveis que estão diretamente relacionadas com a alimentação incorreta que surge ainda na infância.

Logo, Ministério da Saúde (2015) faz orientações sobre introdução alimentar, pois, a partir dos seis meses, além do aleitamento materno a criança precisa de outros alimentos para que o mesmo continue crescendo saudável. Sobretudo hábitos saudáveis devem fazer parte da rotina desde a gestação até os primeiros anos de vida da criança, visando a promoção da saúde e desenvolvimento adequado, o que previne o aparecimento de doenças crônicas ao longo da vida.

A obesidade e outras doenças estão relacionadas a maus hábitos alimentares. Segundo a United Nations International Children's Emergency Fund, "O aumento no consumo de alimentos ultraprocessados, ricos em gordura, sal e açúcar, com baixos teores de vitaminas, tem comprometido a saúde de crianças e adolescentes" (UNICEF, 2018).

Sendo assim, o presente estudo tem como foco principal abordar a introdução alimentar inadequada. O início da introdução alimentar representa grande importância no desenvolvimento, e trás muitas dúvidas aos pais, pois nesse período a criança está mais vulnerável a ocorrência de fatores adversos como, alergias e intolerância alimentar. No sentido de evitar patologias esse será o momento mais oportuno para a formação de hábitos saudáveis, a escolha por alimentos variados e de qualidade certamente trará muitos benefícios nutricionais.

Está inserido neste contexto de más influências mesmo que em menor proporção se tratando de introdução alimentar, o uso de propagandas ou embalagens temáticas voltadas exclusivamente para o público infantil. Gomes (2019) diz que, o principal objetivo das

embalagens é despertar o interesse dos consumidores pelas informações, ressaltando apenas os pontos positivos do produto. A população tem dificuldade ou muitas vezes não se atentam a identificar os ingredientes descritos nos rótulos da embalagens dos produtos, sendo alienados apenas pela temática da embalagem. Mortara (2019) destaca ainda que “A relevância das embalagens para a decisão de compra tem direcionado a indústria a aperfeiçoar cada vez mais os materiais e a tecnologia empregados na fabricação desses produtos”.

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária é um órgão que regulamenta os rótulos de alimentos, foi criada com a finalidade de promoção e proteção da saúde da população através de controles sanitários, determina quais informações devem apresentar-se nos rótulos das embalagens, propiciando ao consumidor um conhecimento básico acerca dos ingredientes que o compõem e por conseqüências, opções de escolha (OMS, 2021).

Vale ressaltar que propagandas estão presentes em muitos ambientes e influenciam para que as mães ofertem alimentos considerados supérfluos, com baixa qualidade nutricional, e ainda que conheçam os riscos da oferta desse tipo de alimento, isso não é um motivo para que não aconteça o ato, expondo a criança a criar hábitos negativos.

Nesse mesmo sentido de promoção e proteção, em casos de famílias de baixa renda, que tem pouco acesso ou nenhum acesso aos alimentos, existe um programa voltado para alimentação nas escolas chamado Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), a mesma oferece alimentação escolar e promove a educação alimentar para todos os alunos de rede pública. É feito um repasse de valores financeiros para estados e municípios através do Governo Federal para fins suplementares, os valores são divididos em 10 parcelas mensais de acordo com o número de matrículas (FNDE, 2017).

É feito um acompanhamento fiscal direto ao PNAE por meio dos Conselhos de Alimentação Escolar (CAE), pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento e Educação (FNDE), pelo Tribunal de Contas da União (TCU), pela Controladoria Geral da União (CGU) e pelo Ministério Público (FNDE, 2017).

É de extrema importância a criação desse programa, pois a partir dele surge a garantia de uma boa alimentação escolar, contribuindo para um melhor desempenho dos alunos. Mas para tal, é necessário que o cardápio seja planejado de forma que atenda as necessidades e que haja um acompanhamento frequente desses cardápios para que sejam alcançados os objetivos finais do programa.

Para que isso ocorra de forma efetiva existe o Plan PNAE, se trata de um manual garantindo que “Os cardápios planejados e executados no PNAE devem refletir o compromisso da gestão local e dos nutricionistas, atendendo às necessidades nutricionais no

período em que ele permanecer na escola, contribuindo com a construção de hábitos alimentares saudáveis” (PNAE, 2013).

Discutir sobre introdução alimentar inadequada justifica-se, pois, a escolha por alimentos não recomendado, pouco variados e de baixa qualidade como os ultraprocessados, podem atrapalhar o desenvolvimento da criança e ainda facilitar o aparecimento de doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão, colesterol ruim, falta de vitaminas e minerais importantes para o desenvolvimento saudável, entre outros, como corrobora o Guia alimentar para a população brasileira.

