

**MINISTÉRIO DA SAÚDE**  
**GRUPO HOSPITALAR CONCEIÇÃO**  
**CENTRO DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA E PESQUISA EM SAÚDE –**  
**ESCOLA GHC**

**CURSO TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA**

**O USO DO AÇÚCAR NA ALIMENTAÇÃO DE CRIANÇAS ATÉ DOIS ANOS**

**NATHALIA SANTOS NAUMKO**

**ORIENTADOR: BIANCA DA SILVA ALVES**

**PORTO ALEGRE**

**2022**

NATHALIA SANTOS NAUMKO

O USO DO AÇÚCAR NA ALIMENTAÇÃO DE CRIANÇAS ATÉ DOIS ANOS

Trabalho de conclusão de curso como requisito parcial para conclusão do curso técnico de Nutrição e Dietética da Escola GHC.

Orientador: Bianca da Silva Alves

PORTO ALEGRE

2022

CENTRO DE DOCUMENTAÇÃO  
BIBLIOTECA  
GEP/GHC

## RESUMO

O uso de açúcar na alimentação de crianças menores de dois anos é prejudicial para a saúde dos mesmos a curto e longo prazo. Este tema deve ser abordado com maior frequência e atenção por parte dos pais e responsáveis por crianças nesta faixa etária. Pois o consumo de alimentos açucarados e ultraprocessados têm sido iniciados precocemente na alimentação infantil, visando que nesta fase a criança está em processo de introdução alimentar e deve receber alimentos ricos em nutrientes. O objetivo deste trabalho é apresentar os malefícios do consumo precoce e excessivo de alimentos açucarados e ultraprocessados na alimentação infantil e a influência dos pais neste processo alimentar.

Palavras-chave: Açúcar, introdução alimentar, alimento ultraprocessado, doenças crônicas não transmissíveis.

CENTRO DE DOCUMENTAÇÃO GEPHHC	
Registro nº	_____
Data	_____
Classificação	_____

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>4</b>
1.1. JUSTIFICATIVA.....	4
<b>2 OBJETIVO.....</b>	<b>5</b>
<b>3 REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>6</b>
3.1 O CONSUMO DE AÇÚCAR.....	7
3.2 EFEITOS DO AÇÚCAR E ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS NA ALIMENTAÇÃO INFANTIL.....	7
3.3 ALIMENTAÇÃO DA CRIANÇA ATÉ DOIS ANOS DE IDADE.....	9
3.4 INFLUÊNCIA DOS PAIS NA ALIMENTAÇÃO INFANTIL.....	10
<b>4 MÉTODO.....</b>	<b>11</b>
4.1 PROPOSTA DE PRODUTO.....	11
4.2 ETAPAS DE ELABORAÇÃO DO FOLDER.....	11
4.3 PÚBLICO ALVO.....	11
4.4 CONTEÚDO.....	11
4.5 OBJETIVOS.....	11
4.6 ELABORAÇÃO DO FOLDER.....	11
<b>5 RECURSOS DIDÁTICOS.....</b>	<b>12</b>
<b>6 CRONOGRAMA.....</b>	<b>13</b>
<b>7 CONCLUSÃO.....</b>	<b>14</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>15</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Nos últimos anos houve um aumento na ocorrência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). De acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde 2019 do IBGE (BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. 2019) os números de doenças crônicas não transmissíveis têm grandes chances de continuarem subindo, pois o consumo de produtos ultraprocessados em excesso têm sido iniciado logo nos primeiros anos da infância, o que resulta em um consumo alto de alimentos açucarados e traz diversos problemas de saúde há longo prazo como, por exemplo, a obesidade, diabetes, hipertensão e dislipidemias.

A alimentação deve ser tratada como prioridade desde o nascimento da criança, pois existem etapas que precisam ser seguidas para que essa criança se torne um jovem e adulto saudável. Os pais e responsáveis devem orientar as crianças sobre opções mais saudáveis de alimentos para ingerir na infância, pois nos primeiros anos de vida a criança inicia a construção de seus hábitos e preferências alimentares.

### 1.1 JUSTIFICATIVA

A alimentação das crianças deve ser balanceada e alimentos ultraprocessados, bem como o açúcar, devem ser evitados nos primeiros anos de vida, para que essa criança não crie maus hábitos alimentares e venha a desenvolver doenças crônicas não transmissíveis.

