

UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DO RIO DE JANEIRO (UFRRJ)
INSTITUTO DE CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS SOCIAIS

DISSERTAÇÃO

**SEM AÇÚCAR E COM AFETO: PRÁTICAS DE INTRODUÇÃO
ALIMENTAR NA PRIMEIRA INFÂNCIA SOB A PERSPECTIVA DE
MÃES E AVÓS**

PATRÍCIA DOS SANTOS SERRÃO

2024

UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DO RIO DE JANEIRO (UFRRJ)
INSTITUTO DE CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS SOCIAIS

**SEM AÇÚCAR E COM AFETO: PRÁTICAS DE INTRODUÇÃO
ALIMENTAR NA PRIMEIRA INFÂNCIA SOB A PERSPECTIVA DE
MÃES E AVÓS**

PATRÍCIA DOS SANTOS SERRÃO

Sob a Orientação da Professora

Annelise Caetano Fraga Fernandez

Dissertação submetida como requisito parcial
para obtenção do grau de **Mestre em Ciências
Sociais**, no Programa de Pós-Graduação em
Ciências Sociais.

Seropédica, RJ

Dezembro de 2024

FICHA CATALOGRÁFICA

Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Biblioteca Central / Seção de Processamento Técnico

Ficha catalográfica elaborada
com os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

S487s

Serrão, Patrícia dos Santos, 1986-
SEM AÇÚCAR E COM AFETO: PRÁTICAS DE INTRODUÇÃO
ALIMENTAR NA PRIMEIRA INFÂNCIA SOB A PERSPECTIVA DE
MÃES E AVÓS / Patricia dos Santos Serrão. - Rio de
Janeiro, 2024.
114 f.: il.

Orientadora: Annelise Caetano Fraga Fernandez.
Dissertação(Mestrado). -- Universidade Federal Rural
do Rio de Janeiro, PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS SOCIAIS,
2024.

1. alimentação. 2. introdução alimentar. 3.
Socialização. I. Fernandez, Annelise Caetano Fraga,
1967-, orient. II Universidade Federal Rural do Rio
de Janeiro. PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS SOCIAIS III.
Título.

UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DO RIO DE JANEIRO (UFRRJ)
INSTITUTO DE CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS SOCIAIS

PATRÍCIA DOS SANTOS SERRÃO

Dissertação submetida como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre em Ciências Sociais, no Programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais.

APROVADA EM 13/12/2024

Seropédica 13 de dezembro de 2024.

Documento assinado digitalmente
 **ELLEN FENSTERSEIFER WOORTMANN**
Data: 13/03/2025 15:39:15-0300
Verifique em <https://validar.itd.gov.br>

Dra. ELLEN FENSTERSEIFER WOORTMANN
Examinadora Externa à Instituição

Dra. MARIA CATARINA CHITOLINA ZANINI, UFSM
Examinadora Externa à Instituição

Documento assinado digitalmente
 **MARIA CATARINA CHITOLINA ZANINI**
Data: 13/12/2024 13:39:15-0300
Documento assinado digitalmente
 **ANNELISE CAETANO FRAGA FERNANDEZ**
Data: 20/12/2024 13:20:07-0300
Verifique em <https://validar.itd.gov.br>

Dra. ANNELISE CAETANO FRAGA FERNANDEZ, UFRRJ
Presidente

Documento assinado digitalmente
 **PATRÍCIA DOS SANTOS SERRÃO**
Data: 20/12/2024 13:38:42-0300
Verifique em <https://validar.itd.gov.br>

Mestrando

RESUMO

SERRÃO, Patrícia. **Sem açúcar e com afeto: a transformação da alimentação infantil.** 2024. xx p. Dissertação (Mestrado em Ciências Sociais). Instituto de Ciências Humanas e Sociais, Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Seropédica, RJ. 2024.

Esta dissertação faz uma análise das mudanças percebidas durante a introdução alimentar ao longo de duas gerações, falando sobre as interconexões entre cultura, alimentação e transformações sociais. A metodologia adotada envolveu a realização de entrevistas com mães e avós, proporcionando uma compreensão abrangente das práticas alimentares ao longo do tempo. A pesquisa se fundamenta em uma revisão bibliográfica explorando teorias socioculturais, estudos referentes à alimentação e às análises de transformações sociais. A abordagem metodológica incluiu a coleta de dados por meio de entrevistas, nas quais mães e avós compartilharam experiências e percepções relacionadas à introdução alimentar. A triangulação dessas informações com a revisão bibliográfica contribuiu para uma compreensão holística e contextualizada do fenômeno em questão. O estudo abrangeu dois grupos distintos, compostos por mães e avós, ambos pertencentes à classe média da Zona Sul do Rio de Janeiro, mas que apresentam perspectivas diversas em relação à introdução alimentar. As mães, em geral, estão fortemente influenciadas por orientações médicas contemporâneas, como as recomendações da Sociedade Brasileira de Pediatria e da Organização Mundial da Saúde, além de estarem conectadas a novas abordagens, como os meios digitais, redes sociais e grupos de apoio on-line que facilitam o acesso a informações e troca de experiências entre pais. Elas tendem a priorizar uma alimentação saudável, sem adição de açúcar nos primeiros anos, adaptando os métodos de introdução alimentar de acordo com suas possibilidades cotidianas. O debate sobre alimentos adoçados e processados reflete não apenas preferências geracionais, mas mudanças sociais e culturais mais amplas. O consumo de alimentos adoçados, associado às avós, simboliza práticas tradicionais e afeto, enquanto os alimentos processados, que fazem parte do cotidiano das mães, representam uma adaptação ao ritmo acelerado e à busca por conveniência. Essa diferença gera uma tensão intergeracional, na qual as mães, guiadas por orientações pediátricas atuais, evitam açúcar e alimentos processados, enquanto as avós, com base em práticas familiares antigas, veem esses limites como exagerados. Cada geração, portanto, carrega interpretações próprias sobre alimentação infantil, transformando a introdução alimentar em um espaço de negociação entre tradição e modernidade, no qual diálogo e respeito às memórias familiares se fazem essenciais. Os resultados da pesquisa indicam uma mudança significativa na maneira como as mães buscam informações e conduzem o processo de introdução alimentar. Esse fenômeno reflete não somente as transformações individuais, mas também as dinâmicas sociais mais amplas que influenciam as práticas alimentares. A análise desses resultados contribui para uma compreensão mais abrangente das interações entre cultura, alimentação e as transformações sociais contemporâneas, especialmente no contexto da introdução alimentar infantil.

Palavras-chave: alimentação; introdução alimentar; socialização.

ABSTRACT

SERRÃO, Patrícia. Without Sugar and with Affection: The Transformation of Child Feeding. 2024. xx p. Dissertation (Master's in Social Sciences). Institute of Human and Social Sciences, Federal Rural University of Rio de Janeiro, Seropédica, RJ. 2024.

This dissertation analyzes the perceived changes in complementary feeding practices across generations, exploring the complex interconnections between culture, food, and social transformations. The methodology involved conducting interviews with mothers and grandmothers, providing a comprehensive understanding of feeding practices over time. The research is grounded in a literature review covering sociocultural theories, food studies, and analyses of social transformations. The methodological approach included data collection through interviews in which mothers and grandmothers shared their experiences and perceptions related to complementary feeding. Triangulating this information with the literature review contributed to a holistic and contextualized understanding of the phenomenon. The study involved two distinct groups, mothers and grandmothers, both from the middle class in the southern zone of Rio de Janeiro, each with diverse perspectives on complementary feeding. Generally, mothers are strongly influenced by contemporary medical guidelines, such as those from the Brazilian Society of Pediatrics and the World Health Organization. They are also connected to new approaches, such as digital platforms, social media, and online support groups that facilitate access to information and the exchange of parenting experiences. They tend to prioritize healthy eating, avoiding added sugar in the early years, and follow evidence-based practices like Baby-Led Weaning, responsive feeding, and the traditional gradual introduction of foods, adapting these practices to promote autonomy and healthy food choices from an early age. The discussion on sweetened and processed foods reflects not only generational preferences but also broader social and cultural changes. The consumption of sweetened foods, associated with grandmothers, symbolizes traditional practices and affection, while processed foods, which are part of the daily lives of mothers, represent an adaptation to fast-paced lifestyles and the pursuit of convenience. This difference generates an intergenerational tension, in which mothers, guided by current pediatric recommendations, avoid sugar and processed foods, while grandmothers, drawing on family traditions, see these restrictions as excessive. Each generation, therefore, holds its own interpretations of child feeding, transforming complementary feeding into a space of negotiation between tradition and modernity, where dialogue and respect for family memories are essential. The research results indicate a significant shift in the way mothers seek information and approach the complementary feeding process. This phenomenon reflects not only individual changes but also broader social dynamics that influence feeding practices. Analyzing these findings contributes to a deeper understanding of the interactions between culture, food, and contemporary social transformations, especially in the context of infant complementary feeding.

Keywords: feeding; complementary feeding; socialization.

Dedicatória

Dedico esta dissertação a todos que desempenharam um papel fundamental na construção da pessoa que sou hoje e na formação do meu paladar, embora infelizmente não estejam mais entre nós para testemunhar a concretização deste projeto.

Para minha bisavó Luzia que fazia os melhores biscoitos de polvilho, paçoca e doce de goiaba caseiros. Não tem uma Festa Junina que eu não vá lembrar da Senhora.

Para o meu avô Marcos que generosamente sempre dividia o seu balde de pipoca comigo, era um para nós dois e outro para o restante da família.

Para meus tios George e Marcelli que, nas viagens em família, sempre compravam, não tão secretamente, todos os doces, refrigerantes e demais porcarias que os meus pais não me davam.

Para Dona Solange, minha sogra, que tinha o melhor quibe de forno do mundo. E que, no meu puerpério, me deu uma travessa enorme dele e uma de empadão que me ajudou a passar pelas primeiras semanas. Foi graças às conversas que tivemos sobre as diferenças da introdução alimentar que ela fez com o meu marido e a que eu fiz com os meus filhos que surgiu a ideia de escrever sobre o assunto.

AGRADECIMENTOS

Esta dissertação não seria possível sem a contribuição de várias pessoas e quero agradecer e dedicar a todas elas.

Para minha orientadora Annelise por quem me apaixonei ao cursar sua disciplina de alimentação. Se pudesse assistia novamente. Não poderia pedir alguma pessoa melhor, mais calma e acolhedora para me orientar. Agradeço por sua paciência.