Alimentos ultraprocessados tendem a ser muito pobres em fibras, que são essenciais para a prevenção de doenças do coração, diabetes e vários tipos de câncer. A ausência de fibras decorre da ausência ou da presença limitada de alimentos in natura ou minimamente processados nesses produtos. Essa mesma condição faz com que os alimentos ultraprocessados sejam pobres também em vitaminas, minerais e outras substâncias com atividade biológica que estão naturalmente presentes em alimentos in natura ou minimamente processados. (BRASIL c, 2014, p. 42)

Sendo assim, foi estabelecido como questão: Quais os principais fatores que afetam o desenvolvimento de crianças a partir da introdução de alimentos supérfluos? Tem como objetivo geral: Identificar os principais fatores que afetam o desenvolvimento dessas crianças. Para alcançar o objetivo geral, os objetivos específicos serão: Analisar de que forma a introdução alimentar supérflua afeta o desenvolvimento e os impactos que trazem a introdução alimentar inadequada.

## **2. REFERENCIAL TEÓRICO**

Pesquisas mostram que o desenvolvimento na infância é um período de grande importância, os bebês aprendem tudo bem cedo, e o que vai representar seu desenvolvimento físico e motor está diretamente ligado com a relação afetiva construída com os pais. O investimento nos primeiros anos de vida das crianças somariam para a otimização do seu sucesso futuro.

### **2.1 Desenvolvimento Infantil**

Desenvolvimento na Primeira Infância (2017) diz que "A Primeira Infância compreende o período da vida que envolve a gestação, o nascimento e os primeiros seis anos de vida, sendo essencial na formação da pessoa, na construção da subjetividade e das interações sociais". Seguindo esse raciocínio "Existe o pleno reconhecimento de que cuidar e favorecer o desenvolvimento saudável da criança nesse período promoverá a organização de alicerces que favorecerão o indivíduo, no futuro, a lidar com as complexas situações que a vida venha a lhe apresentar" (CYPEL, 2013).

Levando em consideração os conceitos já apresentados sobre o assunto, pode-se entender que, o indivíduo depende exclusivamente de uma construção social e psicológica para seu desenvolvimento, isso vai ditar se estará preparado para encarar problemas que vierem a existir.

O Departamento Científico do Comportamento e Desenvolvimento (2012) ainda reforça que as boas experiências da criança vivida com os pais e familiares irão consequentemente modulando seu desenvolvimento. É nessa fase que a criança vai aprender quando respeitar o sim e o não, aprender o que é dele e o que é do outro, e começará a formar opiniões e nesse momento deve passar por sentimento de frustração. "Podemos observar quatro áreas no desenvolvimento de uma criança, as quais são: a física, a cognitiva, a emocional e a social. Essas áreas necessitam estar sintonizadas e precisam se desenvolver na mesma proporção" (FERNANDES, 2022).

Vale ressaltar que essa supervisão sobre o crescimento e desenvolvimento infantil é uma atividade muito importante que tem o objetivo de diagnosticar precocemente atraso no desenvolvimento e podendo então intervir auxiliando para que a criança se desenvolva e chegue no seu potencial máximo. Faz-se necessário, portanto, entender os conceitos

relacionados ao desenvolvimento infantil, pois há vários fatores intrínsecos (genética) e extrínsecos (ambientais) que podem interferir, entre eles podemos destacar os efeitos causados pela introdução de alimentos inadequados.

## **2.2 Alimentos Supérfluos**

A alimentação da criança no primeiro ano de vida está diretamente ligada ao estado nutricional e terá reflexo na condição que apresentará posteriormente na adolescência e na vida adulta. A alimentação não pode ser pautada apenas em um ato de comer, também deve ser levado em consideração a qualidade do que está sendo ingerido, contudo a alimentação infantil está relacionada com a cultura da família e conseqüentemente os hábitos alimentares serão modificados pelo ambiente familiar. “As características do ambiente onde comemos influenciam a quantidade de alimentos que ingerimos e o prazer que podemos desfrutar da alimentação” (BRASIL c, 2014, p. 93)

Algumas crenças do que se considera ser o correto estão fixadas nos meios sociais e familiares, induzindo as mães adolescentes a ser refém das conclusões representadas. Todavia essas mães podem adquirir conhecimentos sobre alimentação adequada através de profissionais da área da saúde e a partir de então, aderir a novas práticas de alimentação.

