

**Centro Universitário Paraíso Portaria Ministerial de Credenciamento no 550 de 18/06/2020 DOU. No 116 de 19/06/2020 CNPJ 04.242.942/0001-37**

## **IMPORTÂNCIA DA INTRODUÇÃO ALIMENTAR PARA O DESENVOLVIMENTO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS**

**TEREZA LAURA PEREIRA DE FREITAS**

Curso de Graduação em Nutrição, Centro Universitário Paraíso – UniFAP, Juazeiro do Norte – CE

A introdução alimentar pode ser definida como a fase do desenvolvimento humano na qual a alimentação do bebê não é exclusivamente apenas do leite materno. De acordo com a OMS (Organização Mundial da Saúde), a introdução alimentar deve ser iniciada no sexto mês de vida da criança, dando continuidade ao aleitamento materno, que pode ser prolongado até os 2 anos de idade. Durante esse período é de extrema importância que a alimentação da criança seja feita de maneira adequada e com acompanhamento de um profissional nutricionista especializado. Esse período, além de contribuir para o desenvolvimento físico e mental da criança, também contribui para o desenvolvimento de hábitos saudáveis no futuro. De acordo com pesquisadores, crianças que não são expostas a alimentos ultraprocessados possuem menor chance de desenvolverem alguma patologia no futuro. Ademais, a oferta de uma alimentação variada além de fornecer nutrientes adequados para a criança, ainda possibilita que ela tenha autonomia para escolher e optar por alimentos mais saudáveis, o que contribui para a prevenção do surgimento precoce de doenças, como diabetes, hipertensão, obesidade e câncer. Segundo especialistas, aquelas crianças que desenvolveram uma rotina alimentar saudável nos primeiros meses de vida, estão mais aptos a terem uma vida mais ativa, além de possuírem uma imunidade mais alta, uma vez que tiveram a oferta adequada de nutrientes, a partir de uma alimentação variada e equilibrada. Dessa maneira, é visível que o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis logo na primeira infância, é um dos fatores responsáveis para que escolhas adequadas sejam mais facilmente realizadas no futuro.

**PALAVRAS-CHAVE:** Alimentação. Hábitos Saudáveis. Introdução Alimentar.