Para minha mãe, acho que sua dissertação sobre Festa da Uva foi o começo de tudo, quando comecei a entender que comida é mais do que só alimento. Você nunca foi uma cozinheira de mão-cheia, mas pede comida como ninguém e sempre conhece os melhores restaurantes. Dividiu a disciplina com a Annelise, agradeço pela cobrança constante. Se não fosse esse equilíbrio delicado entre você e Annelise, este trabalho não existiria.

Para Rafael, meu marido, que me apoiou desde o primeiro momento, com quem tive minhas melhores experiências gastronômicas, meu parceiro de cozinha e com o qual dividi a responsabilidade pela introdução alimentar de dois seres humaninhos. Obrigada por tudo, meu amor.

Para Dudu e Leléo, sem vocês eu não teria nem pensado nesse tema. O tanto que eu estudei para tentar fazer a melhor introdução alimentar possível para vocês resultou nesta dissertação. E em dois filhos que comem relativamente bem... Obrigada pela paciência com a mamãe enquanto ela precisava estudar.

Para minha avó Philomena que prepara o melhor bolo de aipim do mundo.

Para minha avó Laercia que fazia “pão xito” (frito) pra mim de café da manhã, quantos eu conseguisse comer.

Para o meu pai, uma das primeiras experiências na cozinha que eu consigo me lembrar é fazendo bolo – com muito açúcar e afeto – junto dele e do meu irmão.

Para Marcos, meu irmão que passou junto comigo pelas mesmas experiências gastronômicas da infância e que conseguiu também expandir o paladar para além do Miojo com *nuggets* de frango.

Para todos os meus tios, tias e primos, por todas as experiências coletivas que tivemos, festas, aniversários, eventos em família, viagens, que marcaram a minha memória e fizeram parte também da construção do meu paladar.

Para Lourdes, minha amiga que, na 8^a série, cortou e limpou um frango pra mim na Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN), porque eu não comia frango com pele, osso, essas coisas, e não me deixou escalar o pico das Agulhas Negras de barriga vazia, experiência que a transformou em minha irmã desde então.

Para a Jacque, responsável pelos bem-casados do meu casamento, agradeço também por todas as discussões sobre biscoito e bolacha. Um dos trabalhos que eu mais me diverti fazendo foi nossa apresentação sobre mate e biscoito Globo.

Ao Núcleo Interdisciplinar de Estudos Migratórios (NIEM) e a todos os seus integrantes por todas as festas e eventos gastronômicos e discussões dos quais já participei, todos me levaram a pensar na comida para além do alimento. Obrigada Giralda (*in memorian*), Helion, Regina, Thaddeus, Isabela, Cata, Joana, Paccelli e tantos outros que passaram por esse grupo maravilhoso.

Para todas as mães e avós que tornaram possível este estudo e que compartilharam comigo bem mais do que entrevistas, mas histórias de vida e receitas familiares.

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001

“Lar é onde o coração se forma, mas a mesa é onde ele se conecta”.

Devi Tutis

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Taxas de fecundidade total estimadas e projetadas – Brasil 2000/2060	25
Figura 2 – Taxas de fecundidade total estimadas e projetadas – por Região e Unidade da Federação (2000/2060)	26
Figura 3 – Gráfico da Evolução da População Rural-Urbana entre 1940 e 2006	27
Figura 4 - Artigo da revista Claudia Cozinha de 1990	32
Figura 5- Artigo da revista Claudia Cozinha de 1990	33
Figura 6 – Páginas on-line – revista Crescer	34
Figura 7- As transformações na propaganda de alimentos.....	45
<i>Figura 8 – A Vida do Bebê</i>	57
Figura 9 – Mapa de localização do bairro do Flamengo	64
Figura 10 – Número de filhos por mulher	65
Figura 11 – Idade das respondentes.....	67
Figura 12 – Idade com que começou a introdução alimentar.....	68
Figura 13 – Captura de tela de post de Milena Freire	71
Figura 14 – Responsável pela introdução alimentar das crianças	73
Figura 15 – Motivo para a escolha do método	74
Figura 16 – Alimentos tradicionalmente ofertados na introdução alimentar da família das respondentes e que elas também utilizaram na introdução alimentar de seus filhos.....	78
Figura 17 – Dificuldades com a Introdução alimentar	79
Figura 18 – Dificuldades com as avós durante a introdução alimentar	80
Figura 19 – Influência da personalidade da criança na alimentação	82
Figura 20 – Influência da pandemia na introdução alimentar	84
Figura 21 – Nuvem de palavras com o texto das entrevistas.....	99
Figura 22 – Aniversário no final da década de 1970.....	101

SUMÁRIO

Introdução.....	13
Capítulo 1 – Com açúcar e com afeto	24
1.1 – Cultura alimentar e introdução alimentar.....	29
1.2 – A formação social do gosto.....	35
1.3 – As transformações da sociedade levando a transformações na alimentação	44
1.4 – Mulheres como guardiãs da memória	46
1.5 – Sobre relações de mães e filhas.....	52
1.6 – Transformações na alimentação infantil	54
1.7 – Livros e revistas.....	55
Capítulo 2 – O encontro com a pesquisa: a introdução alimentar como objeto	59
2.1 – A pesquisa em si: metodologia, escolha da amostra, entrada em campo	62
2.2 – Mães.....	65
2.2.1 – Análise dos formulários	65
2.3 – A análise qualitativa dos formulários e dos depoimentos detalhados das mães	85
Capítulo 3 – As mudanças na alimentação ou “No meu tempo... mas agora é diferente”	89
3.1 – O que as mães falam sobre as avós	92
3.2 – Os alimentos minimamente processados e os ultraprocessados.....	95
3.3 – As avós por elas mesmas.....	98
Considerações finais	107
Referências.....	111

INTRODUÇÃO

No contexto contemporâneo, a introdução alimentar de bebês tem sido objeto de crescente interesse não apenas no âmbito da saúde pública, mas também como um fenômeno complexo e multifacetado que reflete as dinâmicas sociais e culturais de uma sociedade. A transição dos primeiros alimentos líquidos para os sólidos não é apenas um marco no desenvolvimento do bebê, mas também um momento crucial que envolve uma série de considerações sociais, culturais e econômicas por parte dos pais e cuidadores.

Uma das razões que me impulsionou a escolher esse tema para estudo foi a minha própria experiência como mãe de duas crianças pequenas que passaram recentemente pelo processo de introdução alimentar. Quando meu primeiro filho nasceu, eu e meu marido fizemos a introdução utilizando uma adaptação do método *Baby-Led Weaning* (BLW), fomos à palestra de um nutricionista infantil, lemos o livro que a Rita Lobo escreveu sobre o assunto em parceria com a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). Foi uma experiência interessante, levamos tudo em consideração e fizemos do nosso jeito. Adaptávamos como podíamos quando saímos de casa ou viajávamos com ele.

Nosso segundo filho fez 6 meses durante a pandemia. Estábamos na casa da minha sogra no primeiro mês de introdução alimentar e, no segundo mês, nos mudamos para a casa da minha mãe. E a experiência foi completamente diferente do primeiro filho. Ambas as avós eram contra a criança colocar a mão na comida, então alguns acordos foram feitos: em frutas, pães e bolos era permitido, no entanto arroz, feijão e outros alimentos eram dados diretamente para criança sem direito de tocar.

A oferta de alimentos também foi muito mais restrita do que no primeiro filho, porque era ofertado o que conseguíamos comprar on-line, uma vez que estávamos fazendo quarentena sem pisar fora de casa nem para ir ao mercado. Como fazer uma alimentação equilibrada e saudável, comida sem sal e sem açúcar, com temperos naturais pedindo comida pelo *iFood* e fazendo compra de legumes e verduras on-line no *site* dos supermercados? Inevitavelmente, o segundo filho, em função disso, teve menos acesso a alimentos e a experiências de socialização tais quais idas a restaurantes, hotéis, viagens ou festas.

Essa experiência distinta entre os dois filhos e o contato intenso com as avós durante a introdução alimentar e provavelmente o fato de estar isolada em uma casa com duas crianças menores de dois anos e uma avó que estuda alimentação me levaram a refletir sobre o assunto e acredito que foi o ponto de partida para esta dissertação.

A introdução alimentar é um tema em constante atualização e com diferenças consideráveis de uma geração para outra, especialmente no recorte utilizado que abarca crianças que foram apresentadas à comida durante a pandemia. Entre os exemplos de recomendações, podemos citar que, em 2023, a Organização Mundial da Saúde (OMS) atualizou suas recomendações, trazendo novidades e questões polêmicas, como a permissão do consumo de leite de vaca em determinadas situações¹. Além disso, as novas diretrizes abordam questões como o início da alimentação sólida por volta dos 6 meses de idade e mudanças nas recomendações sobre o uso de fórmulas².

Precisamos primeiro falar o que entendemos por introdução alimentar: é o período quando a criança passa de se alimentar apenas com leite (materno ou de fórmula) e passa a ser apresentada aos outros tipos de alimentos. A idade em que é feita a introdução alimentar varia. Em alguns casos, começa por volta dos 4 meses, quando algumas mulheres voltam ao mercado de trabalho com o fim da licença-maternidade. A recomendação da SBP é que essa introdução seja feita a partir dos 6 meses, para que, até essa idade, os bebês sejam alimentados exclusivamente com leite materno.

Algumas mulheres optam por aguardar um pouco mais antes de introduzir novos alimentos para seus bebês, preferindo observar os sinais de prontidão alimentar, conforme foram descritos por Medeiros (2020). Esses sinais incluem a capacidade de sentar-se sem apoio ou com o mínimo possível, a perda do reflexo de protrusão da língua (quando o bebê empurra o alimento para fora da boca com a língua), a disposição para mastigar mesmo sem dentes, a presença do reflexo de pinça ao tentar pegar o alimento com o polegar e o indicador, a preensão palmar ao utilizar os dedos para segurar o alimento na palma da mão, e o interesse demonstrado

1 Desde dezembro de 2023, a Organização Mundial da Saúde (OMS) introduziu uma nova diretriz sobre alimentação infantil, trazendo mudanças significativas em relação às recomendações anteriores. Antes dessa atualização, a orientação da OMS centrava-se principalmente no uso de fórmulas infantis como fonte principal de nutrição para bebês e crianças pequenas.

