



VIVÊNCIA EM EDUCAÇÃO NUTRICIONAL: INTRODUÇÃO ALIMENTAR E ATENÇÃO BÁSICA

MARIA EDUARDA PASSOS; MARIA EUGENIA SIMÕES PIRES; LARA BENEDET MARTINS; MANUELLA ZABOT RODRIGUES; LUIS FELIPE BATISTA; LETÍCIA APARECIDA MÜLLER

Introdução: A alimentação e a nutrição adequadas nos primeiros anos de vida são fundamentais para o crescimento e desenvolvimento saudáveis, sendo consideradas prioridade nas diretrizes do Ministério da Saúde. O aleitamento materno exclusivo até os seis meses de idade é fortemente recomendado, seguido da introdução de alimentos in natura ou minimamente processados, evitando-se açúcar, mel e ultraprocessados até os dois anos. No entanto, estima-se que uma em cada três crianças menores de cinco anos apresente alguma forma de má nutrição, seja por desnutrição, excesso de peso ou deficiência de micronutrientes. **Objetivos:** Conscientizar pais e responsáveis sobre a importância da introdução alimentar adequada e orientar conforme as recomendações da Sociedade Brasileira de Pediatria. Além disso, compreender a experiência das mães atendidas quanto à introdução alimentar e avaliar o papel da Atenção Básica na prevenção primária desde o pré-natal. **Relato da Experiência:** A atividade ocorreu durante uma ação de saúde em uma comunidade de alta vulnerabilidade social, onde o acesso a consultas pediátricas é restrito e há escassez de profissionais qualificados para puericultura. Com a presença de cerca de 27 responsáveis, realizou-se uma roda de conversa educativa sobre introdução alimentar. Observou-se boa adesão ao aleitamento materno exclusivo até os seis meses e à introdução de frutas e legumes como primeiros alimentos. No entanto, surgiram relatos do uso de papinhas industrializadas e da oferta de açúcar antes dos dois anos, práticas que contrariam as diretrizes de saúde infantil. As orientações abordaram os riscos dessas condutas e reforçaram a importância da alimentação natural e balanceada. **Conclusão:** Apesar da existência de diretrizes baseadas em evidências, ainda persistem desafios em sua implementação, especialmente em comunidades vulneráveis. A atuação efetiva da Atenção Primária, por meio de ações educativas contínuas e orientações consistentes desde o pré-natal, é essencial para o fortalecimento de práticas alimentares saudáveis. Promover o envolvimento das famílias nesse processo contribui para a prevenção da má nutrição e para a promoção de uma infância com mais saúde, equilíbrio e qualidade de vida.

Palavras-chave: **PREVENÇÃO PRIMÁRIA; NUTRIÇÃO DA CRIANÇA; EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL**