

A IMPORTÂNCIA DE UMA BOA ALIMENTAÇÃO NA PRIMEIRA INFÂNCIA:

INTRODUÇÃO ALIMENTAR EM CRECHES PÚBLICAS

RESUMO

A alimentação na primeira infância é determinante para o crescimento, desenvolvimento e prevenção de doenças. Nesse período, os hábitos alimentares atendem a se consolidar ao longo da vida, sendo importante para a saúde futura. As creches públicas têm um papel fundamental nesse processo, em que é visto que muitas crianças realizam grandes partes de suas refeições diárias. A introdução alimentar adequada prioriza variedade, cores, sabores e texturas, para incluir hábitos alimentares saudáveis e reduzir a rejeição a novos alimentos. O PNAE (Programa Nacional de Alimentação Escolar) garante grande parte das necessidades nutricionais das crianças, reforçando o direito a alimentação saudável. O Nutricionista tem grande importância para elaboração de cardápios, supervisão de práticas alimentares e educação nutricional. A alimentação nas creches constitui não apenas no cuidado assistencial, mas também na estratégia de promoção da saúde e prevenção de deficiência nutricionais e doenças crônicas ao longo da vida.

Paloma Gabriella do Nascimento

Maria Júlia Arruda de Castro

Anny Kelly Melo Pereira

Damara Santos de Santana

Isaias Felipe da Silva

e-mail: nutri.isaias.felipe@outlook.com.br

Centro Universitário FACOL – UNIFACOL

Vitória de Santo Antão - PE

Submetido: agosto de 2025

Revisado: setembro de 2025

Publicado: novembro de 2025

Citação:

NASCIMENTO, Paloma Gabriella do; CASTRO, Maria, Júlia Arruda de; PEREIRA, Anny Kelly Melo; SANTANA, Damara Santos de; SILVA, Isaias Felipe da. **A IMPORTÂNCIA DE UMA BOA ALIMENTAÇÃO NA PRIMEIRA INFÂNCIA: INTRODUÇÃO ALIMENTAR EM CRECHES PÚBLICAS**, *Gestus Multidisciplinar*, v. 1, n.2, pg 151 - 153, 2025

<https://doi.org/10.64956/gm-unifacol.v1i2.53>

Palavras-chave: Creches; Alimentação Saudável; Introdução Alimentar; Crianças.

1 INTRODUÇÃO

Alimentação nos primeiros anos de vida, especialmente nos dois iniciais, requer atenção especial, uma vez que os hábitos adquiridos nesse período tendem a se estender por toda a infância e demais fases do ciclo vital. Práticas alimentares inadequadas na infância figuram entre as principais causas do surgimento de deficiências nutricionais, resultando em prejuízos imediatos à saúde da criança e podendo deixar sequelas permanentes ao longo da vida (Leão, Queiroz *et al.*,2022).

É fundamental que a criança seja estimulada desde cedo a consumir uma variedade de alimentos, a fim de evitar a repetição excessiva na alimentação. Recomenda-se que os alimentos sejam oferecidos separadamente, possibilitando que a criança reconheça individualmente o sabor, a cor e a textura de cada item. É comum que haja rejeição inicial a determinados alimentos, porém, com o tempo e a repetição das exposições, a aceitação pode ocorrer de forma gradual. Esse processo faz parte do desenvolvimento natural da criança, tanto no que se refere à adaptação a novos sabores e consistências, quanto à maturação progressiva de seus reflexos alimentares (Leão, Queiroz *et al.*,2022).

Atualmente, as creches fazem parte da rotina de uma parcela significativa das crianças no Brasil. A alta demanda por esse serviço pode estar associada ao aumento da participação feminina no mercado de trabalho, o que muitas vezes reduz o tempo disponível para o cuidado direto dos filhos. Nesse contexto, estabelece-se uma divisão de responsabilidades entre a família e as instituições no que se refere à alimentação infantil, configurando uma relação complexa, marcada por visões distintas sobre o desenvolvimento e as necessidades da criança, o que pode influenciar a qualidade desse cuidado (Leão, Queiroz *et al.*,2022).

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa qualitativa, realizada por meio de revisão bibliográfica em artigos científicos disponíveis no Google Acadêmico, além da análise de legislações e diretrizes do Ministério da Saúde e da Organização Mundial da Saúde (OMS). Foram consideradas publicações no período de 2010 a 2023, todas em língua portuguesa. Os estudos selecionados abordaram a temática da importância da alimentação saudável na primeira infância, com ênfase no contexto das creches públicas.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Apesar de as creches existirem na Europa desde o século XVIII possuindo, portanto, um valor histórico relevante, no Brasil elas começaram a surgir por volta de 1920, com um caráter predominantemente filantrópico. No contexto de intensa urbanização e industrialização do início do século XX, aliado ao aumento da participação feminina no trabalho industrial, as creches eram percebidas principalmente como locais destinados ao cuidado e à guarda das crianças durante a jornada laboral das mães (Monteiro, Sampaio *et al.*,2010).