No entanto, a nova orientação da OMS expande as opções de alimentação infantil. Agora, a OMS recomenda o uso de leite de vaca não modificado para bebês de 6 meses a 11 anos de idade, juntamente com as fórmulas infantis. Essa recomendação representa uma mudança significativa, já que anteriormente o leite de vaca não era amplamente recomendado para bebês antes de 1 ano de idade.

Para crianças não amamentadas a partir de 1 ano de idade, o leite animal não modificado é agora apontado como a opção principal pela OMS. Essa recomendação visa fornecer uma fonte natural de nutrientes essenciais para o desenvolvimento saudável das crianças.

2 De acordo com manual da Anvisa, a fórmula para lactentes é definida como “o produto, em forma líquida ou em pó, utilizado sob prescrição, especialmente fabricado para satisfazer, por si só, as necessidades nutricionais dos lactentes saudáveis durante os primeiros 6 meses de vida (5 meses e 29 dias)”. Disponível em https://www.gov.br/anvisa/pt-br/centraisdeconteudo/publicacoes/alimentos/perguntas-e-respostas-arquivos/faq_formulas-infantis-4a-edicao.pdf.

durante as refeições ao tentar agarrar o alimento e levá-lo à boca. Essa abordagem mais observacional visa garantir que o bebê esteja fisicamente preparado e demonstre prontidão para a introdução de novos alimentos, promovendo uma transição suave para a alimentação complementar.

Este estudo busca evidenciar que a alimentação e os padrões alimentares não resultam de uma ordem natural, mas são produtos da socialização, um processo de aprendizado e assimilação de normas culturais que se perpetua e se transforma ao longo do tempo. Norbert Elias (1990), em sua análise da “civilização dos costumes”, argumenta que muitos dos hábitos que consideramos naturais ou instintivos são, na verdade, construções históricas, moldadas por forças sociais duradouras que envolvem relações de poder, mudanças estruturais e a interiorização de normas coletivas. Da mesma forma, os padrões alimentares refletem influências sociais concretas, em que nossa relação com a comida espelha dinâmicas culturais e marcas de classe e gênero. Ao investigar as mudanças ocorridas na introdução alimentar ao longo das gerações, revelamos como esses padrões são continuamente transmitidos, reinterpretados e ajustados, adaptando-se a novos saberes e realidades sociais e evidenciando que a alimentação, longe de ser puramente biológica, é um campo de construção social e simbólica em constante transformação.

A alimentação, portanto, não é um fenômeno biológico isolado, mas um aspecto profundamente imbricado nas práticas sociais e culturais que, de acordo com Elias, reflete o grau de civilização e organização de uma sociedade em determinado período. Essa relação entre a socialização e a alimentação torna-se evidente ao observarmos as perspectivas distintas de mães e avós acerca das mudanças nos padrões alimentares entre gerações. As avós que, muitas vezes, carregam consigo práticas alimentares baseadas em tradições familiares e experiências de outra época, valorizam métodos e práticas que eram comuns na época em que realizaram a introdução alimentar de seus filhos. Já as mães, por outro lado, geralmente influenciadas por orientações mais recentes e por um acesso ampliado a informações médicas e científicas, adotam abordagens contemporâneas, como o BLW e a restrição de açúcar. Essa diferença entre gerações não implica apenas um conflito de práticas, mas reflete a transformação constante da relação entre cultura, alimentação e cuidado.

É na intersecção entre essas duas visões que se evidencia a importância tanto das mães quanto das avós nas relações de cuidado alimentar. Enquanto as mães buscam adaptar-se a novas recomendações e diretrizes, as avós oferecem uma conexão com as tradições e valores alimentares familiares, proporcionando um equilíbrio entre o antigo e o novo. Essas duas

gerações, apesar de suas diferenças, desempenham papéis complementares no processo de introdução alimentar das crianças, enriquecendo as práticas cotidianas com suas próprias experiências e influências. Dessa forma, a análise das perspectivas de mães e avós revela não apenas as mudanças nas práticas alimentares, mas também a continuidade das relações de cuidado que se constroem e se adaptam ao longo do tempo, mediadas pelas transformações sociais e culturais de cada época.

Especificamente sobre a socialização alimentar, utilizamos Mintz (2001) que afirma que:

O comportamento relativo à comida revela repetidamente a cultura em que cada um está inserido. Nossos filhos são treinados de acordo com isso. O aprendizado que apresenta características como requinte pessoal, destreza manual, cooperação e compartilhamento, restrição e reciprocidade, é atribuído à socialização alimentar das crianças por sociedades diferentes. Os hábitos alimentares podem mudar inteiramente quando crescemos, mas a memória e o peso do primeiro aprendizado alimentar e algumas das formas sociais aprendidas através dele permanecem, talvez para sempre, em nossa consciência, como atesta a amada Madeleine de Proust, o caso mais famoso (MINTZ, 2001,p.32).

É importante reconhecer que a realidade é intrinsecamente relacional. A aplicação desse princípio à esfera alimentar nos instiga a explorar as escolhas alimentares em si e as interações e influências mútuas entre indivíduos, grupos e sociedade. Isso implica uma análise mais aprofundada das relações entre mães e avós, considerando como esses novos hábitos alimentares podem impactar não apenas a saúde física, mas também as relações familiares, papéis de gênero e até mesmo questões de identidade cultural.

O objetivo desta pesquisa não é apenas contribuir para o entendimento da alimentação infantil, mas também oferecer uma perspectiva enriquecedora sobre as interseções entre cultura, alimentação e transformações sociais que permeiam a sociedade contemporânea cujos processos de socialização em torno da alimentação são fundamentais para a formação de hábitos e valores, uma vez que a maneira como as famílias se alimentam reflete e reproduz normas sociais, culturais e econômicas. Além disso, a introdução alimentar não se dá apenas em um contexto privado; ela é influenciada por dinâmicas intergeracionais e pelas interações entre mães, avós e outras figuras significativas. Assim, compreender as práticas alimentares na infância envolve analisar como essas interações moldam as escolhas alimentares e, por consequência, o desenvolvimento das crianças. Ao explorar a alimentação infantil sob essa ótica, esta pesquisa também se propõe a destacar a relevância do contexto social e familiar na

construção de uma identidade alimentar, contribuindo para um debate mais amplo quanto às políticas de saúde e nutrição voltadas para as novas gerações.

Para alcançar esse objetivo, foi analisada a construção do gosto e de hábitos alimentares. Também foi necessário pesquisar como as mães contemporâneas alimentam os seus filhos, com que idade começaram a introdução alimentar, que produtos escolheram e as técnicas utilizadas. E, por intermédio das avós, saber como foi feita a introdução alimentar dessas mulheres e como percebem e participam da educação alimentar dos netos, além de serem fundamentais para que se possa demonstrar as mudanças na introdução alimentar de uma geração para outra e revelar aspectos das relações mães e filhas, quando essas se tornam mães e as primeiras avós, relação sogra-nora etc.

Analogamente a Barros (2009), acreditamos que:

(...) As mudanças sociais e a percepção contemporânea da rapidez das transformações coexistem com a continuidade de valores e instituições, constituindo o quadro complexo das relações sociais na sociedade moderno-contemporânea e em particular aquelas referidas às relações intergeracionais e a construção de identidade de geração (Barros, 2009, p. 47).

As avós desempenham um papel importante neste estudo, servindo como guardiãs das práticas alimentares tradicionais e das memórias familiares ligadas à alimentação. Ao trazer suas experiências de criação de filhos de gerações anteriores, as avós oferecem uma perspectiva contrastante em relação às abordagens contemporâneas adotadas pelas mães. Muitas mantêm hábitos e crenças alimentares que refletem a época em que foram socializadas como mães, como por exemplo os chás e suquinhos e os questionamentos sobre o uso de sal e açúcar, o que pode gerar tensões quando confrontadas com as novas diretrizes recomendadas por instituições de saúde, como a SBP.

No entanto, as avós também atuam como mediadoras e fontes de suporte emocional, proporcionando uma ligação entre as tradições familiares e as transformações na alimentação infantil. Analisar a influência dessas mulheres permite compreender melhor as dinâmicas intergeracionais e as negociações que ocorrem dentro das famílias a respeito da introdução alimentar, destacando como as mudanças sociais e culturais se manifestam no cuidado das novas gerações.

Também foi essencial entender quais as mudanças que são feitas de geração para geração e o que se mantém igual. Compreender como os pais escolhem os alimentos para

apresentar para seus filhos e de que forma fazem isso. Entender com que idade escolhem começar a introdução alimentar dessas crianças e porque tomaram essa decisão.

Foi crucial realizar uma análise profunda dos fatores que influenciam as decisões das mães em relação à alimentação infantil. Exploramos se elas seguiram os conselhos transmitidos por suas próprias mães, se buscaram orientações dos pediatras, se confiaram nas sugestões das amigas ou se basearam suas escolhas nas diretrizes científicas contemporâneas. Essa investigação revelou nuances importantes no tocante aos elementos que moldam as práticas alimentares nas diferentes gerações.

Além disso, a pesquisa destacou a relevância de compreender os paradigmas alimentares que predominavam durante a infância dessas mulheres e compará-los com os padrões vigentes na atualidade. Ao examinar as mudanças nos valores, nas tradições e nas normas sociais relacionadas à alimentação, pudemos identificar como as percepções e as escolhas alimentares evoluíram ao longo do tempo. Essa comparação entre os contextos passado e presente proporciona uma visão mais abrangente das transformações ocorridas no cenário alimentar, enriquecendo nossa compreensão sobre as influências que moldam as decisões maternas no âmbito da alimentação infantil.