Levando em consideração os conceitos já apresentados sobre o assunto, pode-se também entender que ao início da introdução alimentar algumas mães optam por introduzir alimentos que encorpam o leite, considerados "fortes" pois fazem associação com saúde, outras vinculam o "forte" como algo prejudicial, e por fim oferecem um alimento muitas vezes com um valor nutricional baixo.

Preusse (2015), relata que na época em que o Brasil enfrentava a desnutrição, engrossar o leite se tornou algo cultural, pois se tornou comum os profissionais prescreverem esse tipo de alimentação. Esses e muitos outros fatores assim como texturas e sabores, somam para determinar o estado nutricional que a criança apresenta.

Sustentarea (2017), reforça que esse vínculo entre criança e maus hábitos alimentares deve ser desfeito, destaca ainda que muitas horas na frente de tevês e outros aparelhos eletrônicos vendo tal propaganda, interfere na concepção das crianças sobre o que é um alimento saudável e sugere que a prática de atividades físicas e brincadeiras ao ar livre faça parte da rotina afim de combater a obesidade infantil.

Lima (et al, 2014) orienta que é de grande importância que a criança se socialize com o alimento durante a introdução, ela deve ser estimulada a conhecer os alimentos saudáveis

por meio de todos os sentidos, não só pelo sabor e aroma, mas também pelo ótico e manipulação da comida.

Brasil (2014) confirma que são considerados alimentos supérfluos aqueles que são compostos com grande quantidade de açúcares, gorduras e corantes e conservantes químicos, e que compreendem baixo valor nutricional como: macarrão instantâneo, salgadinhos, balas em geral, bolachas recheadas, bolo de pacote entre outros, esses afetam o crescimento e desenvolvimento da criança podendo propiciar reações alérgicas, distúrbios nutricionais e danificar o sistema imunológico.

Toloni (et al, 2011) expressa que o uso precoce de açúcar, principalmente no chá e no leite não materno, também faz parte de hábitos culturalmente estabelecidos e da tendência das mães de oferecerem alimentos doces, para, na sua concepção, satisfazer o paladar da criança e deixá-la bem alimentada.

Sendo assim, a criança começa a formar um paladar seletivo por doce podendo ficar exposta a riscos, pois esse tipo de alimento tem o valor energético e o índice glicêmico elevado, não oferece nutrientes que são importantes para o desenvolvimento e indo além, a criança pode desenvolver cárie dentária.

Os bebês que colocam as mãos na comida conseguem **sentir as diferentes texturas** e aprender as palavras mais rapidamente. Isso vale para aqueles alimentos que não são sólidos, como leite, sopa e papinha, por exemplo. Como eles adquirem a forma do recipiente, fica mais difícil que o bebê os reconheça. Mas, ao usar as mãos e entrar em contato com os materiais, percebem melhor cada um. (TENENTE, 2013)

Faz-se necessário, portanto, entender os conceitos relacionados a alimentação supérflua, pois ainda existe um grande numero de pessoas que não tem acesso a informações sobre alimentação adequada, considerando o contexto de qualidade e quantidade. Fazer com que a criança crie laços com a alimentação saudável é prevenir vários problemas de saúde por um longo período.

Podendo contradizer o que algumas pessoas pensam sobre o que se refere a uma alimentação saudável em questão de valores financeiros, “alimentos in natura ou minimamente processados são a base ideal para uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável” (BRASIL,2014).

A alimentação saudável se resume no básico tais como: alimentos in natura, arroz, feijão legumes e verduras, esses alimentos são ricos e em quantidades adequadas oferecem e garantem todos os nutrientes que o organismo precisa para realizar suas atividades fisiológicas.

### **2.3 Desenvolvimento infantil relacionado a alimentação supérflua**

Como foi citado nos capítulos anteriores, o aleitamento materno deve ser exclusivo até os seis meses de vida e a partir de então, deve-se seguir com a alimentação complementar para auxiliar no crescimento e desenvolvimento adequado da criança. “A alimentação do bebê nos primeiros meses de vida é muito importante, uma vez que é um intervalo de tempo crucial para o bom desenvolvimento e crescimento da criança” (PASIANOTTO, 2016).

Os alimentos complementares devem ser compostos por gorduras boas, carboidratos, proteínas, vitaminas, minerais e água, estimular o consumo de alimentos saudáveis faz com que a criança construa bons hábitos alimentares e conseqüentemente esses hábitos o acompanhará até a vida adulta. “A composição de todos esses grupos é que vai permitir que a criança tenha energia, proteínas, sais minerais e as vitaminas necessárias para um crescimento adequado” (FEFERBAUM, 2018)

Ministério da Saúde (2018) comenta que, para que a alimentação complementar seja bem sucedida, deve haver paciência, carinho e apoio dos pais ou responsáveis para tal, é de suma importância que os responsáveis sejam orientados por profissionais da saúde sobre como dar início á alimentação complementar. Além do mais os pais devem conhecer a fundo sobre as categorias em que se encaixam cada tipo de alimento.

