



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



Introdução Alimentar

Artur Aguiar de Andrade
Artur Pereira de Godoy
Eduarda Silveira da Silva
Tanís Vitória Pereira dos Santos
Thales Juan dos Santos

Instituição: Escola Técnica Estadual 25 de julho

Modalidade: Metodologia da pesquisa científica

Eixo Temático: Vida, saúde e ambiente

O presente trabalho fez uso de pesquisas em sites confiáveis e contamos com a palestra de uma profissional formada em nutrição para desenvolver a metodologia da pesquisa, com objetivo de apresentar e explicar sobre a introdução alimentar, bem como a forma correta a ser introduzida. Introdução alimentar é o processo pelo qual um bebê ou criança começa a receber novos alimentos além do leite. Nesta pesquisa, discutiremos a importância de introduzir alimentos sólidos no momento certo, os alimentos certos para escolher e como fazer o processo de maneira segura e saudável. Será discutido como a quantidade de alimento oferecido ao bebê deve basear-se na densidade energética para que venha a suprir suas necessidades.

Além disso, o momento ideal para iniciar a introdução alimentar varia de acordo com cada criança, mas a recomendação mais comum é a partir dos seis meses de idade. Antes dessa idade, o sistema digestivo e renal da criança ainda não estão completamente desenvolvidos para digerir e eliminar alimentos sólidos adequadamente. Existem várias abordagens para a introdução alimentar, mas atualmente, a Organização Mundial da Saúde (OMS) e a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) recomendam o método chamado de "alimentação complementar participativa". Ele envolve oferecer ao bebê alimentos variados, em diferentes consistências, texturas e sabores, de preferência preparados em casa, respeitando as preferências e capacidades da criança. Os alimentos mais indicados para essa fase são os alimentos in natura ou minimamente processados, como frutas, legumes, verduras, cereais, carnes e leguminosas. É importante evitar o consumo de alimentos industrializados, açúcares adicionados, sal e alimentos muito calóricos e gordurosos. A introdução gradual desses alimentos ajuda a criança a desenvolver um paladar diversificado e a adquirir hábitos alimentares saudáveis. A introdução alimentar precoce em crianças de zero a seis meses pode resultar em impactos negativos à saúde a curto e longo prazos, como maior risco de asma, anemia ferropriva, ganho de peso e problemas na avaliação otorrinolaringológica. Se a criança não tem sustentação do pescoço, do tronco e não se senta bem sem apoio, ela pode se engasgar. E a partir desse evento, ela pode criar aversão a alimentação. Além disso, a introdução alimentar precoce pode acabar associada a problemas imunológicos em decorrência da imaturidade do intestino infantil para receber comidas sólidas. Em suma, há maior risco do pequeno desenvolver alergias alimentares bem como ter uma infecção transmitida pelo alimento que foi dado a ele antes do período indicado.

Indução alimentar sendo um tema complexo e muito amplo devido a alimentação de um bebê ser um assunto que irá afetar a saúde dele durante a sua vida, prontamente também possui métodos que fazem jus a sua complexidade sendo eles a Indução clássica método que foi e é usado por muitos sendo passado de geração para geração, BLW é um método mais recente e mais indicado por pediatras e nutricionista por ajudar nos desenvolvimento da coordenação motora do bebê e o BLISS método mais recente e muito semelhante ao BLW. Baby-Led Weaning ou com BLW é um método mais recente de indução alimentar e o mais indicado por pediatras pois estimula a criança, o método consiste em os pais em vez de triturar o alimento ou dar em purê os pais devem dar os alimentos diretamente para o bebê para que ele pegue e leve a boca por conta própria, isso

27 de outubro de 2023 - Unijuí - Campus Ijuí



acaba ajudando desenvolver a coordenação dos olhos e das mãos do bebe além de fazer ele ja começar a ter autonomia de desenvolver sua ingestão de alimentos. Este método demora muito e exige muita persistência mas é muito recompensador pois estimula a interação do bebe com a família ,faz ele já começar a regular a própria alimentação pois uma das ideias do método é deixar ele controlar a quantidade que vai comer e faz ele conhecer a textura e o cheiro dos alimentos. BLISS ou Baby-Lad Introduction to Solids e uma versão do BLW para elementos sólidos a essência do método se mantém você prioriza a independência da criança e o desenvolvimento da coordenação motora dela, unicamente você deve cuidar o tipo de alimento que você acaba fornecendo pois para ele não se engasgar o alimento deve ser possível ele esmagar contra o céu da boca e não pequeno suficiente para ele engolir sem mastigar, os alimentos que você irá introduzir nessa nova fase vão ser ricos em nutrientes e não necessariamente mas seria adequado a criança se entreter com ele pra começar a desenvolver o paladar.

Diante disso é necessária a conscientização dos responsáveis dos bebês, através de palestras, programas gratuitos de saúde com foco na alimentação dos mesmos, para que essas crianças tenham um desenvolvimento correto e não fiquem presos ao paladar seletivo, consequentemente tendo problemas futuros de saúde, como diabetes. Só assim poderemos diminuir o índice de crianças doentes com tao pouca idade e garantir uma alimentação saudável.

Referências

ARAÚJO, Gisele. **A importância da introdução alimentar para o desenvolvimento humano**. Brasil escola. Disponível em:

<https://monografias.brasile scola.uol.com.br/pedagogia/a-importancia-da-introducao-alimentar-para-o-desenvolvimento-humano.htm>. Acesso em 18 de agosto de 2023.

BARBOZA, Gabriela. Método BLW: conheça 6 passos para fazer a introdução alimentar. Hospital Santa Clara, 2021. Disponível em: <https://hospitalsantaclara.com.br/metodo-de-introducao-alimentar-blw/>. Acesso em: 17 de agosto de 2023.

RUBIM, Leticia. Método Bliss para introdução alimentar: a evolução do BLW. Dra Leticia Rubim, 2019. Disponível em: <https://www.draleticia rubim.com.br/metodo-bliss/>. Acesso em: 17 de agosto de 2023.