Escolhi estudar a relação de avós, mães e filhos porque, apesar de haver pais que também participam da alimentação dos filhos, essa tarefa ainda é majoritariamente feminina. Pesquisas mostram que as mães são responsáveis pela criação dos filhos até os três anos em 89% dos casos. Foi com base nesses dados que delimitei os sujeitos da minha pesquisa³. Frente à necessidade de recorte do universo social desta pesquisa, foram escolhidas mães da classe média, moradoras da Zona Sul do Rio de Janeiro, buscando, desse modo, contribuir e dialogar com a produção bibliográfica existente relacionada às camadas médias urbanas cariocas⁴. As classes médias da Zona Sul do Rio de Janeiro são caracterizadas por um perfil socioeconômico

3 “O survey internacional Família e Mudanças de Papéis de Gênero, do *International Social Survey Programme* (ISSP), realizado em 40 países em 2012, propôs perguntas sobre o grau de concordância e de discordância com afirmações que procuravam medir adesão ou afastamento do modelo tradicional de envolvimento de homens e mulheres em trabalhos domésticos e de cuidado, além das horas dedicadas a essas tarefas. (...) quando perguntados sobre quem alimenta as crianças: 51% dos homens responderam serem sempre/geralmente as parceiras, 29% disseram ser os dois juntos e apenas 10% alegaram ser geralmente eles próprios.” <https://www.generationmedia.artigos/paternidade-cuidados-filhos/>

No Brasil, foi feita uma pesquisa inspirada no questionário internacional que nos permite propor uma reflexão sobre como os homens brasileiros vivenciam a paternidade a partir de suas respostas sobre valores e práticas associadas aos cuidados das crianças.

4 Referente a isso, ver, entre outros, A Utopia Urbana do Gilberto e o artigo Família em camadas médias de Tânia Salem.

que reflete um conjunto de condições favoráveis, como acesso à educação superior, estabilidade profissional e uma variedade de recursos culturais e sociais. Esse estrato social inclui famílias que, embora possam enfrentar desafios econômicos, mantêm um padrão de vida que lhes permite acessar bens e serviços que influenciam diretamente suas práticas e decisões, especialmente em relação à alimentação. Nesse contexto, as mães frequentemente buscam oferecer uma dieta saudável e equilibrada aos seus filhos, alinhando-se às recomendações de instituições de saúde e nutricionais. O acesso à informação, aliado a uma maior conscientização sobre a importância da alimentação na primeira infância, molda as práticas alimentares dessa população. Esse recorte social é fundamental para compreender as nuances que permeiam a introdução alimentar e as interações sociais que a envolvem, uma vez que os contextos socioeconômicos podem impactar as escolhas alimentares e as dinâmicas familiares.

As mudanças que vivenciamos na sociedade, nos hábitos de consumo e na maneira como acessamos informações entre as gerações de nossos avós e de nossos filhos têm um impacto muito palpável em nossas escolhas alimentares. Mas, mesmo diante desse cenário em constante transformação, é notável que a maior parte das responsabilidades ligadas aos cuidados com os filhos, incluindo as escolhas alimentares, continua a recair, em grande medida, sobre as mães e avós. Por isso, a importância de ouvir o que essas mulheres tinham a dizer quanto às suas escolhas.

Embora os meios de comunicação tenham direcionado sua atenção a esse fenômeno, evidenciado por diversas reportagens, é notável a escassez de trabalhos acadêmicos na área das ciências humanas abordando esse tema. Reconhecemos que essa lacuna representa uma oportunidade para contribuir ao corpo de conhecimento existente, e é nesse contexto que esta pesquisa se insere. Uma rápida pesquisa no catálogo de teses e dissertações da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes), no período de 1988 até 2018, mostrou que existem 2.142 resultados para introdução alimentar; 1.397 dissertações de mestrado e 575 teses de doutorado concentradas majoritariamente na área das ciências da saúde, com 547 citações. Na área das ciências humanas, são apenas 16. Destas, cinco estão na área de Ciências Humanas e Sociais e uma na área de Sociologia. Ressaltando que não são teses e dissertações sobre introdução alimentar, mas que apenas contêm a expressão.

Os conceitos essenciais que nortearam este trabalho incluem a construção social do gosto de Bourdieu (1983, 1996, 2002a, 2002b, 2007), as complexas questões de gênero que permeiam o universo materno (Barros, 1987, 1989, 2009, Kuschnir, 2008), as dinâmicas nas relações entre mães e filhos, bem como os paradigmas alimentares característicos de cada período histórico.

Ao explorar esses elementos, almejamos proporcionar uma compreensão mais profunda das influências que moldam as escolhas alimentares maternas, contribuindo assim para preencher essa lacuna no âmbito acadêmico e enriquecer a discussão sobre a interseção entre transformações sociais, práticas familiares e alimentação infantil.

Ser mãe de dois filhos em idade escolar facilitou a minha participação em grupos de mães, o que foi essencial para o ingresso no campo e o início das entrevistas. A convivência com outras mães em situações cotidianas, como reuniões escolares e atividades extracurriculares, criou uma rede de confiança e proximidade que se mostrou valiosa para a pesquisa. Utilizei a técnica da “bola-de-neve”, em que as participantes repassaram a pesquisa para outras mães e indicaram suas próprias mães para serem ouvidas. Esse método permitiu um alcance mais amplo e diversificado de depoimentos, capturando uma variedade de experiências e perspectivas no tocante à introdução alimentar.

Dito isso, é igualmente crucial perceber o que é expresso e o que permanece silenciado. Observar o que é transmitido de uma geração para outra, incorporando-se à memória coletiva, contrastado com o que é esquecido ou não é compartilhado, acrescenta camadas de complexidade à pesquisa. A compreensão dessas dinâmicas contribui para uma análise mais profunda das práticas alimentares ao longo do tempo e revela a importância de examinar não apenas o que é explicitamente comunicado, mas também o que permanece nas entrelinhas e entre gerações.

Houve uma busca por compreender como a alimentação está intrinsecamente vinculada à construção de memórias e como ocorre a seleção dessas memórias. Tentei observar o que as mães optam por recordar e transmitir adiante? O que será integrado à tradição familiar, quais narrativas serão preservadas e passadas de geração em geração, e quais serão relegadas ao esquecimento?

Tais questões foram moldadas à luz das reflexões de diversos autores que trabalham com o tema da memória como Pollak (1989), Halbwachs (1990), Barros (1989), cujas obras oferecem entendimentos sobre a forma como as memórias individuais e coletivas são construídas. Como nos fala Pollak, a memória envolve um processo de escolha, sendo parcial e seletiva destacando o papel ativo das pessoas na escolha e construção das lembranças (Pollak, 1989). Essa perspectiva norteou as estratégias metodológicas desta pesquisa, fornecendo um arcabouço teórico para explorar como as mães selecionam e constroem suas memórias alimentares, influenciando assim as práticas dentro da tradição familiar.

Se faz relevante abordarmos aqui o conceito de *habitus* de Bourdieu (1983, 2002 e 2007) e tentar compreender como as práticas alimentares são moldadas pelas disposições e estruturas sociais internalizadas pelos indivíduos ao longo de suas experiências de vida. O *habitus*, segundo Bourdieu, refere-se a um conjunto de esquemas mentais e corporais que orientam as ações e percepções dos agentes sociais de maneira inconsciente, mas profundamente enraizada.

No contexto da introdução alimentar, o *habitus* desempenha um papel significativo na forma como as mães percebem e praticam a alimentação de seus filhos. As experiências familiares, culturais e sociais moldam suas preferências, valores e crenças em relação aos alimentos e à alimentação infantil. Dessa forma, uma mãe que foi criada em um ambiente onde determinados alimentos são valorizados e outros desencorajados tenderá a reproduzir esses padrões ao introduzir alimentos para seu filho.

Além disso, o *habitus* também influencia as escolhas alimentares em termos de hábitos alimentares, horários das refeições, formas de preparo e apresentação dos alimentos. Esses comportamentos são internalizados ao longo do tempo e são reproduzidos de forma automática, refletindo as estruturas sociais mais amplas das quais os indivíduos fazem parte.

Ao incorporar o conceito de *habitus* na análise da introdução alimentar, podemos entender melhor como as práticas alimentares são socialmente construídas e como as estruturas sociais influenciam as decisões individuais relacionadas à alimentação infantil. Isso nos permite explorar não somente as escolhas alimentares em si, mas também as razões subjacentes a essas escolhas e como elas são influenciadas pelo contexto social e cultural mais amplo.

Além disso, a contribuição de Bourdieu se faz presente ao refletirmos sobre como os discursos oficiais, sejam eles do Estado ou científicos, exercem influência sobre as escolhas alimentares e os métodos de alimentação no contexto doméstico. Esta pesquisa busca desvelar as dinâmicas de poder que permeiam as decisões alimentares no âmbito familiar, revelando como fatores externos moldam as escolhas cotidianas. Utilizamos a perspectiva bourdieusiana para explorar como os discursos oficiais, provenientes de instituições de saúde e educação, podem normatizar e influenciar as percepções sobre o que é considerado saudável ou apropriado na alimentação infantil. Por exemplo, as recomendações da SBP ou as diretrizes da OMS não apenas orientam as práticas alimentares, mas também podem criar um sentido de legitimidade e autoridade que afeta as escolhas cotidianas das famílias.

Esta pesquisa também investigou as dinâmicas de poder que influenciam as decisões alimentares familiares, buscando compreender como fatores externos, como acesso à informação, condições socioeconômicas e pressões sociais, moldam as práticas alimentares

maternas. A abordagem de Bourdieu permitiu uma análise mais profunda das interações entre as influências externas e as disposições pessoais, revelando como essa relação pode levar a diferentes formas de resistência ou adaptação nas escolhas alimentares, dependendo do *habitus* de cada indivíduo ou grupo.

Esta dissertação está dividida em três capítulos, cada um abordando aspectos distintos, mas interligados, das práticas de introdução alimentar. No primeiro capítulo, faremos uma contextualização das práticas alimentares infantis, examinando as mudanças nos padrões de alimentação ao longo das gerações. Nesse capítulo, discutiremos as influências sociais, culturais e econômicas que moldam as decisões alimentares das mães e avós, bem como o papel das instituições de saúde na formulação de diretrizes que impactam a alimentação infantil. A partir da análise de dados e depoimentos, buscaremos entender como essas dinâmicas se manifestam no cotidiano das famílias, ressaltando a importância de uma abordagem intergeracional para a introdução alimentar.

No segundo capítulo, abordaremos o “encontro da pesquisa” e destacaremos a importância do papel das mães na construção da rede de pesquisa. O acesso aos informantes se deu principalmente pelas mães, que, ao participarem e indicarem outras participantes, possibilitaram a formação de uma amostra significativa para o estudo. Esse capítulo foca na análise das práticas de introdução alimentar observadas nas entrevistas realizadas com as mães, permitindo identificar nuances nas abordagens alimentares que atravessam gerações. As narrativas revelam tanto as convergências quanto as divergências nas práticas alimentares das mães e das avós, assim como a influência que as avós exercem nas decisões alimentares das mães.

