

# NUTRIÇÃO INFANTIL

Emilly Antônia Braga dos Santos 1  
Estephanie Schimanoski Peralta 2  
Kauany Gabrieli da Silva Guillante 3  
Nicoly Louise Franz dos Santos 4  
Thiago de Souza de Jesus 5

**Modalidade:** Trabalho de Pesquisa

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

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

- 1 Aluna do ensino médio, [Emilly-abdsantos@educar.rs.gov.br](mailto:Emilly-abdsantos@educar.rs.gov.br)
- 2 Aluna do ensino médio, [estephanie-speralta@educar.rs.gov.br](mailto:estephanie-speralta@educar.rs.gov.br)
- 3 Aluna do ensino médio, [kauany-gdsguillante2@educar.rs.gov.br](mailto:kauany-gdsguillante2@educar.rs.gov.br)
- 4 Aluna do ensino médio, [nicoly-lfdsantos@educar.rs.gov.br](mailto:nicoly-lfdsantos@educar.rs.gov.br)
- 5 Aluno do ensino médio, [thiago-dsdjesus@educar.rs.gov.br](mailto:thiago-dsdjesus@educar.rs.gov.br)

## Introdução

Nos dias atuais nós temos dois problemas referentes à alimentação infantil, que são o excesso de peso e a desnutrição infantil.

Nosso trabalho leva a finalidade de examinar a nutrição infantil nos dias atuais, desde a gravidez, os primeiros dias de vida, até a adolescência e descrever os hábitos alimentares em relação com as comidas e bebidas.

Através da nossa pesquisa também pretendemos expandir o tema para que outras pessoas possam entender mais sobre a introdução alimentar e como a falta de orientação pode causar problemas de saúde no futuro.

Com este trabalho gostaríamos que as pessoas entendessem melhor da importância de ter uma alimentação correta desde a infância.

## Caminho Metodológico

O presente trabalho teve por objetivo relatar sobre a introdução alimentar infantil, trouxemos alguns problemas referentes a nutrição das crianças, buscamos em sites de pesquisas a importância da alimentação correta desde criança até a adolescência.

Além disso fizemos uma pesquisa qualitativa e buscamos entender os porquês da desnutrição e excesso de peso nos dias atuais.

Tivemos como expectativa nos aprofundar mais no assunto para entendermos que a falta de orientação pode causar muitos problemas de saúde no futuro.

## **Resultados e Discussão**

Após realizarmos nossas pesquisas em relação à nutrição infantil, descobrimos que a nutrição durante a gravidez desempenha um papel crucial no desenvolvimento saudável do feto, uma dieta equilibrada e rica em nutrientes, como vitaminas, minerais, proteínas e ácidos graxos essenciais, é essencial para garantir o crescimento adequado do bebê. O leite materno é uma fonte completa de nutrientes e anticorpos que ajudam a fortalecer o sistema imunológico do bebê e a promover um crescimento saudável, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda a amamentação exclusiva nos primeiros 6 meses de vida do bebê, o que significa que o bebê deve receber apenas leite materno, sem a necessidade de água, chá ou outros alimentos. Após os primeiros 6 meses, a amamentação pode ser complementada com alimentos sólidos, enquanto a amamentação continua até pelo menos 2 anos de idade, ou pelo tempo que a mãe e o bebê desejarem.

Outro caso é a obesidade infantil, um problema sério que ocorre quando uma criança tem excesso de peso para a sua idade e altura, o tempo gasto em frente às telas muitas vezes leva a um estilo de vida sedentário, reduzindo as oportunidades para atividade física e exercício. Além disso, o uso de telas pode estar associado ao aumento do consumo de lanches pouco saudáveis, uma vez que muitas vezes é acompanhado por comportamentos de "comer enquanto assiste", a exposição prolongada às telas também pode interferir nos padrões de sono das crianças, o que por sua vez pode afetar negativamente o peso e o desenvolvimento. Com isso podemos ver que a obesidade na infância pode ter sérias consequências para a saúde, incluindo um maior risco de desenvolver diabetes tipo 2, doenças cardíacas, problemas ortopédicos e impacto psicossocial.

Sobre a desnutrição é importante falarmos, é uma condição em que uma criança não recebe nutrientes suficientes, pode ocorrer devido a uma dieta inadequada, falta de acesso a alimentos nutritivos, doenças crônicas, pobreza ou más condições de saneamento, isso pode resultar em atraso no crescimento físico, retardo no desenvolvimento cognitivo, enfraquecimento do sistema imunológico e maior suscetibilidade a doenças. Existem três tipos desnutrição na infância:

**Desnutrição aguda:** Também conhecida como desnutrição grave, é caracterizada por uma perda rápida de peso e desnutrição grave em um curto período de tempo. Isso é frequentemente associado a situações de emergência, como fome em áreas de conflito ou desastres naturais.

**Desnutrição crônica:** Também chamada de baixa estatura para a idade, ocorre quando uma criança não recebe nutrientes suficientes durante um período prolongado, resultando em um crescimento lento e baixa estatura.

**Deficiências de micronutrientes:** Isso ocorre quando uma criança não recebe vitaminas e minerais essenciais em quantidades adequadas. Isso pode levar a problemas de saúde, como anemia por deficiência de ferro, deficiência de vitamina A e outros distúrbios.

A desnutrição na infância é um problema sério que afeta a saúde física e o desenvolvimento futuro das crianças.

## **Conclusão**

Com nossas pesquisas realizadas, concluímos que a alimentação infantil correta é muito importante para nós, desde a gravidez até a adolescência

Com isso sabemos que as Organizações de saúde e governos frequentemente trabalham para combater a desnutrição infantil por meio de programas de nutrição, educação e conscientização. Se nós suspeitarmos que uma criança está sofrendo de desnutrição, é essencial que procuremos uma ajuda médica.

E através da nossa pesquisa também concluímos que para prevenir a obesidade infantil relacionada ao sedentarismo de muitas crianças, é importante estabelecer limites de tempo de uso de telas e promover mais atividades físicas, dietas equilibradas e saudáveis.

Concluímos que é essencial que os pais orientem seus filhos a ter um comportamento saudável na alimentação desde a infância para no futuro não terem problemas de saúde.

### **Referências**

<https://brasilecola.uol.com.br/saude/obesidade-infantil.htm>

<https://brasilecola.uol.com.br/saude-na-escola/como-evitar-a-desnutricao-infantil.htm>