

A IMPORTANCIA DA INTRODUÇÃO ALIMENTAR NO MOMENTO OPORTUNO

CALDI, G.; ¹PIRES².P.

RESUMO

Objetivo: Identificar a importância de uma introdução alimentar saudável no momento correto, respeitando as necessidades da criança. **Método:** Revisão bibliográfica com coleta de dados em bases virtuais. **Resultados:** A introdução alimentar é de suma importância para o desenvolvimento humano, quando ocorre de maneira inadequada pode ocasionar problemas imediatos e futuro, a Organização Mundial da Saúde (OMS) orienta que a complementação alimentar aconteça após os 6 meses de vida, porém o bebê apresenta sinais de prontidão. **Conclusão:** Uma introdução saudável, gradual e no momento correto é um dos principais aspectos para o desenvolvimento humano adequado.

Palavras-chaves: Nutrição. Complementação Alimentar. Bebê.

ABSTRACT

Objective: To identify the importance of introducing healthy food at the right time, respecting the child's needs. **Method:** Literature review with data collection in virtual databases. **Results:** The introduction of food is of paramount importance for human development, when it occurs inappropriately it can cause immediate and future problems, the Organização Mundial da Saúde (OMS) advises that food supplementation take place after 6 months of life, but the baby shows signs of readiness. **Conclusion:** A healthy, gradual and timely introduction is one of the main aspects for proper human development.

Keywords: Nutrition. Food Complementation. Baby.

¹ Gisely Caldi. Acadêmica do curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – PR. 2021. E-mail: giselycaldi@hotmail.com

² Patrícia Pires. Orientadora de pesquisa. Docente do curso de bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – PR. 2019

INTRODUÇÃO

Todo alimento nutritivo, sendo ele de forma sólida ou líquida diferente e associada ao leite materno é considerado uma alimentação complementar. (GIUGLIANI; VICTORA, 2000).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que, até o sexto mês de vida o aleitamento materno seja exclusivo, após essa idade o indivíduo começa a apresentar sinais, então começa-se a introdução de novos alimentos de forma gradual. Os primeiros alimentos ofertados a criança, desde o nascimento até a adolescência tem grande impacto na sua vida. (SILVA, 2016)

A partir do sexto mês de vida, o indivíduo já desenvolveu maturidade fisiológica e neurológica (mastigação, deglutição, digestão e excreção), as manifestações podem ser observadas quando o bebê começa a sentar-se sem a necessidade de apoio, demonstrar interesse pela refeição, fazendo movimento de mastigação com a boca, a partir daí o mesmo está pronto para receber esse novo meio de alimentação (ZOLLAR, 2014).

O primeiro ano de vida é uma das mais importantes fases, é onde o bebê tem um desenvolvimento grande, e por conta disso necessita de muitos nutrientes. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2010)

Diante disso, o Ministério da Saúde (OMS) elaborou em 2002, juntamente com a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) recomendações expressas em “Dez passos para uma alimentação saudável: Guia alimentar para crianças menores de dois anos”, publicada em um manual técnico para subsidiar os profissionais de saúde a promover práticas alimentares saudáveis. O oitavo passo desse Guia Alimentar recomenda evitar açúcar, café, enlatados, frituras, refrigerantes, bolachinhas, salgadinhos e outras guloseimas nos primeiros anos de vida e usar sal com moderação. Substâncias presentes nesses alimentos podem irritar a mucosa gástrica da criança, que possui maior sensibilidade no primeiro ano de vida, podendo comprometer a digestão e a absorção de nutrientes. Além disso, elas contêm aditivos e conservantes artificiais que, embora dentro dos limites máximos preconizado pela legislação, ainda não foram devidamente testados para uso a longo prazo, desde a infância até a idade adulta. (SCHUMANN, 2008)

As crianças já nascem com preferência ao sabor doce, portanto oferecer alimentos com grandes quantidades de energia faz com que a criança se desinteresse pelos cereais, verduras e legumes, alimentos fonte de nutrientes importantes. (DALLAZEN, 2018)

Para que a criança tenha um desenvolvimento/crescimento é importante que essa nova fonte de alimentação seja completamente adequada, rica em alimento que contem energia, proteína, micronutrientes como o ferro, zinco, vitaminas, cálcio entre outros, tomando cuidado na hora da preparação com a higienização, sódio, temperos e outros, por isso é importante o acompanhamento de uma nutricionista nessa fase. (GIUGLIANI, 2000)

Um estudo realizado por Oliveira (2017) revela que os pais focalizam mais a quantidade dos alimentos oferecidos do que a qualidade e a formação de hábitos saudáveis de alimentação.