O terceiro capítulo será dedicado à análise das conversas e depoimentos das avós que oferecem uma perspectiva fundamental sobre as práticas de introdução alimentar. Esse segmento do estudo busca compreender como as avós, com suas experiências e tradições, influenciam as decisões alimentares contemporâneas e como suas memórias e práticas alimentares são moldadas pelo contexto sociocultural em que estão inseridas. Por meio das entrevistas, exploraremos as diferenças nas abordagens alimentares entre avós e mães, destacando as práticas que elas consideram importantes, assim como as tensões que podem surgir por conta de divergências nas recomendações nutricionais e hábitos alimentares.

Além de analisar o conteúdo das falas, esse capítulo irá se concentrar em como as avós articulam suas experiências de criação, refletindo sobre as mudanças nas normas alimentares ao longo das gerações. Serão discutidos aspectos como a percepção da alimentação saudável, o

papel dos alimentos ultraprocessados e a questão do açúcar, que frequentemente gera conflitos nas relações intergeracionais. Mediante essa análise, buscamos não apenas entender as práticas alimentares das avós, mas também como essas práticas dialogam com as decisões das mães e como essa troca de saberes e experiências é fundamental para a formação da identidade alimentar das crianças. Para Kuschnir (2008), a experiência da maternidade, abrangendo gestação, parto e amamentação, transforma profundamente a percepção da mulher sobre sua vida sexual, profissional e corporal. Seu estudo a respeito da amamentação destaca que essa prática transcende a relação mãe-bebê, reconfigurando as relações da mulher-mãe com outros familiares, especialmente mulheres de diferentes gerações (mães, avós, irmãs, primas). A maternidade das filhas reaviva a experiência do parto e da amamentação para as avós, enquanto as filhas, ao se tornarem mães, passam a compreender melhor suas próprias mães.

Esse capítulo também irá considerar a influência das avós no contexto familiar, especialmente durante a pandemia, quando muitas famílias passaram a conviver de maneira mais próxima. A análise das falas das avós permitirá revelar como essas interações moldam as práticas de introdução alimentar e proporcionam uma oportunidade valiosa para refletir sobre a continuidade e a mudança nas tradições alimentares dentro das dinâmicas familiares. A inclusão das avós neste estudo enriquece a compreensão das relações intergeracionais e enfatiza a importância de se ouvir as diferentes vozes que compõem o processo de socialização alimentar.

Capítulo 1 – Com açúcar e com afeto?

*Com açúcar, com afeto
Fiz seu doce predileto
Pra você parar em casa
Qual o quê
Com seu terno mais bonito
Você sai, não acredito
Quando diz que não se atrasa*

*Você diz que é um operário
Sai em busca do salário
Pra poder me sustentar
Qual o quê
No caminho da oficina
Há um bar em cada esquina
Pra você comemorar
Sei lá o quê*

Canção de Chico Buarque

A canção em epígrafe demonstra bem as transformações da sociedade brasileira nas últimas décadas. Composta em 1967, a canção retrata a mulher como uma dona de casa sustentada pelo marido e que busca por meio da comida “segurar” o marido em casa.

Dados da Fundação Carlos Chagas indicam que, a partir da década de 1970, a participação das mulheres no mercado de trabalho apresentou uma progressão exponencial. Em 1970, apenas 18% das mulheres brasileiras trabalhavam e, em 2007, encontramos mais da metade delas (52,4%) em atividade⁵. É lógico que esse quadro leva também a mudanças na alimentação e no cuidado com as crianças.

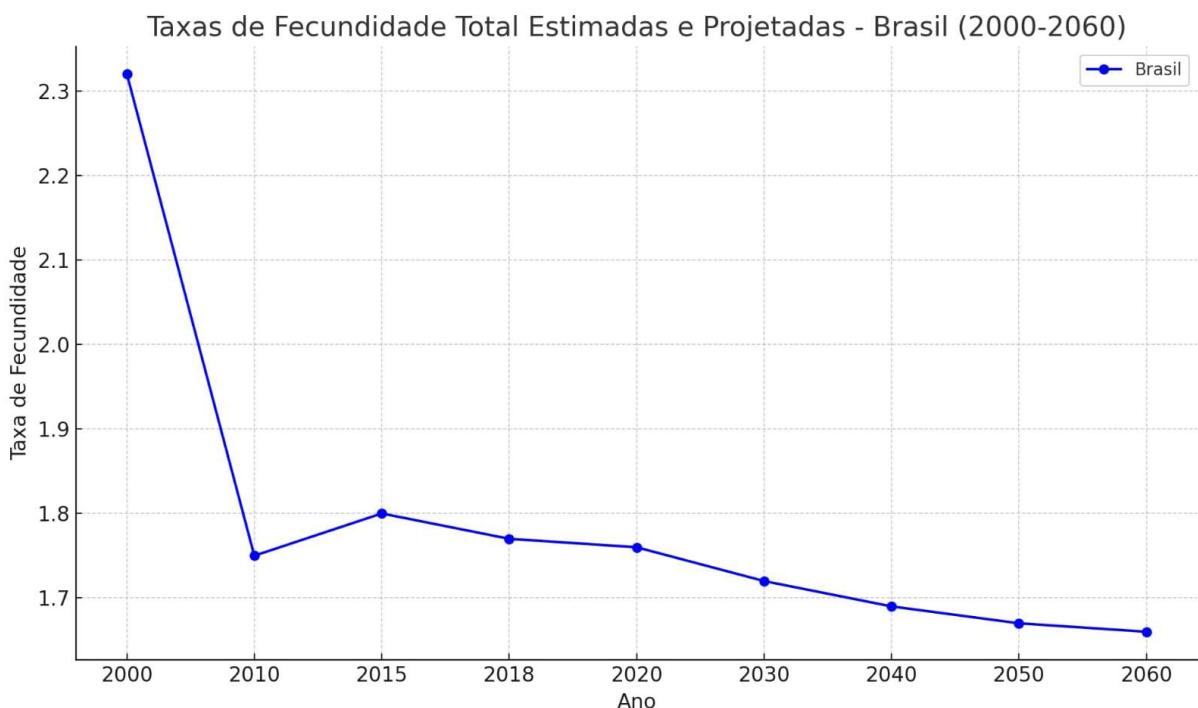
Como aponta Barros (2009,p.49): “A família moderna apresenta-se como instituição na qual os elementos do individualismo moderno convivem com as características hierárquicas das relações geracionais e de gênero.” Daí decorre uma tensão “entre os

5 <https://www.fcc.org.br/bdmulheres/serie2.php?area=series>.

imperativos das obrigações familiares definidas por determinados papéis sociais e os projetos de vida individuais” que, na maior parte dos casos, resulta em uma dupla jornada de trabalho para as mulheres.

Os números do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) apontam que a taxa de fecundidade total (número médio de filhos por mulher) projetada para 2018 é de 1,77 filho por mulher, e que o envelhecimento do padrão da fecundidade é determinado pelo aumento na quantidade de mulheres que engravidam entre 30 e 39 anos e pela redução da participação de mulheres entre 15 e 24 anos na fecundidade em todas as grandes Regiões do país.

Figura 1 – Taxas de fecundidade total estimadas e projetadas – Brasil 2000/2060



Fonte: Elaborado pela autora com dados do IBGE.

Podemos perceber na figura 1 que as taxas de fecundidade no Brasil vêm caindo de forma acelerada e que a previsão é que elas diminuam ainda mais. Contudo, observando a figura 2, constatamos que essa diminuição não é homogênea nas diferentes Unidades da Federação brasileira, refletindo as diferenças regionais e, sobretudo, os ritmos próprios de urbanização e industrialização de cada Estado.

Figura 2 – Taxas de fecundidade total estimadas e projetadas – por Região e Unidade da Federação (2000/2060)

Unidades da Federação	Taxas de fecundidade									
	Estimadas			Projetadas						
	2000	2010	2015	2018	2020	2030	2040	2050	2060	
Brasil	2,32	1,75	1,8	1,77	1,76	1,72	1,69	1,67	1,66	
Norte	3,14	2,21	2,11	2,03	2	1,88	1,83	1,81	1,8	
Rondônia	2,55	1,84	1,88	1,88	1,87	1,82	1,79	1,77	1,76	
Acre	3,94	2,45	2,37	2,22	2,14	1,89	1,8	1,77	1,75	
Amazonas	3,43	2,47	2,39	2,28	2,22	2,01	1,89	1,83	1,79	
Roraima	3,5	2,48	2,3	2,31	2,25	2,06	1,99	1,96	1,95	
Pará	3,09	2,14	1,99	1,92	1,89	1,82	1,8	1,8	1,8	
Amapá	3,82	2,55	2,29	2,11	2,04	1,86	1,82	1,8	1,79	
Tocantins	2,73	2,03	1,96	1,93	1,91	1,83	1,8	1,79	1,78	
Nordeste	2,59	1,82	1,78	1,75	1,73	1,69	1,67	1,66	1,66	
Maranhão	3,25	2,12	1,95	1,93	1,9	1,83	1,81	1,8	1,8	
Piauí	2,7	1,8	1,77	1,76	1,75	1,71	1,7	1,69	1,69	
Ceará	2,6	1,75	1,74	1,7	1,69	1,66	1,65	1,64	1,64	
Rio Grande do Norte	2,45	1,73	1,72	1,65	1,65	1,64	1,64	1,64	1,64	
Paraíba	2,45	1,76	1,79	1,76	1,74	1,69	1,67	1,65	1,64	
Pernambuco	2,46	1,79	1,83	1,76	1,74	1,68	1,66	1,65	1,64	
Alagoas	2,9	2	1,83	1,76	1,74	1,69	1,68	1,68	1,68	
Sergipe	2,68	1,82	1,78	1,74	1,72	1,67	1,66	1,65	1,65	
Bahia	2,37	1,73	1,68	1,69	1,68	1,64	1,63	1,62	1,62	
Sudeste	2,07	1,63	1,73	1,7	1,7	1,68	1,65	1,63	1,61	
Minas Gerais	2,14	1,57	1,62	1,62	1,61	1,6	1,58	1,57	155	
Espírito Santo	2,17	1,73	1,85	1,83	1,83	1,79	1,75	1,71	1,67	
Rio de Janeiro	2,03	1,59	1,75	1,74	1,73	1,68	1,64	1,59	1,55	
São Paulo	2,04	1,67	1,77	1,72	1,72	1,7	1,68	1,67	1,65	
Sul	2,15	1,63	1,77	1,74	1,74	1,72	1,71	1,69	1,68	
Paraná	2,19	1,72	1,8	1,8	1,79	1,76	1,74	1,71	1,68	
Santa Catarina	2,1	1,6	1,74	1,74	1,74	1,72	1,71	1,69	1,68	
Rio Grande do Sul	2,13	1,56	1,74	1,68	1,68	1,68	1,68	1,68	1,68	
Centro-Oeste	2,16	1,77	1,9	1,87	1,85	1,8	1,75	1,69	1,63	
Mato Grosso do Sul	2,33	1,92	2,04	2,02	2,01	1,96	1,91	1,85	1,8	
Mato Grosso	2,35	1,88	2,08	2,06	20,5	1,99	1,92	1,86	1,8	
Goiás	2,02	1,69	1,82	1,79	1,77	1,72	1,66	1,61	1,55	
Distrito Federal	2,13	1,65	1,71	1,68	1,67	1,63	1,59	1,54	1,5	

