# A IMPORTÂNCIA DA BOA ALIMENTAÇÃO DE BEBÊS E CRIANÇAS NAS ESCOLAS E NA VIDA

KELLY FABIANA MARTINS MORAIS

Resumo:

Este artigo científico trata sobre a importância da alimentação saudável na infância, com ênfase nos primeiros anos de vida e como a educação alimentar e alimentos saudáveis contribuem para o desenvolvimento físico, cognitivo e emocional, além de auxiliar na prevenção de doenças crônicas ao longo da vida, demonstrando que esses hábitos saudáveis estabelecem uma base sólida para a saúde a longo prazo, de maneira a contribuir com o desenvolvimento e crescimento, fornecendo nutrientes essenciais para o desenvolvimento físico, muscular e ósseo adequado, o desenvolvimento cerebral, refletindo na capacidade de concentração, raciocínio e aprendizado que é fundamental para desenvolvimento cognitivo, além da imunidade observando-se que uma dieta rica em vitaminas e minerais, fortifica o sistema imunológico do bebê e criança. Esse artigo também desenvolve análise das diretrizes internacionais (OMS/UNICEF), nacionais (Ministério da Saúde do Brasil) e a alimentação em ambiente escolar e comunitário. Deve-se sempre associar a alimentação as políticas públicas e a programas alimentares educativos em creches, escolas e comunidades, pois assim constitui-se estratégia fundamental para a promoção da saúde infantil e a redução de desigualdades em saúde. Entendendo-se que é em creches e escolas que bebês e crianças ficam boas horas de seu dia este ambiente torna-se fundamental para na introdução de hábitos alimentares saudáveis, o contribuindo assim para que essas práticas sigam juntas quando na vida adulta. Conclui-se que a adoção de práticas alimentares adequadas desde a gestação até os dois anos é essencial para o desenvolvimento adequado e saudável para crianças e posteriormente adultos. Reforçando que a alimentação saudável é alicerce para a formação do ser humano, pois bem alimentado seu desenvolvimento ocorre naturalmente e seu aprendizado torna-se mais fácil. Pois criança com fome não aprende, não tem ânimo e nem forças para estudar, tamanha é a importância de uma boa alimentação.

PALAVRAS-CHAVE: alimentação saudável; infância; desenvolvimento infantil; políticas públicas; nutrição.

Abstract

This scientific article addresses the importance of healthy eating in childhood, with an emphasis on the first years of life and how nutritional education and healthy foods contribute to physical, cognitive and emotional development, in addition to helping prevent chronic diseases throughout life, demonstrating that these healthy habits establish a solid foundation for long-term health, contributing to development and growth, providing essential nutrients for adequate physical, muscular and bone development, brain development, reflecting on the ability to concentrate, reason and learn, which is fundamental for cognitive development, in addition to immunity, observing that a diet rich in vitamins and minerals strengthens the immune system of babies and children. This article also analyzes international (WHO/UNICEF) and national (Brazilian Ministry of Health) guidelines, as well as nutrition in school and community settings. Nutrition should always be linked to public policies and educational food programs in daycare centers, schools, and communities, as this constitutes a fundamental strategy for promoting child health and reducing health inequalities. Understanding that babies and children spend a significant portion of their day in daycare centers and schools, this environment is crucial for introducing healthy eating habits, thus contributing to the continuation of these practices into adulthood. It is concluded that adopting appropriate dietary practices from pregnancy to two years of age is essential for the proper and healthy development of children and later adults. It reinforces that a healthy diet is the foundation for human development, as well-nourished children develop naturally and learn more easily. Hungry children don't learn, they lack the energy and energy to study, so important is good nutrition.

KEYWORDS: healthy eating; childhood; child development; public policies; nutrition.

## 1. Introdução

A alimentação saudável é fundamental para o desenvolvimento pleno e cuidados com a saúde ao longo da vida. Pois é na infância, especialmente nos primeiros anos de vida que os bebês e crianças precisam estar nutridos, a boa alimentação exerce um papel importantíssimo no crescimento físico, no desenvolvimento neuro cognitivo e na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis na vida adulta.