O público-alvo desse projeto são os pais de crianças que estão iniciando a introdução alimentar, pois acredito que eles são o meio principal de comunicação e influência para as crianças e é na infância que elas iniciam suas preferências e gostos alimentares, sendo assim, os pais devem ter a consciência do tipo de alimentos que oferecem para seus filhos. Pensando nisso, o produto deste trabalho será um folder, contendo informações para auxiliar os pais na escolha de alimentos que trazem benefícios para a saúde da criança. O folder será distribuído para os pais de crianças a partir dos 6 meses de idade.

## 2 OBJETIVO

Construir material informativo sobre os riscos do consumo de açúcar nos primeiros anos de vida para saúde das crianças, e seus possíveis impactos na saúde, mostrando que isso pode levar a vários outros problemas ao longo da vida, listar as diferenças entre o uso de alimentos in natura e alimentos ricos em açúcar.

## 1. REFERENCIAL TEÓRICO

É comum surgirem dúvidas entre os pais, sobre quais tipos de alimentos devem ser oferecidos aos seus filhos logo nos primeiros anos de vida. De acordo com o Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de Dois Anos (BRASIL. Ministério da Saúde, 2014), os dois primeiros anos de vida de uma criança são fundamentais para o seu crescimento e desenvolvimento. Por isso é fundamental a presença dos pais e responsáveis desde o início do processo de introdução alimentar das crianças, que se inicia aos seis meses de vida e deve conter uma diversidade de alimentos ricos em nutrientes e consistências apropriadas para a deglutição da criança. A introdução alimentar está vinculada ao aleitamento materno, sendo, inicialmente, uma alimentação complementar para a criança, pois nessa fase, o leite materno não supre todas suas demandas nutricionais e a introdução da alimentação complementar passa a ser essencial para o fornecimento de energia e micronutrientes como ferro, zinco, fósforo, magnésio, cálcio e vitamina B6 para o lactente, contudo a oferta do leite materno deve ser mantida até pelo os dois anos de idade. Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de Dois Anos (BRASIL. Ministério da Saúde, 2014).

Com o início da introdução alimentar do bebê, os pais devem buscar a orientação de um profissional de saúde qualificado para ajudá-los na escolha correta dos alimentos que devem ser oferecidos para o seu bebê. As preferências e gostos alimentares são formados logo no início da vida, deve haver uma diversidade de cores, sabores, texturas e cheiros nos alimentos oferecidos e eles devem ser naturais e minimamente processados para a criança até dois anos, de acordo com o Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de Dois Anos (BRASIL. Ministério da Saúde, 2014). Na maioria das vezes, os pais desconhecem a lista de componentes de alguns alimentos que oferecem para as crianças e esses alimentos podem conter ingredientes prejudiciais para a saúde do lactente.

O açúcar é um dos principais componentes presente em alimentos processados e ultraprocessados, e de acordo com o Guia Alimentar para Crianças Brasileiras menores de 2 anos (BRASIL. Ministério da Saúde. 2014), o açúcar deve ser evitado na hora de oferecer o alimento para a criança. E não estamos falando somente do açúcar branco, mas sim de todos os outros tipos de açúcar que o mercado tem a oferecer, como por exemplo: açúcar mascavo, açúcar cristal, açúcar demerara, açúcar de coco, xarope de milho, mel, melado ou rapadura. Também devem ser evitados todos os alimentos ultraprocessados nessa fase da alimentação infantil, pois eles contêm muito açúcar e, na maioria das vezes, os rótulos trazem este nutriente com nomes diferentes, mas que significam também açúcar, como por exemplo: Dextrina, Frutose, Glicose, e Maltose (JAPUR *et al.*, 2021 p 2)

Os aspectos culturais e a transição do padrão de consumo alimentar populacional ocorrida nas últimas décadas têm impactado nas práticas inadequadas de introdução da alimentação complementar. Fatores como a baixa renda familiar e a baixa escolaridade materna têm sido relacionados à introdução de alimentos não nutritivos, com elevado teor de açúcares e gorduras na alimentação infantil nesses primeiros anos de vida ( JAPUR *et al.*, 2021, p. 3).

