



Introdução alimentar adequada e sua relação com a obesidade infantil

Adequate food introduction and its relation with childhood obesity

Introducción alimentaria adecuada y su relación con la obesidad infantil

Danielly Nascimento Muniz¹, Maria Clara Santos Souza¹, Andrea Borges Araruna Galiza¹.

RESUMO

Objetivo: Analisar a importância da introdução alimentar adequada na infância para prevenir a obesidade infantil, destacando a relevância da orientação médica e nutricional. **Revisão bibliográfica:** A introdução alimentar, conhecida como Alimentação Complementar, oferece alimentos como complemento ao leite materno, promovendo refeições balanceadas e sempre com ênfase em proporcionar as quantidades de aporte nutricionais para pleno funcionamento do corpo, e na infância devido a transição entre o aleitamento exclusivo, alimento este que contém as quantidades ideais de nutrientes) para adquirir hábitos alimentares saudáveis e ricos em nutrientes essenciais. Estudos ressaltam a influência da família e da escola na formação dos hábitos alimentares, enfatizando a necessidade de um ambiente alimentar saudável. Estratégias nutricionais e comportamentais devem ser implementadas para promover a prática regular de atividades físicas, contribuindo para o equilíbrio do balanço energético e prevenção da obesidade infantil. **Considerações finais:** É fundamental enfatizar a importância da introdução alimentar adequada na infância para prevenir a obesidade infantil e promover hábitos alimentares saudáveis que perdurarão até a vida adulta. Estratégias nutricionais e comportamentais devem ser implementadas para incentivar o consumo de alimentos naturais e a prática regular de atividades físicas na infância.

Palavras-chave: Introdução alimentar, Nutrição infantil, Obesidade infantil, Qualidade de vida, COVID-19.

ABSTRACT

Objective: To analyze the importance of appropriate infant feeding practices in preventing childhood obesity, highlighting the relevance of medical and nutritional guidance. **Literature review:** Infant feeding, known as Complementary Feeding, offers foods as a supplement to breast milk, promoting balanced meals with an emphasis on providing the necessary nutritional intake for the proper functioning of the body. During infancy, due to the transition from exclusive breastfeeding (which provides ideal nutrient quantities), it is essential to acquire healthy eating habits rich in essential nutrients. Studies underscore the influence of family and school in shaping eating habits, emphasizing the need for a healthy eating environment. Nutritional and behavioral strategies should be implemented to promote regular physical activity, contributing to energy balance and the prevention of childhood obesity. **Conclusion:** It is crucial to emphasize the importance of appropriate infant feeding practices in preventing childhood obesity and promoting healthy eating habits that will persist into adulthood. Nutritional and behavioral strategies should be implemented to encourage the consumption of natural foods and regular physical activity in childhood.

Keywords: Food introduction, Child nutrition, Childhood obesity, Quality of life, COVID-19.

¹ Afya Faculdade de Ciências Médicas de Santa Inês, Santa Inês - MA.

RESUMEN

Objetivo: Analizar la importancia de la alimentación adecuada en la infancia para prevenir la obesidad infantil, destacando la relevancia de la orientación médica y nutricional. **Revisión bibliográfica:** La alimentación infantil, conocida como Alimentación Complementaria, ofrece alimentos como complemento a la leche materna, promoviendo comidas equilibradas con énfasis en proporcionar la ingesta nutricional necesaria para el adecuado funcionamiento del cuerpo. Durante la infancia, debido a la transición del amamantamiento exclusivo (que proporciona cantidades ideales de nutrientes), es esencial adquirir hábitos alimentarios saludables ricos en nutrientes esenciales. Estudios subrayan la influencia de la familia y la escuela en la formación de hábitos alimentarios, enfatizando la necesidad de un entorno alimentario saludable. Se deben implementar estrategias nutricionales y conductuales para promover la actividad física regular, contribuyendo al equilibrio energético y la prevención de la obesidad infantil. **Conclusiones:** Es crucial enfatizar la importancia de la alimentación adecuada en la infancia para prevenir la obesidad infantil y promover hábitos alimentarios saludables que perdurarán hasta la adultez. Se deben implementar estrategias nutricionales y conductuales para fomentar el consumo de alimentos naturales y la práctica regular de actividad física en la infancia.