Estudos científicos demonstram que a má alimentação infantil está associada a desnutrição, obesidade, deficiências nutricionais, além do mal desempenho escolar e psicossocial. Faz-se necessário adotar estratégias que promovam hábitos alimentares saudáveis tanto no ambiente familiar quanto no escolar, desde tenra idade.

O ambiente escolar pode ser considerado um espaço privilegiado para a promoção da saúde e a construção de práticas alimentares adequadas, pois é nele que bebês e crianças passam boa parte de seu dia. O governo juntamente com a secretaria de educação e a secretaria de saúde tem criado programas de políticas públicas e programas intersetoriais, buscando fortalecer por meio de diretrizes como a Estratégia de Saúde da Família (ESF), o Programa Saúde na Escola (PSE) e as recomendações alimentares da Organização Mundial da Saúde (OMS) e do Ministério da Saúde do Brasil.

Diante da relevância do tema, é de suma importância que governo, sociedade e escolas se empenhem em promover uma boa alimentação desde a infância para que bebês e crianças se desenvolvam, pois, a alimentação não pode ser desassociada da saúde, uma é resultado da outra e estando ambas sendo cuidadas os bebês e crianças crescem e desenvolvem-se, fazendo com que tenham um bom desempenho escolar e consequentemente na vida adulta.

## 2. Objetivos

- Investigar a importância da alimentação saudável na infância e seu papel na promoção do desenvolvimento integral, assim como sua relevância para a formulação de políticas públicas de saúde.
- Incentivar hábitos alimentares saudáveis durante a infância. Pesquisar sobre intervenções nutricionais realizadas em contextos escolares e comunitários.
- Avaliar as diretrizes internacionais e nacionais voltadas à nutrição infantil.
- Refletir sobre os efeitos das políticas de regulação de alimentos ultraprocessados e da publicidade dirigida ao público infantil.

O objetivo é reunir conhecimentos disponíveis sobre alimentação saudável na infância, com foco nos primeiros anos de vida do bebê/ criança nas estratégias de promoção da saúde principalmente em contextos escolares.

Assim, a educação é compreendida como processo social que se instaura na partilha da vida comum. Desta forma, não podemos pensar em uma Educação Integral, que leve em conta todas as dimensões da formação humana (cognitiva, social, física, emocional e cultural), sem pensarmos em educação alimentar e nutricional ( Currículo da cidade, educação alimentar e nutricional, p 11).

## 3. Diretrizes Internacionais

O aleitamento materno exclusivo até os seis meses de vida e a introdução gradual de uma alimentação complementar saudável até os dois anos ou mais é recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), é importante que os alimentos ofertados sejam preferencialmente, in natura com ênfase na exclusão de açúcares livres e produtos ultraprocessados. A UNICEF complementa essa diretriz ao alertar que apenas um terço das crianças entre 6 e 23 meses consome uma dieta minimamente diversificada, com deficiências significativas no consumo de frutas, vegetais e fontes de proteína.

Documentos internacionais de alimentação infantil, estabelecidos por organizações como a Organização Mundial da Saúde (OMS), o Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF) e a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO), fornecem recomendações fundamentais para promover o crescimento, o desenvolvimento e a saúde das crianças desde o

nascimento até a infância. Inclusive o Currículo da cidade, Educação alimentar e nutricional traz diretrizes para uma alimentação saudável nas escolas.

É de suma importância o aleitamento materno exclusivo durante os primeiros seis meses de vida, sem a introdução de água, chás ou quaisquer outros alimentos. O aleitamento materno deve ser iniciado na primeira hora após o nascimento e mantido de forma complementar até os dois anos de idade ou mais.

Essa prática proporciona todos os nutrientes necessários, proteção imunológica e favorece o vínculo afetivo com a mãe, sendo reconhecida como essencial para a saúde da criança.