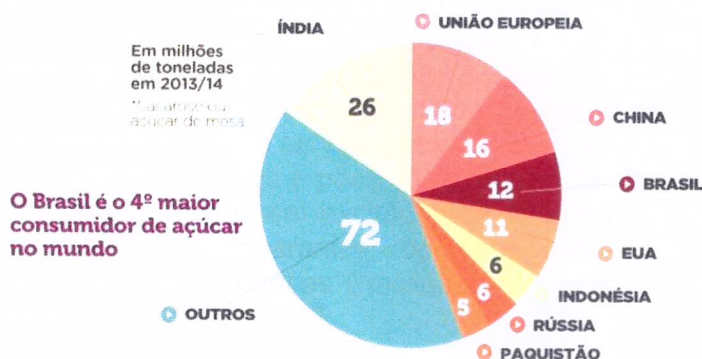
### 3.1 O consumo de açúcar

No Brasil, segundo a Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF 2017-2018), 85,4% da população adiciona açúcar a alimentos e bebidas. Os brasileiros consomem 50%

a mais de açúcar do que o recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Isso significa que, por dia, cada brasileiro, consome em média 18 colheres de chá do produto (o que corresponde a 80g de açúcar/dia), sendo que o limite máximo aconselhado pela OMS para um adulto é de 12 colheres. Desse total, 64% correspondem aos açúcares adicionados aos alimentos e bebidas. O restante do consumo é o açúcar presente nos alimentos processados e ultraprocessados. (BRASIL. Ministério da Saúde, 2022)

Nas crianças, esses números também são altos e seguem crescendo, ainda mais com a pandemia que vivemos, o aumento nos números do consumo de excesso de açúcar logo no início da infância se dá por conta da inserção de alimentos processados e ultraprocessados na alimentação dessas crianças. (LOPES, *et al.*, 2018, p. 5) e de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) não deve ser oferecido açúcar e nem alimentos com adição de açúcar para as crianças até dois anos de idade e a quantidade máxima de açúcar de adição deve ser de até 25 gramas ao dia (ou 5% das calorias diárias ingeridas) ( INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER JOSÉ DE ALENCAR, 2018). A adição precoce de açúcar, principalmente no chá, sucos e no leite não-materno, faz parte de hábitos culturalmente estabelecidos e da intuição dos pais a oferecerem alimentos doces para, na sua concepção, satisfazer o paladar da criança e deixá-la bem alimentada.

### CONSUMO DE AÇÚCAR\* NO MUNDO



Fonte: SUCDEN 2014

O Brasil é o 4º maior consumidor de açúcar no mundo, de acordo com a pesquisa da Sucden, multinacional do ramo açucareiro, realizado em 2014. (O Brasil é o 4º maior consumidor de açúcar no mundo) (BRASIL. Ministério da Cidadania, 2016).

### 3.2 Efeitos do açúcar e alimentos industrializados na alimentação infantil

O consumo de alimentos ricos em açúcar nos dois primeiros anos de vida pode ser prejudicial à saúde da criança a curto e longo prazo, ainda mais se tiver um consumo excessivo desse ingrediente. O açúcar em excesso é um perigo, e não é só para os dentes. O consumo exagerado de açúcar na infância pode favorecer o ganho de peso excessivo. Também existem fortes evidências de que muito açúcar na dieta aumenta o risco de doenças cardiovasculares, diabetes, gota, fígado gorduroso e alguns tipos de câncer. Outra preocupação é o aumento da hiperatividade com redução na capacidade de concentração e irritabilidade. O alto consumo de doces, balas e

refrigerantes pode aumentar a concentração de insulina e adrenalina no sangue, que, em excesso, provocam ansiedade e dificuldade de concentração nas crianças (LOPES *et al.*, 2018, p. 5).

A oferta de alimentos industrializados pode ocorrer muito cedo, devido a vários fatores, um deles são as complicações do aleitamento materno exclusivo, e com isso o uso do leite de vaca integral é oferecido para a criança antes do tempo esperado, assim como vários outros alimentos industrializados, como por exemplo, papinhas, sopas, miojo (macarrão instantâneo) e bebidas lácteas prontas. Estes alimentos são a maioria ricos em gorduras, principalmente a gordura trans, e açúcar, podendo fortalecer o risco à saúde. Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de Dois Anos (BRASIL. Ministério da Saúde, 2014).

### **3.3 Alimentação da criança até dois anos de idade**

Os hábitos alimentares são estabelecidos durante os primeiros anos de vida. Fazem parte da cultura e identidade dos povos e nações e são modificáveis por pressões econômicas, sociais e culturais. (LOPES *et al.*, 2018, p. 5).

O Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de Dois Anos recomenda o aleitamento materno exclusivo para os bebês de até 6 meses. Nenhum outro tipo de alimento deve ser oferecido até esse período, nem mesmo os líquidos como água e chá. Iniciar a alimentação deste bebê antes dos 6 meses pode ser prejudicial. A partir dos 6 meses, outros alimentos podem ser oferecidos para a criança, cuidando a consistência e componentes dos mesmos. Os alimentos devem ser ofertados de forma gradual nas refeições, buscando manter três mamadas de leite materno até pelo menos os dois anos de vida da criança. Devem ser oferecidos alimentos in natura e minimamente processados como feijões, arroz, verduras e frutas. Os alimentos processados podem ser consumidos eventualmente e em quantidades mínimas, como por exemplo, queijos e pães, já os alimentos ultraprocessados, assim como o açúcar adicionado, devem ser excluídos da dieta da criança até os 2 anos de idade, como por exemplo refrigerantes, bolachas recheadas e macarrão instantâneo. Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de Dois Anos (BRASIL. Ministério da Saúde, 2014).

A nova refeição ofertada para a criança deve fornecer energia na mesma quantidade do leite que está sendo substituído, devendo-se evitar refeições muito volumosas, pois a capacidade gástrica do bebê é limitada, sendo cerca de 150 ml aos seis meses a 200-250ml aos doze meses, aumentando aproximadamente 10 ml a cada mês. Deve haver o cuidado na consistência, temperatura e sabor do alimento ofertado. O bebê não está acostumado a receber alimentos sólidos e mastigar, então para que ele consiga fazer esse processo, todos os alimentos devem ser ofertados em consistências pastosas e semi pastosas, de modo que ele consiga engolir com mais facilidade. Deve-se ter cuidado também com a temperatura do alimento ofertado, para que o bebê não queime a boca e nem receba um alimento frio, correndo o risco de ingerir um alimento contaminado por microorganismos. Outro ponto importante na hora da introdução alimentar, é o sabor, lembre-se de que o bebê está tendo o primeiro contato e conhecendo os alimentos, ele deve experimentá-los com seu sabor natural, não há necessidade de adicionar sal ou açúcar nas preparações, podem ser utilizados temperos naturais nas preparações salgadas, como por exemplo, alho, cebola, salsinha e cebolinha, evitando o excesso. Sucos e papas de frutas não devem ter adição de açúcar. As frutas devem ser somente higienizadas adequadamente e

ofertadas para o bebê na consistência desejada. É recomendado aguardar uma semana entre cada nova refeição a ser substituída, observando a aceitação da criança àquele alimento antes de introduzir um novo, esse processo auxilia na identificação dos alimentos de preferência da criança e se há alguma possibilidade de alergia a algum dos alimentos ofertados. (MOURA; CARVALHO; TAVARES, 2010).

Um fator importante no processo de introdução alimentar é o ambiente onde a criança irá fazer a refeição, que deve ser um ambiente tranquilo, sem muito barulho, longe das telas digitais e, de preferência, sentada à mesa, para que ela vá aprendendo o local correto de se alimentar. Além disso, não deve haver elementos que causem distração para a criança naquele momento, pois ela deve estar com sua atenção voltada para o alimento. A participação da família nessa hora é de extrema importância, a criança pode se sentir mais acolhida se a família estiver reunida na hora da refeição, apreciando os alimentos e falando sobre eles, evitando pressionar a criança nesse processo de introdução alimentar, por este motivo é recomendado a presença de todos ou quase todos os integrantes da família pelo menos em uma das principais refeições do dia.

### 3.4 Influência dos pais na alimentação infantil

São nos primeiros anos de vida que a criança começa a aprender sobre o que comer, quando comer, por que certas substâncias são comestíveis e outras não, e quais alimentos e sabores são apropriados para combinar, de acordo com a cultura do grupo social ao qual ela pertence. A criança aprende a gostar e a não gostar de alimentos, através da ingestão repetida por isso, os pais e todos os responsáveis pela criança devem ter uma atenção redobrada sobre o tipo de alimento que irão oferecer, já que essa criança ainda não conhece os alimentos e come somente por influência das pessoas a sua volta. Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de Dois Anos (BRASIL. Ministério da Saúde, 2014).