Palabras clave: Introducción alimentaria, Nutrición infantil, Obesidad infantil, Calidad de vida, COVID-19.

INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Ministério da Saúde do Brasil recomendam o aleitamento materno exclusivo (AME) até o sexto mês de vida do bebê, com complementação até o segundo ano. Essa recomendação é baseada em evidências científicas que reportam aos benefícios do aleitamento materno para a saúde do bebê e da mãe, incluindo a redução do risco de doenças infecciosas, alergias, obesidade e outras condições crônicas (FLESCH CP, et al., 2022). Sendo assim, a introdução alimentar deve ser ofertada aos seis meses de idade com inclusão de alimentos complementares em proporções nutricionais e consistência adequada à idade do bebê, sob recomendações médicas pediátricas. Conferindo desafio aos profissionais de saúde em orientar adequadamente o processo de introdução de alimentos nas diversas formatações familiares, sobretudo, no contexto financeiro e comportamental (MS, 2023).

Do ponto de vista morfofisiológico, o bebê está apto a introdução alimentar quando apresenta capacidade de sentar sem apoio, perde o reflexo de protrusão da língua e demonstra interesse pelos alimentos oferecidos (OMS, 2023). Este processo permite as predileções alimentares do bebê que devem repercutir na alimentação saudável, não restritiva e balanceada que comporão os hábitos alimentares da infância que influenciarão na saúde do indivíduo até sua fase adulta (CANELLA DS, et al., 2020). Por outro lado, a introdução alimentar inadequada pode ser um fator de risco para a obesidade infantil, importante problema de saúde pública que tem aumentado em todo o mundo nas últimas décadas. Devido a introdução precoce de alimentos sólidos, como papinhas e alimentos industrializados, oferta de alimentos com alto teor de açúcar, gordura e sal que além de contribuir para o desenvolvimento da obesidade, aumentam o risco de outras doenças crônicas, como diabetes e hipertensão (SBP, 2023).

A obesidade infantil é uma enfermidade que pode desenvolver-se desde os primeiros meses até o 12º ano de vida, definida pelo acúmulo excessivo de tecido adiposo de origem multifatorial, cujo desenvolvimento sofre influência de fatores biológicos, psicológicos e socioeconômicos. O desenvolvimento da obesidade origina-se da introdução inadequada de alimentos, distúrbio do comportamento alimentar e de relação familiar, especialmente nos períodos de aceleração do crescimento (FREIRA S, 2020). O comportamento alimentar da criança pode ser determinado pela interação dela com o alimento, por fatores emocionais, psicológicos, socioeconômicos e culturais. Um estudo revela que os pais focalizam mais a quantidade dos alimentos oferecidos do que a qualidade e a formação de hábitos saudáveis de alimentação, o que pode explicar a relativa baixa prevalência de diversidade alimentar (CARDOSO ER e FERREIRA JCDS, 2022).

Os indivíduos que consomem mais vegetais e frutas tendem a ser mais saudáveis que aqueles que ingerem mais carboidratos e, assim, mais calorias quando estimulados desde a infância os riscos de

