

## O PAPEL DA FAMÍLIA NA CONSTRUÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES NA PRIMEIRA INFÂNCIA

Amanda Andrade BEZERRA\*

Enzo Andrade BARBI\*\*

Júlia Molina Amur SOUZA\*\*\*

Ana Paula dos Santos PRADO\*\*\*\*

### RESUMO

**Introdução:** A alimentação é uma prática social e cultural que ultrapassa a simples necessidade biológica de nutrir-se, sendo também um elemento de formação da identidade individual e coletiva. Na primeira infância, período em que se formam as bases do comportamento alimentar, a família exerce papel essencial na construção de hábitos que influenciam a saúde e o bem-estar ao longo da vida. O modo como os cuidadores preparam, oferecem e compartilham os alimentos transmite valores culturais e afetivos, tornando a alimentação uma importante manifestação cultural. **Objetivo:** Analisar a influência da família na formação dos hábitos alimentares durante a primeira infância, destacando a importância da alimentação como prática cultural e promotora de saúde. **Metodologia:** O trabalho foi desenvolvido por meio de revisão bibliográfica, analisando-se o referencial teórico produzido sobre a temática. Foram selecionadas publicações indexadas em bases como SciELO, Google Scholar e CAPES Periódicos, entre 2020 e 2025. **Resultados:** Os hábitos alimentares infantis são fortemente moldados pelas práticas familiares, que envolvem não apenas o que se come, mas também o contexto em que as refeições acontecem. A introdução de alimentos, o exemplo dos pais e o ambiente emocional durante as refeições são determinantes para o desenvolvimento de uma relação equilibrada com a comida. A valorização de alimentos naturais e tradicionais, transmitidos de geração em geração, contribui para a preservação da cultura alimentar e para a prevenção da obesidade e de deficiências nutricionais. No entanto, fatores como a falta de tempo, o consumo de ultraprocessados e a influência da mídia têm modificado os padrões alimentares familiares, enfraquecendo o vínculo cultural e afetivo com o ato de se alimentar. **Conclusão:** A família é o primeiro e mais importante agente formador dos hábitos alimentares na infância. Reforçar o papel educativo e cultural da alimentação contribui para o desenvolvimento saudável da criança, para a valorização das tradições culinárias e na promoção da saúde.

**Palavras-chave:** alimentação; família; cultura; primeira infância; hábitos alimentares.

---

\* Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec. amandaandradebezerra@gmail.com

\*\* Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec. enzo27032005andrade@gmail.com

\*\*\* Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec. juliamolinasouza@icloud.com

\*\*\*\*Orientadora, Mestre, Docente do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec. anapaulaeducacao@gmail.com