Na maioria das vezes, a preocupação dos pais centra-se na quantidade de alimento ofertado e consumido pela criança, e não em desenvolver hábitos e atitudes direcionados a padrões de alimentação mais saudáveis, o que pode acarretar em excesso na ingestão dos alimentos e acabar prejudicando a saúde da criança. A alimentação infantil vai variar conforme o grau de nível econômico dessa família, pois algumas famílias acabam optando por comprar alimentos processados e ultraprocessados, pelo fato de eles terem um valor mais acessível e por serem mais "práticos". (LOPES *et al.*, 2018, p. 5). Outro fator que influencia na oferta de alimentos processados e ultraprocessados para as crianças, é a desinformação dos pais sobre os ingredientes presentes nos alimentos que eles oferecem às crianças, pois a maioria não tem o hábito de ler o rótulo com a lista de ingredientes, ou quando lêem, estão escritos nomes técnicos e fica de difícil entendimento para os pais. (JAPUR *et al.*, 2021, p. 2).

A oferta precoce de alimentos industrializados e ricos em açúcar também se dá devido ao grande marketing que as empresas fazem com alguns alimentos, fazendo uso de músicas, personagens e animações coloridas em suas campanhas publicitárias, chamando a atenção da criança para aquela propaganda. Os pais acabam observando a animação da criança e compram aquele alimento da propaganda para oferecer para a criança como forma de deixá-la feliz, acontece que na maioria das vezes esses alimentos são ultraprocessados e pobres em nutrientes. A criança acaba se acostumando com esse tipo de alimento e na hora de ingerir um

alimento in natura, ela rejeita, pois acaba que este alimento não tem o mesmo sabor (GIESTA, 2017).

## 4 MÉTODO

### 4.1 PROPOSTA DE PRODUTO

O produto a ser elaborado para esse TCC será um folder.

Esse folder irá conter um resumo sobre o assunto escolhido e um comparativo de alimentos saudáveis e alimentos ricos em açúcar e que devem ser evitados no período da introdução alimentar e na alimentação da criança até os dois anos de idade. O folder foi escolhido como produto deste TCC, pois é uma opção de fácil acesso à informação e distribuição para os pais.

### 4.2 ETAPAS DE ELABORAÇÃO DO FOLDER

Foi realizada uma pesquisa de conteúdos e informações pertinente ao assunto, revisado e resumido para ser digitado no documento do folder, confeccionado no aplicativo Canva.

### 4.3 PÚBLICO ALVO

Pais de crianças até dois anos de idade

### 4.4 CONTEÚDO

O uso do açúcar na alimentação de crianças até dois anos e os tipo de alimentos que devem e não devem ser usados na introdução alimentar de lactentes e na alimentação de crianças até 2 anos.

### 4.5 OBJETIVOS

Conscientizar pais de crianças de 6 meses a dois anos sobre os riscos do consumo de açúcar nos primeiros anos de vida para a criança, e seus possíveis impactos na sua saúde, mostrando que isso pode levar a vários outros problemas ao longo da vida. Listar as diferenças entre o uso de alimentos in natura e alimentos ricos em açúcar na alimentação de seus filhos.

### 4.6 ELABORAÇÃO DO FOLDER

Foi elaborado um folder de uma dobra, contendo um resumo sobre o assunto, elaborado a partir da revisão realizada para escrita deste TCC, e fazendo um comparativo entre alimentos ricos em açúcar e opções mais saudáveis para os mesmos.

## 5 RECURSOS DIDÁTICOS / ORÇAMENTO

- Artigos e livros para construção do material informativo
- Aplicativo Canva para a criação da arte do folder
- Impressora colorida para imprimir o folder
- Folha de papel A4

Item	Quantidade (Unid.)	Valor Unitário (R\$)	Valor Total (R\$)
Computador	1	1599,00	1599,00
Internet banda larga	1	64,90	64,90
Programa Canva	1	0,00	0,00
Folha de papel A4	50	1,00	50,00
Cartucho tinta para impressora preta e colorida	2	99,00	198,00
Artigos e livros	9	0,00	0,00
Impressora Multifuncional HP Deskjet	1	399,00	399,00

Os recursos para a realização deste TCC serão do próprio autor.