desenvolver tal doença é baixa. Neste viés, estratégias nutricionais de incentivo ao consumo de alimentos saudáveis na primeira infância se fazem necessárias (ALMEIDA APF, et al., 2020). Os hábitos alimentares estão sujeitos às condições de cada lugar, tais como a economia da região, os preços praticados para os alimentos, os rendimentos familiares, as tradições alimentares de cada região, as maneiras e ritmos de vida, a cultura, as tradições culinárias. No Brasil temos uma grande diversidade na alimentação, mais as condições econômicas da população para ter acesso aos alimentos é o que mais influencia nas dietas, assim a condição financeira determina o melhor consumo qualitativo e quantitativo dos alimentos (DUARTE ALDCM, et al, 2024). Desta forma, o processo de introdução alimentar tem a importante função de marcar gostos e preferências que permanecerão na vida adulta. Este estudo tem como foco elucidar fatores para o desenvolvimento da obesidade infantil através da introdução alimentar desde a infância, bem como pontuar evidências sobre a introdução alimentar e aspectos que podem influenciar na qualidade de vida da criança.

REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Introdução alimentar na infância

A Introdução Alimentar (IA), também conhecida como Alimentação Complementar, é o processo gradual da oferta de alimentos como complemento ao leite materno, com refeições balanceadas que visam alcançar as necessidades nutricionais do bebê (ALVES CSV e CANZIAN LG, 2023). O estudo publicado por Da Silva Leão et al. (2022) destacou a influência significativa da família e da escola nas escolhas alimentares da criança. Ambos desempenham um papel crucial na formação dos hábitos alimentares desde a infância, fornecendo orientações e exemplos que podem impactar positivamente ou negativamente nas escolhas alimentares da criança. Portanto, é essencial promover um ambiente alimentar saudável tanto em casa quanto na escola, incentivando o consumo de alimentos nutritivos e a adoção de práticas alimentares equilibradas. A prevenção de possíveis doenças também foi destacada como uma consequência direta de uma alimentação saudável e balanceada desde a infância. A influência de equipamentos eletrônicos tem sido um alvo de inúmeros estudos devido aos números alarmantes de inatividade física.

A exposição prolongada a telas favorece um comportamento sedentário desde a infância e consequentemente desenvolvimento de comorbidades na adolescência ou até mesmo na vida adulta. Esse cenário pode ser observado na população de escolares cujo 83,1% das crianças passavam duas ou mais horas em frente à TV e/ou outros eletrônicos, e apenas 40,9% relataram realizar algum tipo de atividade física (SANTANA DD, et al., 2021). As atitudes em relação à alimentação podem ser categorizadas em dois tipos: aqueles que demonstram interesse pela comida e aqueles que mostram desinteresse. O interesse pela comida engloba comportamentos associados a um aumento na ingestão, como prazer ao comer, consumo excessivo por razões emocionais e desejo de alimentos.

Por outro lado, o desinteresse pela comida está ligado a uma redução na ingestão, como resposta à saciedade, comer de forma mais lenta, ser seletivo na escolha de alimentos e uma diminuição na ingestão relacionada a estados emocionais (WEINBERG C, 2019). O desenvolvimento infantil é um processo complexo que envolve várias dimensões corporais e é influenciado por fatores genéticos, ambientais e psicológicos. Durante os primeiros anos de vida, o crescimento é significativo, sendo fortemente influenciado pelas condições de nascimento e pela nutrição fornecida, destacando a importância do aleitamento materno e da introdução gradual de alimentos sólidos para garantir um desenvolvimento adequado (GONZALES F, et al, 2023).

Obesidade Infantil

Segundo a World Health Organization (WHO), a obesidade infantil no século 21 tem sido um dos problemas mais preocupantes da saúde pública, atingindo particularmente na sua maioria os países em desenvolvimento. Desde 2010 a doença vem prevalecendo nos últimos anos, e o número de crianças menores de cinco anos com sobrepeso vem aumentando (SIMÃO MCSA, et al., 2020). A obesidade infantil vem promovendo uma repercussão importante sobre a saúde das crianças e adolescentes, principalmente na sua saúde física, psicológica e pelo risco de desenvolvimento de doenças crônicas ao decorrer de sua

vida. A compreensão multifatorial das causas do sobrepeso e da obesidade engloba o entendimento por um ou pela soma de fatores genéticos, ambientais, comportamentais e socioculturais (RODRIGUES, 2019). Além do desequilíbrio entre a ingestão e o gasto calórico, a inatividade física também é um fator determinante, que aliado a uma ingestão acima das calorias necessárias, é um dos principais fatores exógenos que podem ocasionar o ganho de peso.