A partir dos seis meses, deve ser iniciada a introdução da alimentação complementar de forma segura, oportuna e adequada. Devendo ser ofertado alimentos ricos em nutrientes, preparados com higiene com textura de papinha de acordo com a capacidade de mastigação e deglutição do bebê. Conforme a idade vai se ajustando a frequência e a consistência das refeições, progressivamente. A alimentação complementar deve respeitar os sinais de fome e saciedade da criança, evitando práticas coercitivas ou punitivas durante as refeições.

É primordial que haja políticas públicas que foquem na prevenção tanto da desnutrição quanto do excesso de peso e da obesidade. Pois promover uma alimentação saudável inclui a oferta de alimentos que auxiliem no bom desenvolvimento dos bebês e crianças. Além disso, a educação alimentar e nutricional voltada a pais e cuidadores é considerada essencial, assim como a promoção de ambientes alimentares saudáveis no domicílio, em creches e escolas.

Deve haver atenção em relação a oferta de suplementação e fortificação de micronutrientes, como ferro, vitamina A e iodo, especialmente em populações vulneráveis, para garantir a prevenção de deficiências nutricionais que podem comprometer o desenvolvimento infantil. Essas diretrizes estão alinhadas com a perspectiva dos “primeiros mil dias de vida” (da gestação até os dois anos), período considerado crítico para o desenvolvimento físico, cognitivo e emocional da criança, com efeitos duradouros ao longo da vida. De acordo com (António Gutierres, secretário-geral da ONU, 2021), Antes de ser mercadoria, comida é um direito humano.

4. Diretrizes Nacionais

No Brasil, as diretrizes nacionais sobre alimentação infantil são orientadas pelo Ministério da Saúde, com base em evidências científicas e em consonância com as recomendações internacionais. O principal documento de referência é o Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos, publicado em 2019, que estabelece recomendações para a promoção da alimentação adequada e saudável desde os primeiros dias de vida.

As diretrizes nacionais conversam com as internacionais e reforçam a importância do aleitamento materno exclusivo até os seis meses de vida, sem a introdução de água, chás ou outros alimentos. A partir dessa idade, deve-se iniciar a alimentação complementar saudável, mantendo o leite materno até, pelo menos, os dois anos de idade. A amamentação é considerada uma prática fundamental para o desenvolvimento infantil e para a proteção contra doenças infecciosas e crônicas.

A introdução de novos alimentos deve ocorrer de forma gradual, respeitando a maturidade do sistema digestivo da criança, com alimentos naturais, variados e preparados com higiene. As recomendações destacam que a alimentação deve ser composta preferencialmente por alimentos in natura ou minimamente processados, como frutas, legumes, verduras, cereais, carnes e ovos, preparados em casa e com pouca adição de sal, açúcar e gordura.

Um dos princípios centrais das diretrizes brasileiras é a classificação dos alimentos segundo o grau de processamento, conforme proposto pela classificação NOVA. Os guias recomendam fortemente evitar alimentos ultraprocessados (como biscoitos recheados, refrigerantes, bebidas adoçadas, embutidos e outros produtos industrializados), pois estes estão associados ao risco aumentado de obesidade, diabetes, hipertensão e outras doenças crônicas.

Além dos aspectos nutricionais, as diretrizes nacionais valorizam o contexto da alimentação, enfatizando práticas como o comer em

família, em ambiente tranquilo e sem distrações (como telas), bem como o respeito aos sinais de fome e saciedade da criança. A alimentação responsável, baseada na interação positiva entre cuidadores e crianças durante as refeições, é vista como essencial para o desenvolvimento de hábitos saudáveis.

As políticas públicas brasileiras também incluem ações de suplementação de micronutrientes, como a distribuição de sulfato ferroso e vitamina A em regiões prioritárias, além do fortalecimento de estratégias intersetoriais que envolvem atenção básica em saúde, assistência social e educação infantil. Essas diretrizes fazem parte de um esforço nacional para garantir o direito humano à alimentação adequada, reduzir desigualdades sociais e promover a saúde infantil desde os primeiros anos de vida, com atenção especial ao período dos primeiros mil dias, considerado crucial para o desenvolvimento integral. E a música da banda Titãs (1987), reproduz a importância da comida e tudo que ela engloba.