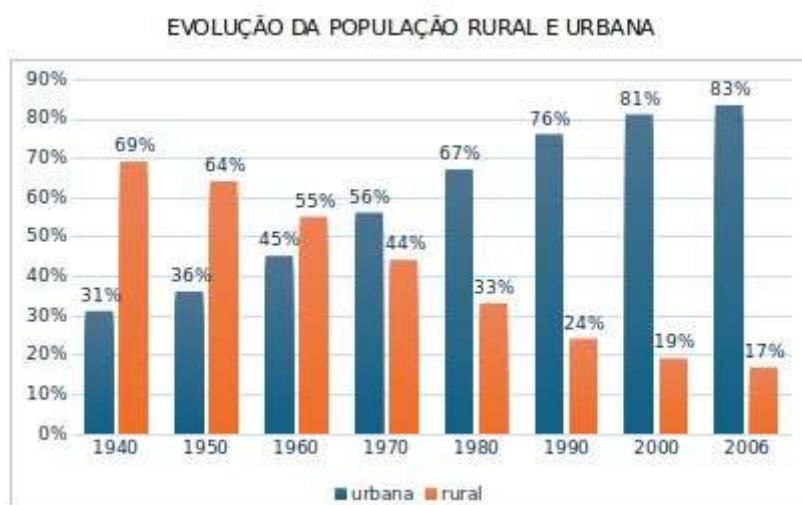
Fonte: Elaborado pela autora com dados do IBGE.

Uma das razões principais para a diminuição da taxa de fecundidade é a crescente sobrecarga enfrentada pelas mulheres, combinada com a insuficiência de políticas públicas eficazes que as apoiam. Essa sobrecarga se manifesta em diversas áreas da vida, desde a responsabilidade quase exclusiva pelos cuidados com a casa e a família, até a pressão por conciliar trabalho e maternidade em um ambiente muitas vezes hostil e desprovido de infraestrutura adequada. A ausência de políticas públicas robustas agrava essa situação. Aumentar a licença-maternidade, oferecendo um período mais extenso de afastamento do trabalho para recuperação e cuidados com o recém-nascido, é crucial. Da mesma forma, ampliar

o tempo de licença-paternidade, permitindo que os pais participem ativamente dos cuidados iniciais, promove uma divisão mais equitativa das responsabilidades e reduz o peso sobre as mães. A expansão significativa de vagas em creches públicas de qualidade, acessíveis a todas as famílias, é fundamental para garantir o acesso a cuidados seguros e confiáveis para as crianças, liberando as mães para o trabalho ou para outras atividades. Alternativamente, um auxílio-creche robusto, que cubra integralmente os custos de creches privadas, pode ser uma solução complementar para famílias que não conseguem vagas em creches públicas (BIROLI, 2014).

Em resumo, a combinação de uma maior carga de trabalho e responsabilidades domésticas, somada à falta de suporte governamental, contribui significativamente para a redução da taxa de fecundidade no país. A implementação de políticas públicas abrangentes e eficazes é essencial para aliviar essa pressão e promover um ambiente mais favorável à maternidade e à formação de famílias.

Figura 3 – Gráfico da Evolução da População Rural-Urbana entre 1940 e 2006



Fonte: Elaborado pela autora com dados do IBGE.

Dentro do contexto da introdução alimentar e das práticas alimentares em geral, é importante considerar as mudanças sociais e demográficas que ocorreram ao longo do tempo. Uma das mudanças mais significativas é o aumento da urbanização, que resultou em uma série de transformações nas rotinas familiares e nos hábitos alimentares. Com o crescimento das áreas

urbanas, as famílias passaram a ter menos acesso a alimentos frescos e tradicionais, optando muitas vezes por alternativas mais processadas e industrializadas.

Além disso, houve uma redução no tamanho médio das famílias, com as mulheres tendo menos filhos do que em gerações anteriores. Esse fenômeno pode afetar a dinâmica familiar e a maneira como os alimentos são introduzidos e consumidos pelas crianças. Com menos filhos, as mães podem ter mais recursos e tempo para se dedicar à alimentação de cada criança de maneira individualizada, buscando opções mais saudáveis e variadas. Por outro lado, essa mudança também traz desafios, uma vez que, no contexto das probabilidades, a vida nos centros urbanos e a profissionalização das mulheres tornaram a rotina familiar mais corrida e exigente. Essa correria pode limitar o tempo disponível para a preparação de refeições e para a educação alimentar das crianças, fazendo com que, em alguns casos, as mães se sintam pressionadas a recorrer a opções mais práticas e rápidas, que nem sempre são as mais saudáveis.

Mas também o conceito de alimento saudável foi significativamente moldado por fatores como o aumento da longevidade, a urbanização crescente, o avanço tecnológico e a maior participação feminina no mercado de trabalho. A análise de Garcia (2003) destaca a influência desses fatores na comensalidade moderna, caracterizada pela falta de tempo, contaminantes alimentares, consumo de refeições rápidas, oferta de produtos étnicos, impacto da mídia e individualização dos rituais alimentares.

Essa realidade é corroborada em depoimentos que revelam uma luta constante entre o desejo de oferecer uma alimentação nutritiva e as limitações impostas pelo estilo de vida contemporâneo, destacando a complexidade das escolhas alimentares na atualidade⁶.

Outra mudança importante é a transição das famílias extensas para as famílias nucleares. Anteriormente, era comum as crianças serem criadas em um ambiente onde várias gerações conviviam sob o mesmo teto, o que proporcionava uma diversidade de influências alimentares e práticas culinárias. Com o aumento das famílias nucleares, as crianças podem ter menos exposição a uma variedade de alimentos e tradições culinárias, o que pode impactar sua alimentação e suas preferências alimentares.

Essa questão é relevante ao considerarmos as observações de Myriam Moraes Lins de Barros, que, em sua pesquisa, apontou que as alterações na estrutura familiar, especialmente pela predominância de famílias nucleares, podem limitar a transmissão de saberes culinários e

⁶ Relativo a esse tema, ver, por exemplo: Batalha MO, Luchese T, Lambert JL. Hábitos de consumo alimentar no Brasil: realidade e perspectivas. In: Batalha MO. Gestão de agronegócios: textos selecionados. São Carlos: Editora UFSCar; 2005. E ainda: Garcia RWD. A comida, a dieta, o gosto: mudanças na cultura alimentar urbana [tese]. São Paulo: Universidade de São Paulo; 1999.

hábitos alimentares diversificados. Barros (1989) também constatou a importância das avós e dos vínculos familiares que, mesmo em contextos de famílias nucleares, continuam a desempenhar um papel significativo na formação das práticas alimentares. As avós frequentemente mantêm vivas as tradições alimentares, contribuindo para a educação alimentar das crianças e ajudando a preencher as lacunas deixadas pela ausência de uma estrutura familiar mais ampla. Essa interconexão entre as gerações, mesmo em famílias menores, revela que a influência familiar na alimentação infantil ainda é rica e complexa, desafiando a ideia de que a diminuição da convivência intergeracional necessariamente resulta em uma redução na diversidade alimentar. Essas mudanças sociais e demográficas têm um impacto significativo na alimentação infantil, influenciando desde as escolhas alimentares até a maneira como os alimentos são preparados e apresentados. É importante considerar esses fatores ao analisar as práticas de introdução alimentar, levando em conta o contexto social e cultural em que estão inseridas.

1.1 – Cultura alimentar e introdução alimentar

O Fórum Brasileiro de Segurança e Soberania Alimentar diz que: “diante desse cenário em que a comida como mercadoria também é embalada com afeto, é importante reivindicar a cultura alimentar com a terra, com a comunidade, com a cultura e tradição e as relações com a memória.” (Dias e Chiffolleau, 2015). A introdução alimentar não apenas carrega implicações nutricionais, mas também está intrinsecamente ligada às dimensões culturais, afetivas e relacionais.

Ao considerar a introdução alimentar, percebe-se que a escolha dos alimentos e a forma como são apresentados muitas vezes são carregadas de significados culturais, tradições familiares e afeto. Os pais, especialmente as mães e as avós, desempenham um papel central nesse processo, não só como provedores nutricionais, mas como transmissores de valores alimentares, gostos e rituais.

A tendência de urbanização e a padronização alimentar têm provocado uma reflexão cada vez mais necessária nas famílias referente aos alimentos que oferecem a seus filhos. À medida que as áreas urbanas crescem e a globalização se intensifica, os alimentos disponíveis no mercado tendem a se tornar mais padronizados, muitas vezes priorizando conveniência e lucro sobre o valor nutricional e a diversidade cultural.

Nesse contexto, as famílias se veem diante de um dilema: seguir o padrão alimentar predominante que, muitas vezes, é rico em alimentos processados, industrializados e com alto teor de açúcares e gorduras, ou buscar alternativas mais saudáveis e alinhadas com suas tradições alimentares e valores culturais. Essa reflexão é especialmente importante quando se trata da alimentação das crianças, pois é nessa fase que são estabelecidos os padrões alimentares que irão influenciar a sua saúde e o bem-estar ao longo da vida.

Ao colocar a comida sob análise, as famílias estão questionando os aspectos nutricionais dos alimentos, sua origem, seu processamento e o impacto ambiental. Elas buscam entender melhor os ingredientes e aditivos presentes nos alimentos industrializados, assim como o modo como são produzidos e comercializados.

