**FORMAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES NA PRIMEIRA INFÂNCIA:REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

**Zilmara Peixoto Lima**

Acadêmica do Curso em Bacharel em Nutrição. Faculdade Uninta Itapipoca.

Amontada – Ceará. [zilmaradelima@hotmail.com](mailto:zilmaradelima@hotmail.com)

**Gabrielle Barbosa Pinheiro**

Acadêmica do Curso em Bacharel em Nutrição. Faculdade Uninta Itapipoca.

Itapipoca – Ceará. [gabiibarbosaa24@gmail.com](mailto:gabiibarbosaa24@gmail.com)

**Yandra Urçulino Feitosa**

Acadêmica do Curso em Bacharel em Nutrição. Faculdade Uninta Itapipoca.

Uruburetama – Ceará. [yanlino.yuf@gmail.com](mailto:yanlino.yuf@gmail.com)

**Douglas Rodrigo Cursino dos Santos**

Docente do Curso em Bacharel em Nutrição. Faculdade Uninta Itapipoca.

Itapipoca – Ceará. [palestracursino@gmail.com](mailto:palestracursino@gmail.com)

**Resumo**

**Introdução:** O hábito alimentar tem inicio antes da gestação, onde a nutrição materna e paterna antes da concepção afeta a saúde dessa futura criança. O aleitamento materno é a sua primeira fonte alimentar, sendo o método mais seguro e de prevenção de diversas doenças. O período considerado como primeira infância se refere a crianças de 0 a 6 anos de idade. Essa fase apresenta aspectos importantes relacionados ao desenvolvimento de suas preferências alimentares, tendo a família como principal fator ambiental, adquirindo experiências diversas e refletindo em seus hábitos, que passaram a consumir mais alimentos processados e ingerir menos alimentos in natura, favorecendo o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. A adoção de hábitos alimentares na infância diminui a possibilidade de um comportamento alimentar inadequado futuramente. **Objetivo:** Obter informações sobre a formação e importância dos hábitos alimentares na primeira infância, na perspectiva de evitar maus hábitos na vida adulta. **Método:** Consiste de uma revisão bibliográfica através artigos científicos na base de dados da biblioteca eletrônica SciELO, PUBmed e Lilacs com a finalidade de identificar artigos publicados entre os anos de 2010 à 2020. Na pesquisa foram utilizados os termos “Hábitos Alimentares”, “Alimentação Infantil” e “Promoção de Saúde”. Inicialmente, foram pré-selecionados 12 os artigos com base no título, tendo como critério de inclusão a presença dos termos anteriormente citados e de exclusão de artigos no idioma espanhol e francês, sendo escolhidos 06 artigos para realização desta pesquisa. **Resultados:** A nutrição dos genitores têm um papel preponderante para saúde nutricional da criança. O aleitamento materno exclusivo é de extrema importância nos seis primeiros meses de vida, além de ser uma fonte natural e barata proporciona inúmeros benefícios à saúde do bebê, como diminuição de alergias alimentares, das doenças infecciosas e das taxas de sobrepeso. A apresentação precoce de alimentos saudáveis, pode contribuir para a aceitação a longo prazo e requer grandes cuidados de escolha pois devem suprir as necessidades nutricionais para garantir um desenvolvimento adequado. Com as mudanças ocorridas no nosso país, grande parte da população passou a consumir alimentos industrializados, sendo isso ligado ao aumento de doenças crônicas não transmissíveis. Esse fato juntamente com a publicidade potencializam escolhas nada agradáveis à saúde e a construção do comportamento alimentar infantil. Desse modo, a promoção do comportamento alimentar saudável deve acontecer na primeira infância, ressaltando a importância de um programa alimentar e nutricional onde se trabalhem práticas educativas com toda a família. A fase pré- escolar também e decisiva nesta formação. **Conclusão**: Bons hábitos alimentares devem ser estimulados precocemente, onde o aleitamento materno e de extrema importância nos primeiros meses do indivíduo. A família é crucial no comportamento e desenvolvimento alimentar, pois, os primeiros anos de vida são de extrema importância para apresentação de bons hábitos. O consumo exagerado de alimentos industrializados possibilita o aumento dos problemas de saúde pública. Verificando-se a relevância de se realizar trabalhos de aconselhamento nutricional com os pais para que ensinem aos seus filhos bons hábitos alimentares de forma equilibrada na infância garantindo uma vida adulta com saúde.

**Palavras-chave:** Hábitos alimentares; Alimentação Infantil; Promoção de Saúde.

**Referências:**

COELHO, Victória Talita Soares. **A formação de hábitos alimentares na primeira infância.** Disponível em: <https://www.unifacvest.edu.br/assets/uploads/files/arquivos/2dfbc-coelho,-v.-t.-s.-a-formacao-de-habitos-alimentares-na-primeira-infancia.-nutricao.-lages_-unifacvest,-2019-02_.pdf> . Acesso em: 10 de março de 2021.

KRAUSE. **Alimentos, nutrição e dietoterapia** / L. Kathleen Mahan, Sylvia Escott-Stump; [tradução Natalia Rodrigues Pereira...etal.].- Rio de Janeiro: Elsevier, 2010.

MARREIRO, Nicolli Aghape de Melo; ZEMINIAN, Larissa Baungartner. A importância da educação alimentar e nutricional na primeira infância. **Revista Medicina e Saúde**, Rio Claro, v. 2, n. 3, p. 127-142, jan./jun. 2019.

OTT, Andréa. **Alimentação saudável na infância.** Disponível em: <http://faifaculdades.edu.br/eventos/AGROTEC/2014/1AGROTEC/arquivos/resumos/res3.pdf>. Acesso em 10 de março de 2021.

PEREIRA, Mariana Milani; LANG, Regina Maria Ferreira. **Influência do ambiente familiar no desenvolvimento do comportamento alimentar.** Disponível em: <https://www.mastereditora.com.br/periodico/20141118_101549.pdf>. Acesso em: 10 de março de 2021

SILVA GA, COSTA KA, GIUGLIANI ER. Infant feeding: beyond the nutritional aspects**. Journal Pediatrics** (Rio J). 2016; 92 (3 Suppl 1):S2-7. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0021755716000474?via%3Dihub> . Acesso em: 10 de março de 2021.

VIEIRA, Mirian Lene da Roz; OLIVEIRA, Jennyfer Carolini Santos; Mello, Ana Paula de Queiroz. **Aspectos Sociais na Formação dos Hábitos Alimentares de Crianças**. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/809/829> . Acesso em: 10 de março de 2021.