

## **Recomendações Acerca da Alimentação Infantil nos Primeiros Dois Anos de Idade**

### **Autor(res)**

Alessandra Pereira Seleri Kanacilo  
Mariana Dos Santos Vilela

### **Categoria do Trabalho**

TCC

### **Instituição**

FACULDADE ANHANGUERA DE RONDONÓPOLIS

### **Introdução**

A alimentação infantil é um processo caracterizado por fases, como: aleitamento materno exclusivo e introdução alimentar adequada. E para ser bem executado deve seguir recomendações de guias alimentares e diretrizes de órgãos de saúde nacionais e mundiais, pois até os dois anos de idade ocorre o amadurecimento do trato gastrointestinal infantil, do sistema imunológico, assim como a formação de hábitos e preferências alimentares que influenciarão na saúde do indivíduo futuramente.

### **Objetivo**

O objetivo é compreender as fases da alimentação infantil nos primeiros dois anos de vida, como aleitamento materno e introdução alimentar.

### **Material e Métodos**

A metodologia teve como base uma pesquisa qualitativa e descritiva, do tipo Revisão de Literatura, na qual foram pesquisados artigos científicos, livros, dissertações nas bases de dados citadas a seguir: "Scielo", "Pubmed", "Google Acadêmico" e em sites oficiais do Ministério da Saúde do Brasil e Organização das Nações Unidas. O período dos arquivos procurados foi dos últimos 10 anos.

### **Resultados e Discussão**

A alimentação infantil até 2 anos é composta por fases e influencia no desenvolvimento físico e cognitivo da criança. Após o parto, dá-se início à fase da amamentação, recomendada que seja exclusiva até os 6 meses. O leite materno é o alimento que supre todas as necessidades nutricionais de um recém nascido até os 6 meses, pois possui composição ideal para a fase, por isso, sofre modificações ao longo dos dias, sendo classificado em colostrum, leite de transição e leite maduro. A partir dessa idade, é indicado que diversos alimentos sejam introduzidos na rotina do bebê, com a oferta de todos os grupos alimentares, como a sequência resumida de introdução alimentar: ovos, carnes, laticínios, frutas e vegetais, legumes, grão, raízes e tubérculos, e contraindicada a oferta de ultraprocessados.

### **Conclusão**

## **II JORNADA DE** ***Saúde e Qualidade de Vida de Rondonópolis*** **LONGEVIDADE & BEM-ESTAR**

Evidenciou-se a importância do aleitamento materno, da introdução alimentar complementar adequada, com todos os grupos alimentares recomendados, até os 2 anos de idade. Dessa forma, conclui-se que compreender as fases do processo de alimentação até os dois anos de idade e quais são as recomendações para essas fases é de suma relevância para a promoção da saúde infantil, assim como para a formação de hábitos saudáveis e prevenção de doenças também na vida adulta.

### **Referências**

- BRASIL. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2019, p. 265.
- CAMPOS, Cristiane; MELARE, Henrique. Aspectos nutricionais da amamentação: o papel do profissional da nutrição na saúde da mãe e no desenvolvimento da criança. 2022. 35 f. Projeto de Pesquisa (Graduação em Nutrição) – Centro Universitário Nossa Senhora do Patrocínio, Itu, 2022. Disponível em: <https://repositorio.cruzeirodosul.edu.br/jspui/bitstream/123456789/4544/1/Aspectos%20nutricionais%20da%20amamentacao.pdf>. Acesso em: 28 de fev. 2024.
- WHO (WORLD HEALTH ORGANIZATION). Guideline for complementary feeding of infants and young children 6-23 months of age. Geneva: World Health Organization. 2023, p. 95.