A obesidade está inserida no grupo das Doenças e Agravos Não-Transmissíveis (DANTs), caracterizado por doenças com história natural prolongada, múltiplos fatores de risco, especificidade de causa desconhecida, com curso clínico em geral lento, prolongado e permanente, manifestações clínicas com períodos de remissão e exacerbação, lesões celulares irreversíveis e evolução para diferentes graus de incapacidade podendo levar ao óbito (DE ALMEIDA MFL, et al. 2020). O diagnóstico de obesidade infantil é obtido a partir dos dados antropométricos de peso [P], estatura [E], circunferências e dobras, relacionados com idade (I) da criança para calcular o índice de massa corpórea (IMC) obtido pela relação peso (em quilogramas) dividido pela altura em metros ao quadrado (SBP, 2020). A obesidade pode iniciar-se em qualquer idade e pode ser causada por fatores como desmame precoce, a introdução inadequada de alimentos, distúrbio do comportamento alimentar e da relação familiar, especialmente nos períodos de aceleração do crescimento (LEITE CSP, 2020).

Para se combater a obesidade infantil, que resultará em um adulto obeso, é essencial aderir às mudanças de hábitos alimentares e estilo de vida, associada à prática de exercícios físicos frequentemente, eis que este atua na regulação do balanço energético, influenciando na distribuição do peso corporal, preservando e mantendo a massa magra, além de promover perda de peso corporal. As políticas de prevenção devem proporcionar auxílio suficiente às famílias de modo a facilitar o entendimento sobre como evitar comorbidades que podem iniciar ainda na infância e que estão relacionadas com a nutrição, através da conscientização e de sua capacidade para tomar decisões assertivas na hora de comprar alimentos (DOS SANTOS GS, et al., 2020). Sendo assim, é importante ressaltar que a mudança do hábito alimentar só acontecerá quando a família e o ambiente onde a criança está inserida mudar e proporcionar um consumo adequado de alimentos em qualidade e quantidade necessárias para garantir o aporte nutricional (ZANI VS, 2023).

É fundamental destacar a urgência de aprimorar as práticas de alimentação complementar, uma vez que intervenções nesse sentido desempenham um papel crucial na promoção de hábitos alimentares saudáveis durante a infância. De acordo com dados estatísticos, as estratégias de intervenção nutricional figuram entre as medidas mais eficazes na prevenção e redução da mortalidade infantil, especialmente na faixa etária até 5 anos. É notável que a promoção da alimentação complementar seja apontada como a terceira ação mais efetiva, com o potencial de prevenir aproximadamente 587 mil mortes por ano, representando cerca de 6% dos óbitos ocorridos nessa faixa etária (DE PAULA LJDPM, et al., 2022).

Estratégias de introdução alimentar baseada em evidências como atenuantes da obesidade infantil

Alterações do tipo alimentar em relação às crianças vem crescendo nas últimas décadas, e o consumo de bebidas açucaradas, como sucos artificiais e refrigerantes que são uma ingestão excessiva de calorias, tem sido consumida cada vez mais cedo por crianças e são apontadas como contribuintes na influência do ganho de peso e o aparecimento de marcadores inflamatórios (DE MIRANDA DM e MALLOY-DINIZ LF, 2020). A obesidade, definida como uma doença crônica que promove acúmulo de gorduras e provoca patologias secundárias, é abordada como um problema de ordem psicológica na saúde pública (OLIVEIRA AJ e SIQUEIRA EC, 2021). É considerada como um dos maiores problemas de saúde do mundo e está diretamente relacionada a doenças crônicas que influenciam de forma importante na qualidade de vida do indivíduo, tais como: Diabetes, Acidente Vascular Cerebral (AVC), hipertensão arterial, entre outras (SANTOS KF, et al., 2020).