## 7 CONCLUSÃO

Ao final deste trabalho, podemos então entender que o consumo excessivo e irresponsável do açúcar é prejudicial para a saúde do indivíduo independente da sua faixa etária, principalmente nas crianças até dois anos, que estão no seu processo de introdução alimentar e iniciando suas preferências alimentares, podendo desencadear doenças crônicas não transmissíveis logo no início da vida. Podemos afirmar também que os hábitos alimentares dos pais, são cruciais para desenvolver os hábitos alimentares das crianças, pois nesta fase as crianças estão desenvolvendo suas preferências alimentares, então os pais tendo uma alimentação rica em alimentos ultraprocessados e açucarados, conseqüentemente a criança tende a seguir o mesmo caminho.

Concluimos também que as propagandas e publicidades influenciam os pais a adquirirem alimentos que não são saudáveis para a alimentação da criança na faixa etária dos dois anos, fazendo uso de linguagem de difícil entendimento nos rótulos dos alimentos. Sendo assim destaco a importância de uma reeducação alimentar por parte dos pais, para auxiliar a criança nos seus primeiros anos de vida e uma atenção redobrada para priorizar alimentos in natura e minimamente processados na alimentação dos seus filhos.

## REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. **Promove conscientização sobre o consumo de açúcar em webinar**. Brasília, DF: [s. n.], 2022.
- BRASIL. Ministério da Cidadania. **Brasil é o 4º maior consumidor de açúcar do mundo**. Brasília, DF, 2016.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos**. Brasília, DF: Ed. Ministério da Saúde, 2014.
- CARVALHO, Marcus Renato de, TAVARES, Luís Alberto Mussa. **Amamentação: Bases Científicas**. 3. ed. Rio de Janeiro, 2010.
- FONSECA, Cátia; YECHIEL Moises. O açúcar e o sódio na alimentação infantil. **Atualização de Condutas em Pediatria**, São Paulo I. v. 82, out. 2017.
- GIESTA, Juliana et al, **Fatores associados à introdução precoce de alimentos ultraprocessados na alimentação de crianças menores de dois anos**, 2017.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **POF- Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017/2018**. Brasília, DF: IBGE, 2017/2018.
- JAPUR, Camila *et al.* **Disponibilidade de informação sobre quantidade de açúcar em alimentos industrializados**. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 26, n. 3, p.1153-1162, mar. 2021.
- LOPES, Wanessa Casteluber *et al.* **Alimentação de crianças nos primeiros dois anos de vida**. *Revista Paulista de Pediatria*, São Paulo, v. 36, n. 2, p. 164-170, 2018.
- SESI-SP **Tipos de açúcar**. São Paulo, 2021.

## APÊNDICE



**Porque a criança não precisa de um alimento com açúcar para ser feliz.**

A alimentação das crianças deve ser formada por alimentos ricos em nutrientes.

Alimentos ultraprocessados, como o açúcar, devem ser evitados nos primeiros dois anos de vida e consumidos com moderação ao longo da infância.



Elaborado por:  
Nathalia Santos Naumko  
Profª Orientadora:  
Bianca da Silva Alves



**AÇÚCAR NÃO É SINÔNIMO DE CRIANÇA FELIZ**

Açúcar antes dos 2 anos, não.  
Mas porque?

Curso Técnico em  
**NUTRIÇÃO**  
ESCOLAGHC 

Porto Alegre  
2022

Para mais informações acesse o site  
do Ministério da Saúde  
<https://www.gov.br/saude/pt-br>

- Um dos fatores que influencia a oferta de alimentos processados e ultraprocessados para as crianças, é a desinformação sobre os ingredientes presentes nos alimentos que são oferecidos para a criança como se fosse alimento próprio para a idade.
- Deve ser prestado bastante atenção na lista de ingredientes no momento de comprar um alimento para ser ofertado para a criança, quanto mais ingredientes, mais industrializado o alimento será.

No início da fase alimentar os bebês precisam de comidas saudáveis, frutas, legumes, verduras, cereais, carnes, ovos, leguminosas, gordura de boa qualidade e leite materno.



Prefira isso ao invés disso



\*Imagens meramente ilustrativas, nenhum vínculo com as marcas.

- A alimentação deve ser tratada como prioridade desde o nascimento da criança, pois existem etapas que precisam ser seguidas para que essa criança se torne um jovem e adulto saudável.
- Os hábitos alimentares são estabelecidos durante os primeiros anos de vida, por este motivo, deve ser evitado o consumo de açúcar por crianças menores de 2 anos.