Comida
ebida é água Comida é pasto
Você tem sede de quê? Você tem fome de quê?
A gente não quer só comida
A gente quer comida, diversão e arte A gente não quer só comida

A Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional - LOSAN, de 2006, foi uma conquista das lutas pela Segurança Alimentar e Nutricional, pelo Direito Humano à Alimentação Adequada e pela Soberania Alimentar.

## 5. Impactos no Desenvolvimento

A alimentação e o desenvolvimento escolar estão intrinsecamente ligados, com a alimentação desempenhando um papel crucial no desenvolvimento cognitivo, físico e emocional dos alunos. Uma dieta equilibrada e nutritiva influencia positivamente a concentração, memória e o desempenho escolar, ao mesmo tempo que afeta a saúde e bem-estar geral.

### 5.1 Impacto da Alimentação no Desenvolvimento Escolar:

- Desempenho Cognitivo:

Uma alimentação adequada fornece os nutrientes essenciais para o bom funcionamento do cérebro, incluindo a memória, atenção e capacidade de raciocínio, que são fundamentais para a aprendizagem.

- Desempenho Físico:

A alimentação fornece a energia necessária para as atividades físicas e brincadeiras durante o dia, influenciando a disposição e o desempenho nas aulas.

- Desenvolvimento Emocional:

A alimentação também influencia o comportamento e o humor, com uma dieta balanceada contribuindo para a redução da ansiedade e melhora do foco.

- Saúde e Bem-estar:

Uma alimentação saudável previne doenças, como obesidade e diabetes, e contribui para o desenvolvimento físico e o crescimento saudável.

Importância da Alimentação Saudável nas Escolas:

- Educação Alimentar:

As escolas podem promover a educação alimentar e nutricional, ensinando aos alunos sobre a importância de uma alimentação saudável e incentivando a escolha de alimentos nutritivos.

- Parceria entre Escola e Família:

A escola e a família devem trabalhar em conjunto para promover hábitos alimentares saudáveis e garantir que os alunos tenham acesso a refeições nutritivas.

- Alimentação Escolar Saudável:

As escolas devem oferecer refeições equilibradas e nutritivas, com a exclusão de alimentos ultraprocessados e o incentivo ao consumo de frutas, legumes e verduras.

A alimentação desempenha um papel fundamental no desenvolvimento escolar, e a promoção de hábitos alimentares saudáveis é essencial para o bem-estar e sucesso dos alunos. É importante que as escolas, famílias e o governo trabalhem juntos para garantir que todos os alunos tenham acesso a uma alimentação adequada e nutritiva.

Revisões sistemáticas apontam que intervenções nutricionais realizadas com crianças em idade pré-escolar contribuem significativamente para melhorias no desempenho em testes de memória, atenção e quociente

de inteligência (QI). Resultados mais expressivos são observados quando há suplementação com múltiplos micronutrientes, como ferro, zinco e vitaminas do complexo B, associada ao suporte psicossocial. A amamentação prolongada também está relacionada a um ganho médio de até cinco pontos no QI durante a infância.

A desnutrição infantil, especialmente durante os primeiros mil dias de vida (da concepção até os dois anos de idade), pode ter impactos profundos e duradouros no desenvolvimento cognitivo. A carência de nutrientes essenciais nesse período crítico pode afetar:

- A formação e maturação do cérebro, reduzindo o número de conexões neurais e o volume cerebral;
- A mielinização dos neurônios, processo fundamental para a transmissão eficiente dos impulsos nervosos;
- A memória, a atenção, a linguagem e a aprendizagem, prejudicando o desempenho escolar e o desenvolvimento socioemocional.

As deficiências mais associadas a atrasos cognitivos incluem a falta de ferro, iodo, zinco, vitamina B12 e ácidos graxos essenciais. Além disso, a desnutrição está frequentemente ligada a ambientes de pobreza, menor estímulo intelectual e infecções recorrentes, o que potencializa seus efeitos negativos.

Os prejuízos causados pela desnutrição precoce podem persistir na vida adulta, refletindo-se em menor escolaridade, produtividade reduzida, dificuldades de inserção no mercado de trabalho e maior risco de doenças crônicas.