São classificadas de acordo o Ministério da Saúde (2018), as categorias dos tipos de alimentos e seus processamento utilizado em sua produção, quatro delas serão mencionadas: alimentos in natura ou minimamente processados, são aqueles que vêm direto da natureza, já os minimamente processados eram alimentos in natura que passaram por uma pequena mudança de estado, existem os processados, essa segunda categoria trata dos alimentos que foram extraídos dos alimentos in natura, para fabricação de temperos para uso culinário, alimentos processados ocupam a terceira categoria, e é correspondente a produtos fabricados para ter uma durabilidade maior, ou para variar a forma de consumo, em sua maior composição existe o sal ou o açúcar, já a quarta categoria trata de alimentos ultraprocessados, a fabricação dos produtos envolve muitas técnicas de processamento, com ingredientes agressivos a saúde.

Ministério da Saúde (2014) argumenta que para que se tenha a garantia de saúde, é essencial a ingestão de nutrientes, fornecida pela alimentação, e estudos apontam efeitos benéficos do consumo de uma variedade de nutrientes sobre o surgimento de doenças.

O consumo de alimentos industrializados, ou seja, alimentos ricos em açúcares, gorduras e sal estão cada vez mais frequentes, por se tratar de um produto de baixo custo, com isso a preferência por alimentos saudáveis é defasado e as crianças acabam optando por esse tipo de alimento, dessa forma, os riscos de desenvolver alguma doença é elevado podendo prejudicar a qualidade de vida.

Em conformidade com a Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade (ABESO,2017), nos últimos quarenta anos o índice de obesidade em crianças e adolescentes cresceram em todo o mundo, sendo observado agora em todas as classes, de baixa média e alta renda, fazendo que os níveis de obesidade se torne crescente e em indicadores inadmissível.

Por conta da má qualidade nutricional, milhares de crianças tem seu desenvolvimento afetado, o baixo rendimento escolar, baixa estatura, baixo peso e obesidade são alguns dos fatores que estão relacionados com a oferta de alimentos supérfluos “Dentre as mais comuns temos a diabete, hipertensão, obesidade, hiperlipidemias e suas complicações como as doenças cardiovasculares, renais, oculares e cerebrais” (LOPES, 2016).

#### **2.4 Impactos da Introdução de Alimentos Supérfluos**

No Brasil o consumo de alimentos ultraprocessados (produtos ricos em açúcar, sódio, gordura e que apresenta baixo valor nutricional), cresce de forma descontrolada, isso faz com que o numero de crianças com sobrepeso e obesas cresça de forma desordenada associadas a doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). “Quase duas em cada três crianças entre 6 meses e 2 anos de idade não recebem alimentos necessários para sustentar o crescimento adequado de seu corpo e de seu cérebro’ (UNICEF, 2019).

De acordo com OMS (2019), o índice de obesidade infantil cresceu de 10 a 40% em todos os países nos últimos anos. Falando em números, segundo informações fornecidas pela Unicef, no mundo todo há 149 milhões de crianças têm déficit de crescimento, ou estão muito baixas para a idade; 50 milhões de crianças estão com baixo peso para a sua altura; 340 milhões de crianças sofrem de deficiências em vitaminas e nutrientes essenciais, como vitamina A e ferro; e 40 milhões de crianças estão acima do peso ou obesas.

A modificação peso pode apontar existência de determinada bloqueio na criança, podendo ser desde uma alimentação escassa em vitaminas e nutrientes como infecções. “O bom estado nutricional da criança é fundamental para que seu crescimento e desenvolvimento ocorram de maneira satisfatória” (SILVA, 2019).

Segundo o Ministério da Saúde (2019), a anemia por falta de ferro e a falta de vitamina A na infância, é uma das maiores carências de vitamina no mundo, afetando principalmente crianças menores de um ano, acarretando prejuízos ao crescimento e ao desenvolvimento. “De acordo com a última pesquisa nacional a prevalência de baixo peso para a estatura em crianças menores de 5 anos no Brasil é de 1,6%, baixa estatura para a idade é de 6,8% e excesso de peso é de 7,4%” (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2015).