Durante a década de 1970, as creches passaram a ter uma função compensatória, voltada principalmente para ações assistencialistas, como oferecer alimentação, cuidados com a higiene e atenção básica às crianças. No entanto, com o avanço da compreensão sobre a importância da socialização e da estimulação desde os primeiros anos de vida, surgiu a necessidade de reconhecer essas instituições como espaços que atendem de maneira integral às necessidades infantis, assumindo, assim, um papel mais voltado à educação (Monteiro, Sampaio *et al.*,2010).

Para diversas famílias, as creches representam uma oportunidade de garantir que as necessidades alimentares das crianças sejam atendidas em um ambiente seguro, considerando que a oferta de alimentação constitui uma das principais atribuições dessas instituições. Conforme estabelece o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), é direito das crianças matriculadas em creches o recebimento gratuito de, no mínimo, 30 % de suas necessidades diárias de alimentação. Tal medida contribuiu significativamente para o desenvolvimento saudável, tanto físico quanto intelectual. Nesse contexto, a avaliação do consumo alimentar desse grupo torna-se uma atividade de elevada relevância (Pedrada, Queiroz, *et al.*, 2015).

Seguindo essa perspectiva, a experiência formativa relatada contemplou dados provenientes do Ministério da Saúde e da Organização Mundial da Saúde (OMS), referentes às doenças associadas à má alimentação na primeira infância, como diabetes, obesidade, hipercolesterolemia e cardiopatias, entre outras. Essas informações foram apresentadas de maneira contextualizada à realidade do público-alvo. Para essa contextualização, empregaram-se recursos como trechos de documentários, imagens obtidas na internet e registros da própria secretaria, ilustrando equívocos identificados tanto no preparo quanto na oferta de alimentos às crianças (Santos, Toniazzo,2021).

Dentre os profissionais que atuam no contexto das creches, destaca-se o nutricionista, cuja atribuição

envolve a avaliação das necessidades nutricionais da população atendida. Esse profissional também é responsável por supervisionar o funcionamento das unidades de alimentação e nutrição, considerando as particularidades desse ambiente. Compete-lhe, ainda, adaptar os cardápios às demandas de grupos específicos, com o objetivo de melhorar a aceitação das refeições e garantir o fornecimento adequado de nutrientes, especialmente para subgrupos com desvios nutricionais identificados por meio de procedimentos de vigilância alimentar, como inquéritos nutricionais e avaliações antropométricas (Monteiro, Sampaio *et al.*, 2010).

4 CONCLUSÃO

O estudo destacou que as práticas alimentares na primeira infância, principalmente no âmbito das creches públicas, estabelecem um ponto essencial no que se diz respeito ao crescimento saudável e a adoção de hábitos que podem permanecer por toda vida. As avaliações revelaram que, mesmo que se tenha alguns progressos no suporte nutricional assegurado por políticas como o PNAE, permanece visível as vulnerabilidades associadas à oferta de alimentos, a aceitação por parte das crianças e à capacitação de profissionais comprometidos no processo.

Comprovou-se que os objetivos foram alcançados ao estabelecer vínculos com a importância histórica e social das creches com seu papel atual voltado à promoção de saúde, destacando a atuação do nutricionista e da equipe multidisciplinar na organização, monitoramento e instrução alimentar. A pesquisa colabora ao enfatizar a importância do trabalho em conjunto entre a escola e a família para desenvolver e aprimorar práticas saudáveis, além de

consolidar a necessidade de uma estratégia pedagógica constante junto às crianças, cuidadores e profissionais.

Contudo, ainda existem desafios que favorecem a abertura de espaços para novas pesquisas, como a exploração de estratégias que promovem a aceitação de frutas, legumes e verduras, a redução da ingestão de produtos industrializados e a elevação da competência de profissionais da educação infantil. Assim, este estudo revela-se significativo e viável, sugerindo alternativas para o aprimoramento do espaço escolar e para incorporação de hábitos alimentares saudáveis desde a infância.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

SANTOS, Zemilda; TONIAZZO, Lisia Carla. **A importância da alimentação saudável na primeira infância.** *Saber e Educar*, v. 30, n. 1, 2021.

GOULART, Rita Maria Monteiro; BANDUK, Maria Luiza Sampaio; TADDEI, José Augusto de Aguiar Carrazedo. **Uma revisão das ações de nutrição e do papel do nutricionista em creches.** *Revista de Nutrição*, v. 23, p. 655-665, 2010.

PEDRAZA, Dixis Figueroa; QUEIROZ, Daiane de; GAMA, Jacqueline Santos da Fonsêca Almeida. **Avaliação do consumo alimentar de crianças brasileiras assistidas em creches: uma revisão sistemática.** *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, v. 15, n. 1, p. 17-31, 2015.

DA SILVA LEÃO, Jéssica Ingrid *et al.* **Formação de hábitos alimentares na primeira infância.** *Research, Society and Development*, v. 11, n. 7, p. e47711730438-e47711730438, 2022.