De acordo com um estudo transversal realizado por Giesta JM et al. (2019), que envolveu 300 mães e suas crianças, foi observado um aumento significativo na introdução de alimentos ultraprocessados antes dos seis meses de vida das crianças. Este padrão alimentar tem se tornado mais prevalente recentemente e está sendo iniciado em idades cada vez mais jovens, mesmo antes dos dois anos de idade. Os resultados

indicaram que os alimentos mais comumente introduzidos antes dos seis meses incluíam gelatina (27,0%), queijo petit suisse (23,7%) e bolacha sem recheio (19,7%), com um aumento subsequente para 35,3%, 34,7% e 46%, respectivamente, a partir dos seis meses de idade. Notou-se também a elevação em até 3 mg/dL do colesterol total e alterações na pressão arterial nas crianças em idade escolar, além de ter sido verificado que alimentos processados possuem taxas elevadas de açúcares, sódio, cálcio, gorduras totais, gorduras trans e baixos níveis de fibras, potássio e proteínas.

Importantes mudanças corporais acontecem nos primeiros anos de vida, causando alterações em sua composição que, ao longo do tempo, podem acarretar consequências fisiológicas aumentando o risco da prevalência de doenças associadas à obesidade, tais como: diabetes mellitus, dislipidemias, doenças cardiovasculares (DCV), doenças respiratórias, hipertensão arterial, distúrbios ortopédicos e transtornos psiquiátricos (OLIVEIRA TH, et al., 2022). O primeiro contato das crianças com o alimento deve ser feito de maneira adequada. É nessa fase que as variedades e forma com que os alimentos são ofertados tem relação com o paladar da criança. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), o aleitamento materno exclusivo (AME) é recomendado ao menos até os seis meses de vida da criança, sendo prematura a introdução de qualquer outro alimento antes dessa idade (MELO MKL, et al., 2021). Tal recomendação é baseada em vastos estudos em que o leite materno é alimento em condições nutritivas e imunológicas insubstituível por nenhum outro produto natural ou sintetizado, sendo dispensável a ingestão de leites, chás, água ou quaisquer outros alimentos no período do aleitamento materno (DA SILVA JN, 2020).

É fundamental ressaltar a importância do acompanhamento nutricional para crianças que apresentam excesso de peso, visto que esse suporte desempenha um papel crucial na promoção da saúde e no desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis. Por meio desse acompanhamento, é possível estimular o consumo regular de alimentos como arroz, feijão, frutas, legumes e verduras, contribuindo para o aumento da ingestão de alimentos naturais e a redução do consumo de bebidas açucaradas e alimentos ultraprocessados. No entanto, é necessário reconhecer que o cuidado com a saúde infantil vai além da nutrição e requer uma abordagem integrada, envolvendo diversas áreas e setores da sociedade. Somente por meio de ações intersetoriais é possível alcançar resultados eficazes na prevenção da obesidade infantil e na promoção do bem-estar físico e emocional dessa população (ARAÚJO AKC, 2021).

Atualmente, há uma variedade de métodos disponíveis para a introdução alimentar, destacando-se a Introdução Alimentar Tradicional (IAT) e o Baby-Led Weaning (BLW). A IAT oferece aos pais um controle maior sobre a alimentação da criança, permitindo que eles regulem a quantidade e o ritmo da alimentação. No entanto, sua desvantagem reside na falta de autonomia do bebê e na possibilidade de oferecer alimentos em excesso. Por outro lado, o BLW promove a autonomia do bebê na alimentação, incentivando-o a se alimentar com alimentos em pedaços de tamanho adequado. Este método, que visa desmistificar a introdução alimentar, defende que a criança, a partir dos seis meses de idade, está pronta para explorar outros alimentos além do leite materno ou fórmula.