A anemia é definida pela baixa concentração de hemoglobina por decorrência da falta de nutrientes importantes como o ferro. O ferro é responsável pelo transporte de oxigênio e elétrons para as células, entre várias outras funções e sua falta pode empenhar problemas mentais, cognitivos, físicos e causar morbidades. “A anemia por deficiência de ferro é considerada um problema de Saúde Pública que afeta a população tanto de países desenvolvidos quanto dos em desenvolvimento” (SILVA, 2019).

A vitamina A é responsável por algumas funções como as oculares, proteção do sistema imunológico, diminuição de doenças infecciosas tais como, diarreia, sarampo e malária, de contrapartida a cegueira noturna e a xerofthalmia, são algumas das consequências causadas pela deficiência da vitamina A. “O crescimento e o desenvolvimento das crianças podem ser mais lentos. Mais de metade das crianças com deficiência de vitamina A grave podem morrer” (JOHNSON, 2020).

### **3. METODOLOGIA**

#### **3.1 TIPO DE ESTUDO**

O presente estudo trata-se de uma revisão literária, a pesquisa também utilizará do método descritivo, que visa não só relacionar as variáveis de análise central, bem como apresentar subsídios de informação que possam servir de diretrizes para ações de transformação da realidade.

Nesse sentido, os resultados serão apresentados de forma qualitativa, a partir da coleta de informações de fontes secundárias, incluindo revisão bibliográfica. Como fontes de pesquisa, a fim de colher o referencial teórico, serão utilizados livros, artigos e sites, que estão relacionados ao tema.

#### **3.2 COLETA DE DADOS**

Dados secundários com base em revisão de artigos, sites e revistas científicas relacionadas ao tema.

#### **3.3 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS**

Artigos publicados entre 2011 e 2022, que tratam do processo de alimentação complementar, desenvolvimento infantil e doenças relacionadas á má alimentação em crianças.

#### **3.4 ANÁLISE DOS DADOS**

Nesta etapa foi realiza uma leitura analítica com a finalidade de ordenar e sumariar as informações contidas nas fontes, de forma que estas possibilitem a obtenção de respostas ao problema de pesquisa.

#### **3.5 ASPECTOS ÉTICOS**

Seguindo preceitos éticos essa pesquisa de forma continua se preocupa e se compromete em citar os autores utilizados nos estudos respeitando as normas da Associação Brasileira de Normas técnicas sendo uma delas a NBR6023 que trata dos elementos e orientação na utilização de referências, além disso os dados a serem obtidos tratarão do planejamento para o futuro Trabalho de Conclusão de Curso, bem como um intuito científico.

#### 4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante a análise foi observado que 57% dos textos selecionados para revisão, de acordo com o tema delimitado, evidenciaram com predominância a idade, escolaridade e renda das mães e/ou responsáveis como um fator de interferência relacionada à oferta inadequada de alimentos no início da introdução alimentar, tanto por questões de insegurança, quanto pela cultura da família, onde as mães jovens acabam recorrendo aos mais velhos em busca de decisões sobre o que oferecer. Toda via o conhecimento ou a falta dele, principalmente sobre os elementos que compõe uma alimentação saudável, está diretamente ligada com o que os responsáveis oferecem a criança.

Heitor (2011) realizou um estudo com 300 crianças com o intuito de verificar o consumo de alimentos supérfluos no primeiro ano de vida e relatou que 80,2% das mães ofereceram alimentos ultraprocessados as mesmas. É importante ressaltar que a escolha por alimentos industrializados ou de baixo valor nutricional facilitam o ganho de peso excessivo na infância e todas as consequências existentes podem levar a mortalidade na vida adulta.

Seguindo esse parâmetro, 43% das pesquisas feitas sobre o determinado tema mostram que mais da metade das crianças utilizadas nas amostras para estudo, com menos de 12 meses foram oferecidos alimentos de caráter obesogênico tais como: Bolacha recheada, suco artificial, refrigerantes e doces em geral. Esses estudos também apontam relação com escolaridade, idade e renda dos responsáveis.

Fatores como as propagandas e comerciais também exercem influência quando se trata de alimentação supérflua, pois as crianças atualmente estão presas frente a algum aparelho eletrônico, com isso a facilidade de escolha por alimentos não saudáveis é muito grande. “O excesso de horas gastas a frente de televisores, vendo inúmeras propagandas, prejudica o julgamento das crianças a respeito de quais alimentos são benéficos para a saúde” (SUSTENTÁREA, 2017).