Azevedo, observa que:

A alimentação, comumente vinculada à promoção de saúde, também se apresenta como um fator de risco e, tanto os riscos alimentares quanto o conceito de dieta saudável mudam em diferentes contextos históricos, a partir de diferentes formas de construção social. O conceito de uma dieta saudável não cabe em nenhum consenso científico. Entretanto, percebe-se que as orientações nutricionais estão cada vez mais disseminadas e contraditórias. A cada dia surgem novos estudos questionando ou contradizendo práticas alimentares que se estabeleceram como saudáveis ao longo do desenvolvimento da ciência da Nutrição (AZEVEDO, 2008, p. 718).

A afirmação de Azevedo nos lembra do importante papel que a alimentação desempenha e como é cada vez mais difícil para as mães decidir o que é melhor para os seus filhos e qual a opção mais acertada. Mas, além das questões nutricionais, elas consideram a importância de preservar e valorizar suas tradições culinárias, compartilhando com seus filhos os sabores e pratos que fizeram parte de sua própria infância.

Chifoleau e Dias ressaltam a importância de reivindicar a cultura alimentar como uma prática profundamente enraizada na relação com a terra, as comunidades e as tradições. Para essas autoras, a palavra “terra” simboliza não apenas o local de origem dos alimentos, mas também a conexão com o meio ambiente, as práticas locais e a biodiversidade alimentar. Esse vínculo é fundamental na introdução alimentar das crianças, pois fortalece a consciência sobre a origem dos alimentos e valoriza as memórias e tradições familiares relacionadas à alimentação. Dessa forma, a introdução alimentar torna-se uma oportunidade de promover práticas que respeitem a natureza, a cultura e a comunidade, enriquecendo a experiência alimentar e preservando o legado cultural.

Contudo, a introdução alimentar não é uma coisa única. Mesmo considerando apenas as sociedades capitalistas ocidentais, existem vários métodos para se introduzir o alimento para a criança e eles variam tanto no tempo quanto no espaço. Aqui estão alguns tipos mais conhecidos de introdução alimentar:

- Introdução gradual de alimentos sólidos: Nesse processo, os alimentos sólidos são introduzidos de forma gradual, começando geralmente por purês de frutas ou vegetais e avançando para alimentos mais sólidos ao longo do tempo.
- Introdução baseada em BLW: Esse método envolve permitir que o bebê explore alimentos sólidos desde o início, em vez de começar com purês. Os bebês são encorajados a pegar alimentos com as mãos e levá-los à boca, promovendo habilidades motoras e autonomia desde cedo.
- Introdução alimentar combinada: Algumas famílias optam por uma abordagem combinada, oferecendo tanto alimentos sólidos tradicionais quanto permitindo que o bebê participe ativamente da alimentação com BLW.
- *Baby-Led Introduction to SolidS* (BLISS): A BLISS é uma variação do BLW que incorpora uma maior diversidade de alimentos e texturas desde o início. Enquanto o BLW tradicional começa com pedaços grandes de alimentos, a BLISS pode começar com purês de alimentos, oferecidos ao bebê em colheres ou por outros métodos de alimentação. Essa abordagem visa permitir que os bebês experimentem uma ampla variedade de alimentos e sabores desde cedo, enquanto também têm a oportunidade de explorar diferentes texturas à medida que progredem em sua jornada alimentar.

O primeiro tipo é o mais tradicional e continua sendo o mais praticado. Os outros tipos foram introduzidos mais recentemente no Brasil e são comuns principalmente em famílias de classe média ou média alta, urbanas e altamente escolarizadas. Ao examinarmos o panorama de 30 ou 40 anos atrás, quando as mães que compuseram nossa amostra estavam passando pela sua introdução alimentar, percebemos que o único tipo considerado era o primeiro.

Na figura 4, observamos uma reportagem da revista *Claudia Cozinha* de 1990, que ilustra bem esse ponto de vista.

Figura 4 - Artigo da revista Claudia Cozinha de 1990

Fonte: Revista Claudia Cozinha – Agosto de 1990.

O texto aconselha que se faça uma introdução alimentar tradicional começando com suquinhos, papinhas e sopinhas. Curiosamente, a foto, provavelmente retirada de um banco de imagens internacional, mostra um bebê comendo sozinho atestando o fato de que as mudanças na alimentação infantil têm temporalidades diversas nos diferentes países.

Na mesma revista, a página seguinte traz uma série de conselhos para as mães (figura 5). Intitulada “jogo dos sete erros”, já demonstrava uma mudança de mentalidade, uma transição entre o que se acreditava sobre cuidado dos filhos na geração das avós que entrevistamos e o que se acredita agora. Os sete erros listados são: 1) Dizer para a criança que ela só ganha sobremesa se comer as verduras e legumes; 2) Fazer aviãozinho, ou distrair a criança para que ela coma; 3) Insistir para que a criança coma tudo que está no prato; 4) Dar leite nos intervalos das refeições porque a criança não comeu direito; 5) Achar que as crianças comem melhor quando almoçam na casa de amigos ou parentes; 6) Proibir “bobagens”, como salsichas, batatas-fritas, pipocas; 7) Achar que a criança não engorda porque está doente.

Contudo, quando comparamos esses conselhos com os depoimentos das avós no capítulo 3, percebemos o quanto alguns hábitos são arraigados e como algumas dessas táticas, que já eram condenadas em 1990, eram utilizadas por elas não só com os filhos, mas também com os netos.

Eu tinha mania de andar com eles. Eu moro em casa. Sempre morei assim. Aí eu vou para o quintal, vou mostrando passarinho. Aí eles iam comendo. E eu empurrava assim, um pouquinho. Hoje em dia, não. Ah, não quer, pronto, para. Entendeu? Isso que eu acho estranho. Ah, não quer, não quer, pronto, para. Não dá mais. Eu não. Eu empurrava assim. Ah, sim. E graças a Deus, todos saudáveis. Todos eles, graças a Deus (Avó 5).

[Meu neto] fica comigo, ou quando eu estou no Rio, eu tento fazer as coisas e falo com ele, com vovó é diferente, nós temos que sentar para comer a comidinha toda. (...) Tudo que botou no prato. É isso aqui que tem que comer. Tem que comer, tem que comer. Não vai sair do lugar até acabar. Antigamente era assim, né? (Avó 6).

Figura 5- Artigo da revista Claudia Cozinha de 1990

Jogo dos sete erros

1- Só ganha a sobremesa se comer todas as verduras e os legumes.
Trata-se de um dos erros mais comuns. Com esse recurso, tudo o que se consegue é fazer com que a criança supervalorize o doce em detrimento da refeição. Em vez de usar esse artifício (que também inclui chantagens do tipo "se comer tudo vai ao cinema"), pode ser mais produtivo atrair a criança para o alimento. Como fazer isso? Comece por utensílios próprios para os pequenos. Depois faça da comida um "brinquedo" colorido (vermelho, verde e amarelo são cores que costumam chamar a atenção), e apropriado (use pãezinhos pequenos, por exemplo). Se tiver que dispor de um argumento mais contundente, diga a a comida foi responsável por tornar forte e esperto aquele super-herói que ela apreendeu a admirar pela televisão.

2- Olha o aviôzinho.
Os velhos expedientes — como, de resto, os velhos erros — ainda vigoram. A televisão, assim como os brinquedos e as encenações (a exemplo do conhecidíssimo "olha o aviôzinho"), na hora das refeições apenas dispersa as crianças. Elas precisam de tranquilidade nesse momento, e isso é válido também para as discussões familiares à mesa. Além disso, entre os 2 e os 6 anos de idade, especialmente, elas estão criando hábitos alimentares que as acompanhão pelo resto da vida. Portanto, esse é o período em que os pais devem estar preocupados também com a sua própria alimentação, a base fundamental na construção dos hábitos de seus filhos.

3- Só sai da mesa se comer tudo o que está no prato.
Outro erro geral. Porções menores fazem com que "sobre" um pouquinho de apetite e as crianças tenham a liberdade de repetir o prato. Essa é também uma boa oportunidade para introduzir novos alimentos em sua refeição, de preferência ao lado de algo que elas já aprenderam a gostar. Se o pequeno adora bife à milanesa, apresente-o um dia com uma couve-flor, por exemplo. E tenha também o cuidado de observar seu ritmo, e suas preferências. Tal como os adultos, as crianças também os têm.

4- Já que não come nas refeições, que tome ao menos um leite nos intervalos.
O "remédio", nesse caso, é a maior causa do problema. Sem disciplina e horário

certos e preestabelecidos para as refeições, é comum as mães quererem suprir as necessidades nutricionais da criança com leite, achocolatados ou doces. Mas, em primeiro lugar, esses produtos não correspondem a uma refeição completa. Em segundo lugar, eles tiram o apetite da criança para a refeição seguinte. Portanto, se ela recusa o almoço, melhor que passar a tarde enganando o estômago com docinhos é esperar que ela tenha fome e acabe por pedir um prato na refeição seguinte. Afinal, ninguém morre de inanição por pular um almoço.

5- A galinha do vizinho é sempre mais gorda.
Não é exatamente a galinha, nem o fato de ser do vizinho que leva a atenção para longe. O que acontece é que a ansiedade da mãe quanto à alimentação do filho gera na criança uma reação similar, afastando-a ainda mais do prato. É raro a mãe procurar um médico porque seu filho come demais.

6- Não coma essas bobagens.
Salsichas, batatas fritas, pipocas... Quem resiste às boas colis da vida? Ao invés de proibir, como fazem algumas mães mais rigorosas, o melhor é deixar que se divirtam. As proibições podem dar a essas "bobagens" um sabor de prêmio para raras ocasiões. Da mesma forma, pode acontecer que a criança se encante com um determinado alimento (um bolinho de arroz, uma batata frita). São fases comuns. Um dia a própria criança se entedia e resolve diversificar. Tenha cuidado apenas para não deixar que sorvetes, amendoins e cachorros-quentes substituam as refeições. Mas, ainda que com menor valor nutricional (às vezes têm apenas calorias), elas também estão alimentando.