Enquanto o BLW prioriza a autoalimentação, o método participativo combina técnicas do BLW com o uso da colher para oferecer alimentos em purês e amassados, proporcionando uma abordagem intermediária entre a independência e a assistência dos pais. No entanto, é importante estar ciente dos riscos potenciais, como a inadequação das calorias e nutrientes, engasgos e a falta de habilidade do cuidador ao oferecer os alimentos de forma adequada (DE OLIVEIRA FTC, et al., 2023). A prática regular de atividades físicas desempenha um papel crucial na prevenção e tratamento da obesidade infantil, bem como na redução dos riscos associados a doenças decorrentes da obesidade. Atividades como jogos recreativos, caminhadas, corridas, natação, futebol e ciclismo não só proporcionam diversão para as crianças, mas também são estratégias eficazes para combater a obesidade na infância.

O envolvimento em exercícios físicos estimula o interesse das crianças em atividades físicas, aumentando o gasto energético, melhorando o metabolismo e controlando as funções cardiovascular e respiratória. Além disso, a prática regular de exercícios contribui para o desenvolvimento de habilidades motoras, equilíbrio e redução do índice de massa corporal, combatendo o sedentarismo. Dessa forma, é essencial que a atividade física seja incorporada à vida das crianças desde cedo, não apenas para melhorar a aptidão física e prevenir

doenças, mas também para promover escolhas alimentares mais saudáveis e garantir um crescimento adequado, visando uma vida adulta saudável (DE QUADROS TMB, et al., 2019).

Obesidade infantil e segurança alimentar durante a pandemia de COVID-19

A pandemia trouxe consigo um aumento preocupante nos casos de obesidade entre a população infantil, resultando em hospitalizações e tratamentos intensivos em muitos casos. As medidas de combate à propagação da COVID-19, como o distanciamento social e o fechamento de escolas, academias e espaços de lazer, tiveram um impacto significativo no estado nutricional das crianças, contribuindo para a criação de um ambiente ainda mais propício ao desenvolvimento da obesidade, como apontado por Maffoni S et al. (2021). O acesso limitado a alimentos frescos e nutritivos, juntamente com a interrupção nas rotinas alimentares regulares, pode ter contribuído para escolhas alimentares menos saudáveis e um aumento na ingestão de calorias. Além disso, o estresse econômico enfrentado por algumas famílias durante a pandemia pode ter levado a uma maior dependência de alimentos mais baratos, porém menos nutritivos. Esses fatores combinados criaram um ambiente propício ao desenvolvimento da obesidade infantil, destacando a necessidade de intervenções direcionadas para proteger a saúde e o bem-estar das crianças durante e após a pandemia (VIEIRA RDA, et al., 2022).