Nesse contexto o PNAE exerce um papel fundamental, pois atua diretamente na educação pública, promovendo ações e educativas com isso o surgimento de projetos objetivados a incentivar os alunos a adotarem um estilo de vida mais saudável e sustentável. Seguindo esse raciocínio, os pais devem ter um olhar mais crítico no momento de montar a lancheira da criança, pois geralmente os responsáveis a compõe de vários alimentos industrializados por ser considerados mais baratos, práticos e rápidos.

A adição de alimentos in natura pode ser uma solução bem agradável para lanches escolares, isso irá somar com o programa e consequentemente para que a criança tenha bons

rendimentos escolares além de construir hábitos alimentares saudáveis. As escolas devem se voltar para o assunto e se mobilizar organizando palestras para os pais, portanto a educação alimentar deve ser disseminada desde a infância, para que a criança tenha uma vida saudável e se transforme em um adulto saudável, tendo como consequência positiva a baixa nos índices de obesidade no mundo.

O Relatório da Situação Mundial da Infância, Crianças, Alimentação e Nutrição, externa que, cerca de 250 milhões de crianças se encontram desnutrida ou com sobrepeso. Praticamente duas a cada três crianças entre seis meses e dois anos não recebem a alimentação necessária colocando em risco o desenvolvimento corporal e cerebral. Com isso as mesmas tendem a ter dificuldades de aprendizagem, compromete o sistema imunológico, aumenta os riscos de inflamações e infecções podendo então em muitos casos levar ao óbito.

Com tudo, Situação Mundial da Infância (2019) afirma que "O país passou por uma rápida transição demográfica, epidemiológica e nutricional que afetou o padrão de consumo alimentar e a saúde da população". O monitoramento do desenvolvimento da criança assume um papel importante e faz parte de atividades multidisciplinares, contribuindo para intervir fatores que atrasam o desenvolvimento infantil. Para que essa supervisão aconteça de forma adequada é necessária à participação dos pais, professores, pediatras e outros profissionais. (ZEPONNE et al 2013).

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo tem como objetivo analisar os efeitos que a alimentação supérflua trás as crianças a partir da alimentação complementar através de revisões bibliográficas, destacando as relações entre as variáveis. Analisar esses efeitos tem uma importância significativa, sabendo que há varias lacunas que devem ser preenchidas para que a ocorrências desses fatos sejam minimizados. A possibilidade de prevenir futuros problemas de saúde como obesidade infantil, através de hábitos alimentares saudáveis é maximizada, e pode ter forte influência sobre a vida adulta.

Diante dos resultados obtidos, observou-se que os pais têm grandes influências nos maus hábitos alimentares dos filhos, já que são responsáveis pela alimentação dos mesmos. O padrão de consumo alimentar no Brasil vem enfrentando mudanças, isso compromete o estado nutricional de crianças e adolescentes fazendo com que o numero de doenças crônicas não transmissíveis como hipertensão e diabetes seja aumentado.

Enquanto há um crescimento no consumo de industrializados, ricos em sal gordura e açúcar, a pratica de atividades físicas, brincadeiras ao ar livre vão diminuindo. A Unicef atua juntamente com parceiros com o objetivo de promover saúde, desenvolvendo estratégias para atenuar aleitamento materno exclusivo e a alimentação complementar saudável afim de minimizar as estatísticas de DCNT.

Devem ser adotadas medidas estratégicas para enfrentar o crescente numero de desnutrição, onde as famílias devem ser capacitadas a escolher apenas alimentos saudáveis e entender a grande importância que as vitaminas e minerais destacando a vitamina A e ferro tem no organismo, em seguida passar isso para as crianças, para que as mesmas tenham uma opinião formada sobre nutrição alimentar. Os rótulos dos alimentos devem ser mais fáceis de entender, com isso as pessoas irão identificar facilmente a lista de ingrediente e ter a oportunidade de ter a certeza do que está sendo consumido.

A criação de um ambiente de educação alimentar principalmente para mães adolescentes e para famílias de baixa renda é considerada uma ação inteligente pois são as classes mais afetadas por falta de conhecimento pelos impactos da má alimentação. A educação alimentar deve ser disseminada desde a infância, para que a criança tenha uma vida saudável e se transforme em um adulto saudável, tendo como consequência a baixa dos índices de obesidade no mundo.

Entre as circunstâncias mais frequentes em relação a alimentação ofertada de forma incorreta estão: anemia por falta de ferro, deficiências de micronutrientes e em destaque a

vitamina A, desnutrição e sobrepeso. É importante que principalmente o responsável pela criança saiba o básico sobre leitura dos rótulos dos alimentos, dessa forma o consumo de industrializados pode ser reduzido pois haverá conscientização que aquele produto pode trazer prejuízos à saúde.