As situações mais comuns relacionadas à alimentação complementar oferecida de forma inadequada são: anemia e deficiência de vitamina A, assim como outras deficiências de micronutrientes, excesso de peso e desnutrição (BRASIL, 2015)

Um grande desafio do profissional da saúde é apoiar adequadamente o processo de introdução de alimentos complementares, auxiliando a mãe e os cuidadores da criança, nas suas necessidades e a da criança, acolhendo dúvidas, preocupações, dificuldades, êxitos e conhecimentos, que são tão importantes quanto os conhecimentos técnicos para garantir o sucesso de uma alimentação saudável. (BRASIL, 2017).

OBJETIVOS³

Identificar a importância de uma introdução alimentar saudável no momento correto, respeitando as necessidades da criança.

MÉTODO

Trata-se de uma revisão bibliográfica, com abordagem qualitativa e descritiva, MARTINS (2001) constata que esse tipo de pesquisa explica e discute um tema com base em referências teóricas publicadas em livro, revistas,

periódicos. Busca também, conhecer e analisar conteúdos científicos sobre determinado tema.

A seleção foi realizada a partir de uma leitura criteriosa dos artigos, teses e dissertações encontradas nessas bases de dados, no idioma português, todos os tipos de metodologia foram aceitos. Considerando os artigos que apresentava atualidade no assunto

DESENVOLVIMENTO

Muitas mães e cuidadores introduzem preciosamente chás e águas, de maneira inocente, sem saber que esses alimentos fazem parte da complementação alimentar e que o leite materno é capaz de suprir as necessidades da criança até o sexto mês.

Essa introdução precoce dos alimentos pode causar problemas na fase infantil e adulta, como obesidade, alergias e até mesmo morbimortalidade.

A OMS orienta que até os 6 meses de vida o aleitamento seja em livre demanda, porém após esse período pode-se iniciar a complementação alimentar, com alimentos adequados e saudáveis.

O bebê apresenta sinais de que está apto a receber uma nova alimentação, sentando-se sem a necessidade de apoio, demonstrando interesse pela comida, realizando movimento de mastigação, isso significa que ele já está com maturidade fisiológica e neurológicas.

Os profissionais de saúde, destacando o nutricionista deve orientar, educar e promover a importância da introdução alimentar no momento oportuno, enfatizando a sua importância para o desenvolvimento.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A introdução alimentar ocorre de maneira inconsciente, pois muitas mães ou cuidadoras não sabem que a inclusão de chás e água, concluindo que o leite não é suficiente, podendo causar fatores desagradáveis.

Deve-se acompanhar a orientação do profissional da saúde, nutricionista para que o bebê se desenvolva de maneira saudável e adequada, respeitando as necessidades da criança.

REFERENCIAS

BRASIL, Guilherme da Costa et al. Conhecimento das mães sobre a alimentação de lactentes a partir dos seis meses de idade. REME – Rev Min Enferm., 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. Dez passos para uma alimentação saudável: guia alimentar para crianças menores de 2 anos. Brasília: Ministério da Saúde; 2015.

DALLAZEN, Camila et al. Introdução de alimentos não recomendados no primeiro ano de vida e fatores associados em crianças de baixo nível socioeconômico. Caderno Saúde Pública 2018;

GIUGLIANI, Elsa R.J; VICTORA, Cesar Gomes. **Alimentação complementar**. 2000. 76 v. Jornal da Pediatria, Rio de Janeiro, 2000.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia alimentar para crianças menores de dois anos. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde. Organização Pan-Americana de Saúde; 2010. Série A. Normas e Manuais Técnicos

OLIVEIRA, Maria Inês Couto de. **Fatores associados à falta de diversidade alimentar no segundo semestre de vida**. 2017. 1 v. Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, 2017.

SILVA, Giselia A.P.. **Alimentação infantil: além dos aspectos nutricionais**. 2016. 3 v. Jornal da Pediatria, Rio de Janeiro, 2016.

SCHUMANN SPA, Polônio MLT, Gonçalves ECBA. Avaliação do consumo de corantes artificiais por lactentes, pré-escolares e escolares. Ciênc Tecnol Aliment. 2008; 28(3):534-9.

ZOLLAR, Vivian. alimentação de crianças menores de dois anos. 2014. 1 v, São Caetano do Sul, 2014.