## 5.2 Prevenção da Obesidade Infantil

Cuidar, orientar e educar traz inúmeros resultados no combate a obesidade infantil. Iniciativas escolares que envolvem alimentação saudável, educação nutricional e atividades físicas têm demonstrado eficácia na redução do índice de massa corporal (IMC) ajustado por idade (z-score), além de diminuir em até 10% a prevalência de sobrepeso após dois anos de aplicação. A regulação da comercialização de produtos como salgadinhos e bebidas açucaradas, especialmente fora do horário escolar, também tem impacto positivo na formação de hábitos alimentares mais saudáveis.

A obesidade na infância está associada a prejuízos no desempenho escolar e em funções cognitivas como atenção, memória e controle inibitório (capacidade de controlar impulsos e focar em tarefas). Esses impactos podem ser explicados por diversos fatores interligados, como: inflamação crônica de baixo grau, comum na obesidade, pode afetar a função cerebral e o desenvolvimento neurocognitivo, distúrbios do sono, como apneia obstrutiva, são mais prevalentes em crianças com obesidade e interferem na consolidação da memória e no foco, estigma social e baixa autoestima podem afetar a motivação e o engajamento escolar, problemas metabólicos, como resistência à insulina, também têm sido associados a alterações estruturais e funcionais no cérebro, além disso, hábitos alimentares inadequados e o sedentarismo, que frequentemente acompanham a obesidade, estão ligados a menor desempenho acadêmico.

## 5.3 Importância da Prevenção

Prevenir a obesidade infantil por meio de uma alimentação equilibrada, atividade física regular e apoio psicossocial é fundamental não apenas para a saúde física, mas também para garantir melhores condições de desenvolvimento cognitivo e sucesso educacional. As escolas podem e devem fazer sua parte nessa prevenção.

A prevenção da obesidade infantil deve começar precocemente, idealmente durante os primeiros anos de vida, pois esse período é determinante para a formação de hábitos alimentares, preferências gustativas e regulação do metabolismo energético. As principais estratégias preventivas incluem: promoção de uma alimentação saudável em casa e na escola, evitando o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcar, gordura e sódio; estímulo à atividade física regular e limitação do tempo de tela, promovendo estilos de vida ativos desde a infância; educação nutricional para pais e cuidadores, com orientações sobre

escolhas alimentares saudáveis e o papel do exemplo familiar; ambientes saudáveis, que favoreçam o acesso a alimentos nutritivos e espaços seguros para brincar e se movimentar.

### 5.4 Publicidade e Políticas de Regulação

A exposição precoce de crianças à publicidade de alimentos ultraprocessados aumenta em 30% a preferência por esses produtos e o consumo diário de açúcares livres. Países como Chile e México implementaram políticas de rotulagem nutricional frontal e restrições à propaganda voltada ao público infantil, resultando em uma redução de até 20% nas compras de alimentos com alto teor de açúcar e sódio.

A publicidade de alimentos ultraprocessados dirigida ao público infantil tem papel significativo no aumento do consumo desses produtos, contribuindo diretamente para o crescimento das taxas de obesidade entre crianças e adolescentes. Esses alimentos, geralmente ricos em açúcares, gorduras saturadas e sódio, são frequentemente promovidos com apelos lúdicos, personagens animados e estratégias que exploram a vulnerabilidade da infância frente à propaganda.

Diante desse cenário, diversas organizações internacionais, como a Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF), recomendam a regulação da publicidade de alimentos não saudáveis voltada às crianças como medida essencial para conter a epidemia de obesidade. As principais formas de regulação incluem:

infantil;

• Restrições ao marketing em horários e canais voltados ao público

• Proibição do uso de personagens, brindes ou jogos digitais para

promover produtos alimentícios não saudáveis;

• Obrigatoriedade de mensagens de advertência nutricional em propagandas de alimentos com alto teor de açúcar, sal ou gordura;

• Controle sobre a publicidade em escolas e ambientes educativos. Estudos mostram que crianças expostas à publicidade de alimentos ultraprocessados têm maior probabilidade de desejar e consumir esses produtos, mesmo quando não estão com fome. Por isso, medidas regulatórias eficazes devem ser acompanhadas de ações de educação alimentar e nutricional, tanto para crianças

quanto para suas famílias, promovendo escolhas conscientes e saudáveis.