No entanto algumas regras devem ser seguidas de forma obrigatória na embalagem dos produtos assim como, lista de ingredientes em ordem crescente, ou seja, o primeiro ingrediente será o de maior predominância, data de validade do produto e informações sobre a quantidade de nutrientes, as informações devem ser claras e verdadeiras.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE. **Obesidade infantil aumentou 10 vezes nas últimas quatro décadas.** ABESO. 2017. Disponível em: <https://abeso.org.br/obesidade-infantil-aumentou-10-vezes-nas-ultimas-quatro-decadas/>. Acesso em: 11 jun. 2022.

BRASIL. Ministério Da Saúde. **Agência Nacional de Vigilância Sanitária - Anvisa: Rotulagem de alimentos.** 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/alimentos/rotulagem>. Acesso em: 11 jun. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Aleitamento Materno e Alimentação Complementar.** saude.gov.br. 2015. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude\\_crianca\\_aleitamento\\_materno\\_cab23.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_crianca_aleitamento_materno_cab23.pdf). Acesso em: 15 jun. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Amamentação contribui para desenvolvimento infantil e sustentável.** gov.br. 2016. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/amamentacao-contribui-para-desenvolvimento-infantil-e-sustentavel>. Acesso em: 6 mai. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **CADERNOS de ATENÇÃO BÁSICA, SAÚDE DA CRIANÇA: CRESCIMENTO E DESENVOLVIMENTO.** 2012. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude\\_crianca\\_crescimento\\_desenvolvimento.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_crianca_crescimento_desenvolvimento.pdf). Acesso em: 11 jun. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira.** 2014. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude\\_crianca\\_aleitamento\\_materno\\_cab23.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_crianca_aleitamento_materno_cab23.pdf). Acesso em: 15 jun. 2021.

BRASIL. Ministério da Educação. **Programa Nacional de Alimentação Escolar.** 2017. Disponível em: <https://www.fnde.gov.br/programas/pnae>. Acesso em: 15 jun. 2021.

CAVADA, G. da S. *et al.* **Rotulagem nutricional: você sabe o que está comendo?** Brazilian Journal of Food Technology. 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/bjft/a/N9jx4GpQXGfbcRb5r6fp5XQ/?lang=pt>. Acesso em: 15 jun. 2021.

CYPEL, S. **Fundamentos do Desenvolvimento Infantil:** Da gestação aos 3 anos. 2013.

DESENVOLVIMENTO NA PRIMEIRA INFÂNCIA. 2017. Disponível em: <http://www.pim.saude.rs.gov.br/site/desenvolvimento-na-primeira-infancia/>. Acesso em: 22 mai. 2021.

FEFERBAUM, R. **COMO DEVE SER FEITA A INTRODUÇÃO ALIMENTAR DO BEBÊ.** DRAUZIO. 2018. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/pediatria/como->

deve-ser-feita-a-introducao-alimentar-do-bebe/#:~:text=A%20introdu%C3%A7%C3%A3o%20alimentar%20deve%20come%C3%A7ar,%2C%20tomate%2C%20cenoura%20etc.). Acesso em: 11 jun. 2022.

FERNANDES, V. L. O. **Desenvolvimento da Criança na Educação Infantil**. OBJETIVO. 2022. Disponível em: <https://www.objetivo.br/conteudo.asp?ref=cont&id=852>. Acesso em: 11 jun. 2022. GUESTA, J. M. *et al.* **Fatores associados à introdução precoce de alimentos ultraprocessados na alimentação de crianças menores de dois anos**. Ciência & Saúde Coletiva. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2019.v24n7/2387-2397/>. Acesso em: 15 jun. 2021.

GOMES, L. **A ORGANIZAÇÃO DA INFORMAÇÃO NOS RÓTULOS DE PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS: UMA ANÁLISE DA CATEGORIA AÇÚCAR**. Unesp. 2019. Disponível em: [https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/183228/gomes\\_1\\_me\\_mar\\_par.pdf?sequence=3](https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/183228/gomes_1_me_mar_par.pdf?sequence=3). Acesso em: 15 jun. 2021.

HEITOR, S. F. D.; RODRIGUES, L. R.; SANTIAGO, L. B. **INTRODUÇÃO DE ALIMENTOS SUPÉRFLUOS NO PRIMEIRO ANO DE VIDA E AS REPERCUSSÕES NUTRICIONAIS**. Cienc Cuid Saúde. 2011. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/CiencCuidSaude/article/view/11347/pdf>. Acesso em: 15 jun. 2021.