A relação entre obesidade e resposta imune comprometida é bem estabelecida, o que coloca os indivíduos obesos em maior risco de complicações de saúde, especialmente em casos de infecções como a COVID-19. A obesidade pode agravar os problemas respiratórios e tornar a intubação traqueal mais difícil, aumentando a probabilidade de complicações e mortalidade em pacientes infectados. Portanto, é essencial que as famílias criem um ambiente propício para prevenir o desenvolvimento ou agravamento da obesidade, além de evitar complicações associadas. Isso inclui proporcionar apoio emocional, priorizar alimentos nutritivos, incentivar a prática de atividades físicas e limitar o tempo de exposição a telas eletrônicas. Essas medidas são cruciais não apenas para prevenir o excesso de peso e suas consequências a longo prazo, mas também para reduzir o risco aumentado associado à obesidade em caso de exposição ao COVID-19 (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2020).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, torna-se evidente a importância da introdução alimentar adequada na infância como um fator determinante na prevenção da obesidade infantil. A orientação médica e nutricional é fundamental para garantir que os alimentos complementares sejam oferecidos de forma balanceada e adequada à idade do bebê, seguindo as recomendações da OMS e do Ministério da Saúde do Brasil. O processo de introdução alimentar não se limita apenas à satisfação das necessidades nutricionais da criança, mas também desempenha um papel crucial na formação de hábitos alimentares saudáveis que perdurarão até a vida adulta. É necessário enfatizar a importância da diversificação alimentar desde cedo, incentivando o consumo de frutas, legumes, verduras e alimentos naturais, ao mesmo tempo em que se evita o consumo de alimentos ultraprocessados ricos em açúcares, gorduras e sódio. Além disso, estratégias nutricionais e comportamentais devem ser implementadas para promover a prática regular de atividades físicas na infância, contribuindo para o equilíbrio do balanço energético e para a prevenção da obesidade. Contudo, é essencial considerar as condições socioeconômicas e culturais de cada família, bem como os impactos da pandemia de COVID-19, que trouxe desafios adicionais para a segurança alimentar e a saúde das crianças. Portanto, políticas públicas e ações intersetoriais são necessárias para enfrentar o problema crescente da obesidade infantil e garantir um futuro saudável para as próximas gerações.

REFERÊNCIAS

1. ALMEIDA APF, et al. Segurança alimentar e apresentação dos cortes dos alimentos na abordagem de introdução alimentar baby led weaning. Revista Sítio Novo, 2020; 5(1): 159-170.
2. ALVES CSV e CANZIAN LG. Seletividade e dificuldades alimentares. Editora Senac São Paulo, 2023.

