

# DESENVOLVIMENTO DE CARTILHA ILUSTRADA SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA PRIMEIRA INFÂNCIA

Congresso Brasileiro Online de Nutrição da Criança e do Adolescente, 1ª edição, de 11/01/2021 a 15/01/2021  
ISBN dos Anais: 978-65-86861-33-4

SILVA; William Santos <sup>1</sup>, SOUZA; Paula de Oliveira <sup>2</sup>, ARAÚJO; Uiliam Ferreira <sup>3</sup>, ANJOS; Leila de Almicé dos <sup>4</sup>, RIBEIRO; Jéssica Souza <sup>5</sup>, NOVAES; Taiane Gonçalves <sup>6</sup>, BRITO; Anne Karoline Pereira <sup>7</sup>, PELAGATTI.; Pricilla da Silva <sup>8</sup>

## RESUMO

**Introdução:** A Organização Mundial da Saúde recomenda o aleitamento materno exclusivo até o sexto mês de vida da criança, pois este é o alimento mais adequado para o seu processo de desenvolvimento, contendo todos os nutrientes, em quantidades adequadas, para suprir as necessidades desta fase. A partir do sexto mês de vida inicia-se o processo de introdução à alimentação complementar, que deve ser realizado de forma segura, oportuna, com a oferta de alimentos adequados e respeito à individualidade infantil, pois nesta fase se dá a formação de hábitos alimentares que serão levados para a vida adulta. **Objetivo:** Desenvolver um instrumento para ser utilizado na orientação dos pais e responsáveis sobre a conduta alimentar adequada na primeira infância. **Método:** Estudo metodológico, compreendendo a revisão dos cadernos e manuais do Ministério da Saúde e pesquisa de artigos nas bases de dados Scielo e Google Acadêmico, utilizando os descritores aleitamento materno, introdução alimentar, nutrição do lactente e alimentação infantil. Foi desenvolvida uma cartilha ilustrada, para facilitar a compreensão das informações baseadas nos materiais de referência, utilizando uma linguagem clara, objetiva e acessível. Este estudo é resultado de um projeto de extensão, intitulado fatores associados ao aleitamento materno, realizado pela Faculdade de Tecnologia e Ciências - UNIFTC, no ano de 2020, com apoio do colegiado de Nutrição e da comissão de pesquisa e extensão. **Resultados:** A cartilha desenvolvida é dividida em 3 partes, sendo a primeira composta por quatro textos introdutórios intitulados “Aleitamento Materno”, “Amamentação Exclusiva”, “Conhecendo os Alimentos” e “Método BLW”. A segunda parte do material educativo tem uma característica informativa e operacional, e versa sobre os alimentos que devem fazer parte da introdução alimentar complementar, a forma como as refeições principais devem ser preparadas, quais grupos alimentares podem compor essa refeição e como devem ser ofertados de forma segura, com receitas e sugestões de combinações. A terceira parte da cartilha apresenta informações sobre a alimentação após 12 meses de idade, enfatizando a importância dos macros e micronutrientes para o crescimento e desenvolvimento saudável da criança. Por fim, trata-se a respeito de crianças que frequentam creches, destacando a importância da construção de um relacionamento entre a família e a instituição, para que haja manutenção e incentivo dos hábitos alimentares saudáveis por meio da Educação Alimentar e Nutricional, de modo a evitar a interrupção do aleitamento materno e o consumo de alimentos não recomendados por serem prejudiciais à saúde da criança. **Conclusão:** A cartilha ilustrada sobre alimentação saudável na primeira infância se mostrou uma ferramenta educativa adequada para pais e cuidadores, com linguagem clara e objetiva, apresentando informações pautadas em conhecimentos científicos sobre a introdução alimentar e construção de hábitos alimentares saudáveis.

**PALAVRAS-CHAVE:** Aleitamento Materno, Alimentação Complementar, Educação Alimentar e Nutricional, Nutrição Infantil.

<sup>1</sup> Faculdade de Tecnologia e Ciências, williamnutri3@gmail.com

<sup>2</sup> Faculdade de Tecnologia e Ciências, paulasoussa5@gmail.com

<sup>3</sup> Faculdade de Tecnologia e Ciências, uliamaraujo92@gmail.com

<sup>4</sup> Faculdade de Tecnologia e Ciências, leilaalmice@hotmail.com

<sup>5</sup> Faculdade de Tecnologia e Ciências, jsribeiro.nutri@gmail.com

<sup>6</sup> Faculdade de Tecnologia e Ciências, tai\_novaes@yahoo.com.br

<sup>7</sup> Faculdade de Tecnologia e Ciências, akpereira.jeq@ftc.edu.br

<sup>8</sup> Faculdade de Tecnologia e Ciências, ppelagatti.jeq@ftc.edu.br