IMPORTÂNCIA DO DESENVOLVIMENTO INFANTIL. Disponível em: <https://www.encyclopedia-crianca.com/importancia-do-desenvolvimento-infantil>. Acesso em: 15 jun. 2021.

JOHNSON, L. **Deficiência de vitamina A**. Manual MSD. 2020. Disponível em: <https://www.msdmanuals.com/pt/casa/dist%C3%BArbios-nutricionais/vitaminas/defici%C3%Aancia-de-vitamina-a>. Acesso em: 11 jun. 2022.

LET'S WOK. **A importância da alimentação saudável na infância e adolescência**. 2018. Disponível em: <https://www.letswok.com.br/a-importancia-da-alimentacao-saudavel-na-infancia-e-adolescencia/>. Acesso em: 15 jun. 2021.

LIMA, A. P. E. *et al.* **Práticas alimentares no primeiro ano de vida: representações sociais de mães adolescentes**. Revista Brasileira de Enfermagem. 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/qd74rYT9x9YQHjhWMHF5pnP/?lang=pt>. Acesso em: 15 jun. 2021.

NUTMED. **A Importância de uma Introdução da Alimentação Complementar Oportuna**. 2018. Disponível em: <https://nutmed.com.br/blog/novidades/noticia-168#:~:text=A%20introdu%C3%A7%C3%A3o%20da%20alimenta%C3%A7%C3%A3o%20complementar,supera%20o%20consumo%20de%20nutrientes>. Acesso em: 6 mai. 2021.

PASIANOTTO, R. **Como deve ser a alimentação do bebê no primeiro ano de vida?** CordVida. 2016. Disponível em: <https://blog.cordvida.com.br/como-deve-ser-a-alimentacao-do-bebe-no-primeiro-ano-de-vida/>. Acesso em: 11 jun. 2022.

PREUSSE, P. B. **Qual é o problema de engrossar o leite?** 2022. Disponível em: <https://maternidadesimples.com.br/qual-o-problema-de-engrossar-o-leite/>. Acesso em: 11 jun. 2022.

REIS, C. E. G; VASCONCELOS, I. A. L.; BARROS, J. F. de N. **Políticas públicas de nutrição para o controle da obesidade infantil.** Revista Paulista de Pediatria. 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpp/a/8KSy3yMP9DV6ZCc6Z5gmktD/?lang=pt>. Acesso em: 15 jun. 2021.

SILVA, L. T; BRITO, G. M. **BAIXO PESO EM MENORES DE CINCO ANOS, NO MUNICÍPIO DE RIBEIRA DO PIAUÍ.** 2019. Disponível em: [https://ares.unasus.gov.br/acervo/html/ARES/13573/1/Artigo\\_Luzita.pdf](https://ares.unasus.gov.br/acervo/html/ARES/13573/1/Artigo_Luzita.pdf). Acesso em: 11 jun. 2022.

SILVA, M. A. *et al.* **Prevalência e fatores associados à anemia ferropriva e hipovitaminose A em crianças menores de um ano.** Cadernos Saúde Coletiva. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadsc/a/RTSpYfjW9stRYNSCf9ghQQb/?lang=pt>. Acesso em: 15 jun. 2021.

SUSTENTAREA. **Propaganda Alimentícia Infantil.** 2017. Disponível em: <http://www.fsp.usp.br/sustentarea/2017/10/11/propaganda-alimenticia-infantil/>. Acesso em: 15 jun. 2021.

TENENTE, L. **Crianças que se sujam durante as refeições aprendem mais rápido.** Revista Crescer. 2013. Disponível em: <https://revistacrescer.globo.com/Bebes/Desenvolvimento/noticia/2013/12/criancas-que-se-sujam-durante-refeicoes-aprendem-mais-rapido.html>. Acesso em: 11 jun. 2022.

TOLONI, M. H. de 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.** 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/5kZXbWMVCXWm9H8nMz7FJvg/?lang=pt#>. Acesso em: 15 jun. 2021.

UNICEF. **Má alimentação prejudica a saúde de milhões de crianças em todo o mundo.** Unicef Brasil. 2019. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/comunicados-de-imprensa/ma-alimentacao-prejudica-saude-das-criancas-em-todo-o-mundo-alerta-o-unicef>. Acesso em: 15 jun. 2021.

UNICEF. **Saúde.** 2018. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/saude>. Acesso em: 15 jun. 2021.

ZEPHONE, S. C. **Monitoramento do desenvolvimento infantil realizado no Brasil.** Revista Paulista de Pediatria. 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpp/a/gWSvjcMVwHzwf4tMHQpYhQC/?lang=pt>. Acesso em: 15 jun. 2021.