

## INTRODUÇÃO ALIMENTAR

Bruno Kieslich Rusch<sup>1</sup>  
Kauan Meiger da Silva<sup>2</sup>  
Oliver Nielsen de Mello<sup>3</sup>

**Instituição:** Escola Técnica Estadual 25 de Julho

**Modalidade:** Relato de Pesquisa

**Eixo Temático:** Vida, Saúde e Ambiente

## INTRODUÇÃO

A introdução alimentar é um emocionante marco na vida de um bebê, marcando o início da exploração de novos sabores e texturas. Pais desempenham um papel crucial, oferecendo alimentos além do leite materno, respeitando o ritmo do bebê. Isso molda sua nutrição, crescimento, saúde e relação com a comida. A introdução alimentar é uma fase de aprendizado mútuo, onde os pais educam sobre hábitos saudáveis enquanto o bebê descobre prazeres culinários. Essa etapa é vital para nutrição adequada, prevenção de alergias e apoio aos pais. Nosso trabalho visa informar sobre esse período crucial, destacando a importância da abordagem correta para evitar problemas futuros. Investigamos os aspectos da introdução alimentar, enfatizando benefícios, riscos e melhores práticas para garantir o desenvolvimento saudável da criança.

## CAMINHO METODOLÓGICO

A metodologia deste trabalho de pesquisa será exploratória, envolvendo a revisão da literatura científica disponível em bases de dados acadêmicas e científicas, como PubMed, Scopus, Web of Science, entre outras. Serão utilizados descritores específicos relacionados à introdução alimentar em bebês, como "introdução alimentar", "alimentação complementar", "alimentos sólidos", "hábitos alimentares", entre outros. Serão selecionados artigos científicos, revisões sistemáticas, meta-análises e outros tipos de publicações relevantes para o tema. A partir da revisão da literatura, os problemas identificados serão analisados, e estratégias para superá-los serão discutidas. A conclusão do trabalho de pesquisa incluirá uma síntese dos principais achados e recomendações para a prática clínica e orientações aos pais/cuidadores sobre a introdução alimentar em bebês.

<sup>1</sup> Bruno Kieslich Rusch, 3º Ensino médio, brunokieslichrusch@gmail.com

<sup>2</sup> Kauan Meiger da Silva, 3º Ensino médio, kauanmeiger9@gmail.com

<sup>3</sup> Oliver Nielsen de Mello, 3º Ensino médio, elisnielsenmello@gmail.com

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

A introdução alimentar é o processo em que é apresentado os alimentos sólidos a dieta de um bebê, tirando o leite materno, ou seja, é a parte em que a alimentação passa para algo mais diversificada e para de ser apenas e exclusivamente líquida, proporcionando uma gama de nutrientes diferentes, ajudando em seu crescimento, desenvolvimento e na criação de hábitos alimentares.

Diversas diretrizes e organizações da saúde enfatizam a importância de uma introdução alimentar apropriada. Segundo as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS), é sugerida a amamentação exclusiva até os 6 anos de idade, seguido da introdução alimentar complementar a partir dessa mesma idade. O aleitamento materno deve ser mantido até os 2 anos de idade. É recomendada a introdução de alimentos sólidos entre 4 e 6 meses de idade, desde que o bebê esteja mostrando sinais de prontidão para a alimentação complementar, segundo a Academia Americana de Pediatria (AAP).

Os aspectos principais da fase da introdução alimentar são:

**Desenvolvimento fisiológico:** Nesta etapa, o sistema gastrointestinal do bebê começa a se desenvolver e acontece a maturação de seus órgãos, como por exemplo, o intestino, o estômago e o seu sistema imunológico, o que acaba afetando diretamente a capacidade em que o bebê tem de digerir e absorver os alimentos sólidos.

**Sinais de prontidão:** É importante entender e perceber os sinais de prontidão que indicam o momento em que o bebê está preparado para o começo desta etapa, temos como exemplos a capacidade do bebê de se sentar com apoio, o interesse nos alimentos e as habilidades motoras orais.

**Abordagens para a introdução:** Existem diferentes maneiras de abordar uma introdução alimentar, isso inclui o método tradicional de alimentação, usando a colher, e a abordagem "Baby-Led Weaning", também conhecida como "Livre de Estresse", que permite o bebê participar ativamente do processo de alimentação

**Nutrientes essenciais:** Na introdução alimentar ao bebê, é de grande importância saber quais nutrientes ele vai precisar para seu desenvolvimento, como o ferro, cálcio, zinco e vitaminas, lembre-se que para isso, faz-se necessário oferecer uma alimentação variada, equilibrada e adequada ao bebê

**Riscos e precauções:** É crucial abordar os riscos potenciais e as precauções durante o período da introdução alimentar, incluindo o risco de engasgamento, alergias e intolerâncias, além da importância de evitar alimentos que sejam impróprios para a idade do bebê, tais como mel e alimentos que possuam alto teor de açúcar, sal e gorduras.

Deve-se também discutir a importância da introdução alimentar, onde temos como principais tópicos:

**Nutrição Adequada:** Introduzir a alimentação ao bebê corretamente é fundamental para que ele receba seus nutrientes de forma eficiente, assim tendo um bom crescimento e desenvolvimento.

**Desenvolvimento de hábitos saudáveis:** É nesta etapa também que o bebê começa a estabelecer e desenvolver seus primeiros hábitos alimentares, e, é importante que estes sejam os mais saudáveis possíveis. Para isso, é essencial oferecer uma variedade de alimentos, assim fazendo-o começar com a aceitação de diferentes sabores, texturas e alimentos, o que promoveria a ele uma alimentação mais diversificada e equilibrada para sua vida quem vem pela frente.