3. ARAÚJO AKC. Teoria de Médio Alcance para o cuidado de Enfermagem ao adolescente com obesidade na Atenção Primária à Saúde. Tese (Doutorado em Enfermagem na Atenção à Saúde) - Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2021.
4. CANELLA DS, et al. Atualização dos parâmetros de aquisição do Programa Nacional de Alimentação Escolar com base no Guia Alimentar para a População Brasileira. *Cadernos de Saúde Pública*, 2022; 37: 00151420.
5. CARDOSO ER e FERREIRA JCDS. A importância da alimentação de crianças nos primeiros dois anos de vida. *Research, Society and Development*, 2022; 11(7): 24611729822.
6. DA SILVA JN. Aleitamento materno: motivos e consequências do desmame precoce em crianças. *Revista Artigos. Com*, 2020; 20: 4756.
7. DA SILVA LEÃO JI, et al. Formação de hábitos alimentares na primeira infância. *Research, Society and Development*, 2022; 11(7): 4771173043.
8. DE ALMEIDA MFL, et al. Projeto Nutrição na prevenção e controle da obesidade e síndrome metabólica no município de Macaé. *Saberes e Experiências de Extensão em Promoção da Saúde*, 2020; 93.
9. DE MIRANDA DM e MALLOY-DINIZ LF. (Ed.). *O escolar*. Hoguefe, 2020.
10. DE OLIVEIRA FTC, et al. MÉTODO BABY-LED WEANING (BLW) COMO ESTRATÉGIA NA INTRODUÇÃO ALIMENTAR. *Revista Arquivos Científicos (IMMES)*, 2023; 6(1): 1-13.
11. DE PAULA LJDPM, et al. Políticas Públicas Educacionais Brasileiras e desenvolvimento sustentável: Síntese das pesquisas vinculadas ao interfaces. *Estudos em Ciências Humanas e Sociais*, 2022; 10(2): 66.
12. DE QUADROS TMB, et al. *Atividade física e alimentação saudável na escola: Um programa de educação para a saúde*. Phorte Editora, 2019.
13. DOS SANTOS GS, et al. Projeto de extensão universitário no combate à obesidade infantil através das mídias sociais em face de pandemia por covid-19: um estudo transversal. *Brazilian Journal of Development*, 2020; 6(9): 69886-69900.
14. DUARTE ALDCM, et al. Acesso a alimentos frescos em áreas urbanas vulneráveis: um estudo classificatório das favelas e dos estabelecimentos formais de São Paulo. *Revista de Administração Pública*, 2024; 58: 2023-0056.
15. FLESCH CP, et al. Aleitamento materno e estado nutricional de crianças menores de 24 meses atendidas em um ambulatório de saúde da criança de uma universidade do sul de Santa Catarina. *Revista da Associação Brasileira de Nutrição-RASBRAN*, 2022; 13(1): 1-18.
16. FREIRA S. Efeitos da entrevista motivacional sobre a adiposidade em adolescentes com obesidade ou excesso de peso através da modificação de variáveis psicológicas. Tese de doutoramento, Medicina (Pediatria), Universidade de Lisboa, Faculdade de Medicina, 2020.
17. GIESTA JM, et al. Fatores associados à introdução precoce de alimentos ultraprocessados na alimentação de crianças menores de dois anos. *Ciênc. Saúde Coletiva*, 2019; 24(7): 2387-2397.
18. GONZALES F, et al. A importância da amamentação exclusiva na prevenção de doenças. *RECIMA21-Revista Científica Multidisciplinar*, 2023; 4(1): 414625.
19. LEITE CSP. O uso de dispositivos no apoio à amamentação. Mestrado em Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica, 2020.
20. MAFFONI S, et al. Changes and Body Mass Index during COVID-19 Pandemic Lockdown: An Italian Online-Survey. *Nutrients*, 2021;13(1117): 2021.
21. MELO MKL, et al. Aspectos influenciadores da introdução alimentar infantil. *Rev. Distúrbio da Comunicação*. 2021; 33(1).
22. MINISTÉRIO DA SAÚDE (MS). *Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos*. 2023.
23. OLIVEIRA AJ e SIQUEIRA EC. Obesidade como uma doença multicausal. *Rev. de Saúde*, 2021; 12(03): 37-41.
24. OLIVEIRA TH, et al. Distribuição de gordura corporal e caracterização de índices antropométricos em crianças. *Rev. Bras. de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, São Paulo, 2022; 16(100): 160-170.
25. RODRIGUES RMDSN. Alimentação saudável: análise da abordagem do tema saúde no contexto educacional através dos pcns transversais. Repositorio de Tesis y Trabajos Finales UAA, 2019.

26. SANTANA DD, et al. Mudanças na prevalência de excesso de peso em adolescentes residentes em área de alta vulnerabilidade a insegurança alimentar. *Ciência & Saúde Coletiva*, 2021; 26: 6189-6198.
27. SANTOS KF, et al. Comportamento dos pais e comportamento alimentar da criança: Revisão Sistemática. *Rev. Cuidarte*, 2020; 11(3).
28. SIMÃO MCSA, et al. Aumento da obesidade em crianças e adolescentes: risco de complicações cardíacas futuras. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 2020; 57: 4070-4070.
29. SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Obesidade em Crianças e Adolescentes e COVID-19. Nota de Alerta. Sociedade Brasileira de Pediatria. Grupo de Trabalho em Atividade Física. São Paulo: SBP, 2020.
30. SBP. SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Departamento Científico de Infectologia. Orientações a Respeito da Infecção pelo SARS-CoV-2 (conhecida como COVID-19) em crianças. Rio de Janeiro (RJ): SBP; 2020.
31. VIEIRA RDA, et al. A influência da pandemia pela Covid-19 na obesidade infantil: uma revisão de literatura. *Revista Eletrônica Acervo Médico*, 2022; 20: 11102.
32. WEINBERG C. Transtornos alimentares na infância e na adolescência: Uma visão multidisciplinar. Sá Editora, 2019.
33. ZANI VS. Educação alimentar e nutricional: o alimento cura e promove saúde: construção do Programa Prosa dos alimentos. Editora Dialética, 2023.