As evidências reunidas apontam que a promoção da alimentação saudável na infância demanda uma abordagem integrada e multifacetada. Isso inclui o fortalecimento do aleitamento materno, a introdução alimentar adequada, intervenções no ambiente escolar, regulação de mercado e publicidade, e capacitação de profissionais de saúde e cuidadores. Políticas intersetoriais que envolvam os setores de saúde, educação e agricultura têm maior potencial de construir ambientes alimentares favoráveis e sustentáveis.

A promoção da alimentação saudável na infância é uma estratégia fundamental para garantir o crescimento e desenvolvimento adequados, prevenir deficiências nutricionais, obesidade e doenças crônicas não transmissíveis. Esse processo deve ser contínuo e iniciar precocemente, considerando os primeiros mil dias de vida como uma janela de oportunidade crítica para a formação de hábitos alimentares duradouros.

Entre as principais ações de promoção da alimentação saudável, destacam-se:

• Introdução oportuna e adequada da alimentação complementar, respeitando a cultura alimentar, a fome e saciedade da criança, e priorizando alimentos in natura e minimamente processados;

• Educação alimentar e nutricional, voltada para famílias, escolas e comunidades, com foco no desenvolvimento do senso crítico sobre escolhas alimentares e no fortalecimento da autonomia da criança;

• Ambientes alimentares saudáveis, que envolvem desde o acesso a alimentos

nutritivos até a regulamentação da publicidade e comercialização de produtos ultraprocessados para o público infantil;

• Formação e capacitação de profissionais da saúde e da educação, para atuarem como multiplicadores de práticas alimentares saudáveis.

Além disso, é essencial integrar essas ações a políticas públicas intersetoriais, que envolvam saúde, educação, agricultura e assistência social, garantindo que a alimentação saudável seja um direito acessível a todas as crianças, independentemente de sua condição socioeconômica.

De acordo com a Escala Brasileira de Medida Domiciliar de Insegurança Alimentar – EBIA, os domicílios são classificados em quatro categorias:

• Segurança alimentar: moradores têm acesso regular e permanente a alimentos de qualidade e em quantidade suficiente;

• Insegurança alimentar leve: comprometimento da qualidade da alimentação em detrimento da manutenção da quantidade percebida como adequada;

• Insegurança alimentar moderada: modificações nos padrões usuais da alimentação entre os adultos concomitante à restrição na quantidade de alimentos entre os adultos;

• Insegurança alimentar grave: quebra do padrão usual da alimentação com comprometimento da qualidade e redução da quantidade
de alimentos de todos os membros da família, inclusive das crianças residentes neste domicílio, podendo ainda incluir a experiência de fome (desconforto físico ou dor causada pelo consumo insuficiente
de alimentos). A insegurança alimentar nem sempre se refere à falta de comida na mesa, mas também é sobre o tipo de comida que ali está e as causas da incerteza
sobre a disponibilidade de alimentos.

## 6. Barreiras e Facilitadores

A promoção de uma alimentação saudável na infância enfrenta obstáculos significativos, sendo a ampla disponibilidade e a forte publicidade de alimentos ultraprocessados um dos principais desafios. Esses produtos, frequentemente ricos em açúcares, gorduras e aditivos, são direcionados ao público infantil por meio de estratégias de marketing atrativas, influenciando negativamente as preferências e escolhas alimentares das crianças.

Além disso, a rotina acelerada das famílias, a falta de tempo para preparo de refeições caseiras e a ausência de conhecimento nutricional por parte dos responsáveis podem dificultar a adoção de práticas alimentares mais saudáveis.