Segundo Zegelin e Souza (2022), “não há alimentos específicos, com exceção de algumas deficiências, mas geralmente é uma alimentação com qualidade, sempre um prato colorido e bem diversificado. O que devemos frisar bastante são as quantidades ofertadas, principalmente para algumas síndromes, como a Síndrome de Down, que são pessoas que biologicamente são mais propensas a desenvolver obesidade”.

**Prevenção de alergias:** Deve-se também protegê-lo de possíveis alergias alimentares, um meio de reduzir este desenvolvimento de alergias seria a introdução precoce e gradual de alimentos potencialmente alérgicos, como o ovo, amendoim e peixe.

**Segurança alimentar:** Esta também é uma preocupação fundamental quando se trata da alimentação do bebê. É crucial garantir que os alimentos dados a ele sejam apropriados em questão de textura, tamanho e preparo, para reduzir minimamente o risco de engasgos e asfixia.

**Orientação e apoio dos responsáveis:** Esse momento é essencial para a introdução alimentar, mesmo que seja desafiador para muitos pais ou responsáveis, pois muitas vezes são geradas dúvidas ou preocupações. Por isso, é necessário ter conhecimento sobre a introdução alimentar, visto que permite que os pais ou responsáveis compreendam as necessidades do bebê, tomando decisões conscientes e oferecendo apoio durante essa fase.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

No geral, a introdução alimentar representa um importante e crucial momento na vida do bebê, na qual é feita a transição de alimentos somente líquidos e introduzindo uma alimentação com comidas mais sólidas e consistentes, assim adicionando uma maior variedade de alimentos e uma nutrição melhorada. Onde para servir como "copiloto" dos pais, temos as diretrizes estabelecidas pela OMS e algumas outras instituições de saúde, garantindo uma espécie de "guia" para os responsáveis construírem uma adequada e segura introdução nesta fase.

A introdução alimentar não se trata apenas sobre nutrição, mas envolve também o ato de moldar hábitos saudáveis desde cedo. Expor o bebê a uma vasta gama de alimentos pode influenciar de forma positiva as preferências alimentares da criança ao longo da vida. Mesmo assim, deve-se tomar cuidado com quais alimentos será introduzido a ele, pois deve ter consciência de sobre quais alimentos seriam adequados, tendo ciência dos limites do mesmo,

como a idade e o tamanho do bebê, assim minimizando possíveis riscos a ele, como engasgamento e asfixia.

Em suma, observando o crescer do bebê e seus sinais de prontidão para a introdução alimentar, os responsáveis poderão ser capazes de tomar decisões racionais sobre quando e como começar a introduzir os alimentos sólidos. Para isso foram criadas várias abordagens, como o “Baby-Led Weaning”, na qual ele usa uma colher, assim oferecendo-o uma melhor flexibilidade para que o bebê possa se adaptar.

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, B. / O. / Os desafios de oferecer novos alimentos aos bebês. Disponível em: <<https://bvsmms.saude.gov.br/os-desafios-de-oferecer-novos-alimentos-aos-bebes/>>. Acesso em: 7 mar. 2023.

CAMILA. Campanha nacional busca estimular aleitamento materno. Disponível em: <<https://conselho.saude.gov.br/ultimas-noticias-cns/2584-campanha-nacional-busca-estimular-aleitamento-materno>>. Acesso em: 5 jun. 2023.

DALLAZEN, C. et al. Introdução de alimentos não recomendados no primeiro ano de vida e fatores associados em crianças de baixo nível socioeconômico. **Cadernos de saúde pública**, v. 34, n. 2, 2018. Acesso em: 8 mar. 2023.

FIRMINO, C. Guia da introdução alimentar em bebês: por onde começar e o que vale saber. Disponível em: <<https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2021/08/11/guia-da-introducao-alimentar-em-bebes-por-onde-comecar-e-o-que-vale-saber.htm>>. Acesso em: 15 mar. 2023.

HELENA, S. Introdução alimentar em bebês: tudo o que você precisa saber. Disponível em: <<https://leiturinha.com.br/blog/tudo-o-que-voce-precisa-saber-sobre-a-introducao-alimentar-do-seu-bebe/>>. Acesso em: 8 mar. 2023.

**Introdução alimentar: como começar? Saiba tudo sobre o assunto!** Disponível em: <<https://www.ninhosdobrasil.com.br/introducao-alimentar>>. Acesso em: 2 abr. 2023.

**Introdução alimentar: o que é, como começar e receitas.** Disponível em: <<https://minutosaudavel.com.br/introducao-alimentar/>>. Acesso em: 15 mar. 2023.

**Introdução alimentar: quando e como oferecer novos alimentos ao bebê?** Disponível em: <<https://www.unimed.coop.br/viver-bem/pais-e-filhos/introducao-alimentar-quando-e-como-oferecer-novos-alimentos-ao-bebe->>. Acesso em: 21 mar. 2023.

RIBEIRO, M. Como deve ser feita a introdução alimentar do bebê. Disponível em: <<https://drauziovarella.uol.com.br/pediatria/como-deve-ser-feita-a-introducao-alimentar-do-bebe/>>. Acesso em: 7 mar. 2023.

ZEGLIN, E; SOUZA, A. Nutricionista conta a importância da introdução alimentar durante a infância. **APAE Curitiba**, 15 jun. 2022. Disponível em:

# 7ª MoEduCiTec

Mostra Interativa da Produção Estudantil  
em Educação Científica e Tecnológica

1ª Mostra de Extensão Unijuí

O Protagonismo Estudantil em Foco

27 de outubro de 2023 - Unijuí - Campus Ijuí



<<https://apaecuritiba.org.br/nutricionista-introducao-alimentar-infancia/>>. Acesso em: 9 abr. 2023.