**IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO NOS PRIMEIROS MIL DIAS**

Jacielma Maria da Silva, Alessa Mikaella da Silva, Isabela Bruna de Araújo

UNIFAVIP/Wyden

**Introdução:** Durante a gestação e período periconcepcional, assim como o estado nutricional da criança, os primeiros anos de vida são fatores que tem influência significativa de um indivíduo durante toda a vida. Este período é constituído por uma janela de oportunidade para a construção de uma vida saudável, já que a alimentação balanceada nos primeiros mil dias de vida pode impactar profundamente no desenvolvimento neurocognitivo, no crescimento e na redução de riscos de diversas doenças que possam surgir ao longo da vida. **Objetivo:** Entender os mecanismos envolvidos na influência da alimentação no período intra-uterino e na lactação até o segundo ano de vida no desenvolvimento e saúde da criança. **Métodos:** Foi realizada uma busca literária sobre o tema por meio de pesquisas nas bases de dados da Scielo e EBSCO, em artigos que abordam o tema supracitado, a parti do ano de 2016, foram excluídos artigos que não abordam o assunto. **Resultados:** Os primeiros mil dias podem ser subdivididos em dois períodos principais: 270 dias de gravidez e 730 dias referente aos próximos dois primeiros anos de vida. Uma alimentação equilibrada na gestação é decisiva para uma boa formação do bebê. O aleitamento completo materno nos primeiros seis meses representa a exclusiva nutrição e suprimentos das necessidades nesta fase. Os avanços da ciência mostram que temos nos primeiros mil dias de vida uma variedade de oportunidades para potencializar o desenvolvimento, como também para prevenir doenças futuras nos pequenos. Além disso, a maneira que a alimentação complementar é implementada pode ter impacto significativamente nos hábitos alimentares que permaneceram no decorrer da vida. **Conclusão:** Uma alimentação apropriada nos primeiros mil dias é fundamental, a qual tem um impacto no desenvolvimento e na promoção metabólica da criança e reflete na saúde em sua vida adulta.

**Palavras chaves:** Aleitamento materno; Crianças; Alimentação.