A alimentação permeia a vivência em sociedade, e assim é possível identificar os tipos de problemas enfrentados por um povo mediante as situações de insegurança alimentar e nutricional. Em contrapartida, políticas públicas voltadas à promoção da alimentação adequada e saudável se destacam como facilitadores essenciais. Iniciativas que regulam a comercialização de produtos ultraprocessados em ambientes escolares, que ampliam o acesso a alimentos in natura e que investem em educação alimentar e nutricional são exemplos de estratégias eficazes.

O apoio institucional, representado por programas como o PNAE e pelas diretrizes do Ministério da Saúde, fortalece a implementação de ações integradas entre saúde, educação e agricultura, promovendo ambientes mais propícios à formação de hábitos alimentares saudáveis desde a infância.

## 6. Conclusão

A presente revisão integrativa evidencia que a alimentação saudável na infância, especialmente durante os primeiros mil dias de vida, é essencial para o desenvolvimento integral da criança e para a prevenção de diversas enfermidades ao longo da vida. A adoção de práticas alimentares adequadas desde a gestação até os primeiros anos de vida constitui uma estratégia eficaz para a promoção da saúde e para a redução de desigualdades sociais relacionadas à nutrição.

O aluno que consome alimentos nutritivos têm mais chances de melhorar o foco, o bem-estar e o humor. Uma alimentação balanceada contribui para um meio ambiente mais saudável e sustentável, reduzindo o desperdício, incentivando melhores hábitos

e desempenho escolar.
As instituições escolares desempenham papel fundamental na formação de hábitos alimentares saudáveis, sendo ambientes propícios para o desenvolvimento de ações educativas integradas e interdisciplinares. O engajamento de toda a comunidade escolar, aliado a políticas públicas consistentes, potencializa os impactos positivos dessas intervenções.
Além disso, as políticas intersetoriais voltadas à promoção da alimentação saudável, fundamentadas em diretrizes nacionais e internacionais, demonstram ser eficazes na construção de uma cultura alimentar mais equilibrada e sustentável. Conclui-se, portanto, que a articulação entre diferentes setores e atores sociais é indispensável para o enfrentamento dos desafios relacionados à alimentação infantil, exigindo ações contínuas e baseadas em evidências científicas.

Referências


- Better Health Channel. Children's diet—fruit and vegetables. Victoria: Victorian Government; 2023. Better Health Channel

- Centers for Disease Control and Prevention. Good Nutrition Starts Early. Atlanta: CDC; 2025. CDC

- Centers for Disease Control and Prevention. Managing Obesity in Schools. Atlanta: CDC; 2024. CDC

- Christian P, Stewart CP. Maternal micronutrient deficiency, fetal development, and the risk of chronic disease. J Nutr. 2010;140(3):437–45. PMC

- Currículo da cidade de São Paulo, Educação Alimentar e nutricional
- Ministério da Saúde (BR). Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos. Brasília: MS; 2022. Biblioteca Virtual em Saúde

- Prado EL, Dewey KG. Nutrition and brain development in early life. Nutr Rev. 2014;72(4):267–84. PMC

- Prinz R, et al. Long-Term Effects of Childhood Nutrition: Evidence from a School Lunch Program. Rev Econ Stud. 2022;89(2):876–910. OUP Academic

- Santos MAS, et al. School-based interventions to prevent obesity: systematic review. Prev Med. 2022;155:106895. PMC

- Taillie LS, Reyes M, Colchero MA, et al. An evaluation of Chile's law of food labeling and advertising on sugar sweetened beverage purchases. Am J Public Health. 2020;110(10):1573–9. Latest news & breaking headlines

- Thompson AL, Adair LS. Early nutritional interventions and long-term outcomes. J Pediatr. 2021;232:145–51. National CACFP Sponsors Association
- UNICEF. Early childhood nutrition. New York: UNICEF; 2021. UNICEF
- United Nations. The Sustainable Development Goals Report 2024. New York: UN; 2024.

- University of Leeds School of Food Science and Nutrition. Leading baby food brands making high-sugar meals, study finds. The Guardian. 2025 Apr 28. The Guardian

- Victoria CG, Bahl R, Martines JC, et al. Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. Lancet. 2016;387(10017):475–90. Nature

- World Health Organization. Healthy diet. Geneva: WHO; 2020. World Health Organization (WHO)