7- Por que será que você não engorda?
Deve estar doente, provavelmente desnutrido.
Nada disso. Desde que nascem até a idade de 20 anos, as pessoas passam por quatro fases distintas. Em algumas, elas crescem e engordam, mas há também os períodos em que a criança, ainda que come razoavelmente bem, apenas ganha em altura. Até completar 1 ano, o bebê cresce e engorda (é a chamada fase da repleção). A partir do primeiro ano até o sexto, época em que o metabolismo é intenso, assim como seu dispêndio de energia, é normal uma certa escassez tanto de apetite como de formas mais redondinhas. É o estirão. A criança volta a engordar entre os 6 e os 12 anos (nova repleção) e a ter pouca fome (e poucas gordurinhas) dos 12 até completar 20 anos (novo estirão). A criança só estará realmente desnutrida quando reunir fatores como emagrecimento, abatimento, sono difícil, irritabilidade e facilidade para contrair infecções (gripes, diarréias etc). Caso contrário, perceba apenas se ela não está numa fase de estirão. E lembre-se de que criança gorda não é necessariamente sinônimo de criança saudável.

Illustração: White One

Fonte: Revista Claudia Cozinha, n.º 347, de agosto de 1990.

Por outro lado, as revistas atuais que, na sua maioria, migraram para a Internet, destacam os novos métodos de introdução alimentar (figura 6).

Figura 6 – Páginas on-line – revista Crescer

Método BLW: o que é e como começar a introdução alimentar do bebê

A abordagem "baby led weaning" incentiva que o bebê escolha o que, quando e quanto comer. Entenda como funciona na prática, como preparar os alimentos e como conciliar com a amamentação

Por Vanessa Lima
08/08/2024 10h22 - Atualizado há 3 dias

Há alguns anos, ao falar em "comida de bebê" já se pensava em papinhas. Hoje, novas formas de fazer a

ASSINE CRESER DIGITAL COM 84% OFF POR 3 MESES

BLW, BLISS, Tradicional ou Participativo: qual o melhor método de introdução alimentar?

Você sabia que existem diferentes maneiras de apresentar os alimentos para o seu bebê? Conheça quais são os principais, antes de escolher o que melhor se adapta ao seu pequeno

Por Vanessa Lima
19/07/2024 07h22 - Atualizado há 3 semanas

ASSINE CRESER DIGITAL COM 84% OFF POR 3 MESES

Fonte: <https://revistacrescer.globo.com/bebes/alimentacao/noticia/2024/08/introducao-alimentar-participativa-o-que-e-e-dicas-de-como-fazer.ghtml> acesso em 12/08/2024

E por que as reportagens são importantes? Porque elas influenciam o comportamento das mães e contribuem para a maneira como a introdução alimentar será realizada, impactando,

consequentemente, a formação do gosto. Do ponto de vista desta pesquisa, essas reportagens permitem acessar os valores e as prescrições de uma época, revelando como as normas sociais e as expectativas em torno da alimentação infantil evoluíram ao longo do tempo. Ao analisarmos as fontes de conhecimento disponíveis, é possível observar diferenças significativas entre as gerações. As mães atuais podem se basear em informações de mídias sociais, especialistas e guias contemporâneos, mas as avós também tinham suas fontes de informação, além dos pediatras, que a maioria citou, guiavam-se por revistas e livros especializados no cuidado dos filhos, sem, contudo, desprezar as práticas e os saberes transmitidos por suas experiências passadas.

As entrevistas com mães e avós indicam que, em muitos casos, as avós não adotaram completamente as novas recomendações sobre alimentação infantil. Embora reconheçam as orientações modernas e suas vantagens, muitas avós mantêm suas práticas e tradições alimentares.

A discrepância entre as expectativas das mães e as práticas das avós ilustra as dinâmicas intergeracionais na alimentação, cujo passado e presente se entrelaçam. As mães, por um lado, tentam seguir as orientações mais recentes e priorizar a alimentação saudável para seus filhos. As avós, por outro lado, trazem consigo uma bagagem de experiências que, muitas vezes, contrasta com essas orientações. Essa situação evidencia que as mudanças nos padrões alimentares não envolvem apenas a adoção de novas práticas, mas também a negociação de tradições familiares e o entendimento de que a alimentação é um aspecto da vida que evolui com o tempo. Portanto, as reportagens não só informam, mas também moldam o debate sobre a alimentação, influenciando diretamente como as novas gerações interagem com a comida e a tradição.

1.2 – A formação social do gosto

Diversos autores da área das Ciências Sociais já se debruçaram sobre a alimentação e seus significados. Alimentos são fronteiras, mensagens, pontes, códigos. Nesta pesquisa, nos interessam especialmente os autores que falam de questões como comensalidade, identidade e das transformações da alimentação. Como afirma Santos:

Nenhum alimento que entra em nossas bocas é neutro. A historicidade da sensibilidade gastronômica explica e é explicada pelas manifestações culturais e sociais, como espelho de uma época e que marcaram uma época. Desta

forma, uma comunidade pode manifestar na comida emoções, sistemas de pertinências, significados, relações sociais e sua identidade coletiva. Se a comida é uma forma de comunicação, assim como a fala, ela pode contar histórias e pode se constituir como narrativa da memória social de uma comunidade. Nesse sentido, o que se come é tão importante quanto quando se come, onde se come, como se come e com quem se come (SANTOS, 2011, p. 108).

A citação de Santos destaca a relevância da alimentação como uma expressão cultural que transcende a mera necessidade biológica, enfatizando como as escolhas alimentares são intrinsecamente ligadas à identidade coletiva de uma comunidade. Esses princípios podem ser particularmente pertinentes ao contexto da introdução alimentar, um momento crucial na vida de uma criança em que ela começa a estabelecer uma relação com a comida e a cultura alimentar que a cerca.

Durante a introdução alimentar, as escolhas alimentares feitas pelos pais e cuidadores não são apenas decisões práticas quanto à nutrição, mas também um reflexo dos valores culturais, tradições familiares e identidade social. A comida, nesse contexto, torna-se uma forma de comunicação que transcende o simples ato de alimentar a criança, sendo também uma expressão de afeto, pertencimento e conexão cultural.

No contexto da introdução alimentar, o estímulo ao paladar é um elemento importante na educação do gosto alimentar das crianças. Essa fase inicial da alimentação vai além da nutrição; ela oferece uma oportunidade para que os bebês desenvolvam uma relação positiva com a comida e explorem uma variedade de sabores e texturas. As mães, ao introduzirem novos alimentos, desempenham um papel significativo nesse processo.

O estímulo ao paladar envolve a exposição das crianças a uma ampla gama de alimentos, permitindo que experimentem diferentes sabores, aromas e texturas desde os primeiros meses de vida. Essa diversidade ajuda a evitar a seletividade alimentar no futuro e contribui para a formação de hábitos alimentares saudáveis ao longo da vida. Mães que oferecem frutas, legumes, grãos e proteínas variadas, em vez de se limitarem a alimentos processados ou açucarados, estão investindo na formação de um paladar diversificado e na educação alimentar de seus filhos.

Além disso, o momento da refeição se torna uma oportunidade de interação social, quando a família pode compartilhar experiências culinárias e criar um ambiente propício à exploração dos alimentos. Essa interação enriquece o aprendizado e fortalece os vínculos familiares, tornando a alimentação uma experiência significativa. O papel das mães é importante nessa dinâmica, pois suas atitudes em relação à comida e a promoção de um

ambiente relaxado e encorajador impactam diretamente a maneira como as crianças se relacionam com a alimentação.

Da mesma forma como Santos (2011) destaca que “nenhum alimento que entra em nossas bocas é neutro”, a escolha dos alimentos durante a introdução alimentar pode ser carregada de significados e simbolismos. Cada ingrediente introduzido pode ser interpretado como parte de uma narrativa alimentar que contribui para a formação da sensibilidade gastronômica da criança e, consequentemente, para sua identidade alimentar.

Ao considerarmos o “quando se come, onde se come, como se come e com quem se come”, como mencionado por Santos (2011), percebemos que esses elementos também desempenham um papel crucial na introdução alimentar. A experiência alimentar da criança é moldada não somente pelos alimentos em si, mas também pelo contexto cultural e social em que esses alimentos são introduzidos. A introdução alimentar é um processo complexo que vai além da nutrição, sendo uma expressão fundamental da cultura e da identidade.

As transformações da sociedade afetaram a maneira como comemos, mas também aquilo que se come, com quem e onde comemos. Deriva desse fato a importância de mapearmos essas transformações. Afinal, segundo o mesmo autor:

As cozinhas estão em permanentes transformações. As culturas alimentares, sejam quais forem os tempos e espaços, estão postas em situações de confrontos que podem levar a certas rupturas, diante da implementação de novas técnicas, de novas formas de consumo, da introdução de novos produtos e do encontro e fusão dos mesmos, a partir da inovação e da criatividade (SANTOS, 2011, p. 107).

A sociedade em constante evolução não apenas molda nossos hábitos alimentares, mas também impacta o que comemos, com quem compartilhamos as refeições e o local onde as fazemos. Essas mudanças exigem um mapeamento cuidadoso para compreender as complexidades das transformações nas culturas alimentares. Para Santos, as cozinhas estão em constante evolução, refletindo as diversas influências culturais e sociais ao longo do tempo. A introdução de novas técnicas, formas de consumo, produtos e a fusão criativa desses elementos contribuem para a dinâmica das culturas alimentares. Essa perspectiva enfatiza a natureza dinâmica e adaptativa das tradições culinárias, que se reinventam diante das mudanças na sociedade.

No contexto brasileiro, o destaque recai sobre a emergência de uma nova geração de mães que buscam informações principalmente por meio das redes sociais. A ascensão das redes sociais como fonte principal de informação para as mães destaca não somente uma mudança

nos meios de comunicação, mas também um impacto significativo nas escolhas alimentares e nas práticas relacionadas aos cuidados com os filhos. A inovação e a criatividade, mencionadas na citação, são evidenciadas na forma como as mães dessa nova geração buscam e compartilham informações relacionadas à alimentação infantil, representando uma transformação notável nas dinâmicas familiares e nas tradições alimentares.

Antes das redes sociais durante as décadas de 1960 a 1990, diversas publicações brasileiras desempenharam um papel significativo ao abordar temas relacionados à maternidade e aos cuidados com bebês. Revistas renomadas como *Pais&Filhos* (editora Bloch), *Claudia* (editora Abril), *Crescer* (editora Globo), *Bebê*⁷ ofereceram uma ampla gama de informações e orientações para pais e mães sobre cuidados com o recém-nascido, desenvolvimento infantil, educação dos filhos e saúde familiar. Essas publicações serviram como importantes fontes de apoio e orientação para as famílias em diferentes estágios da jornada da maternidade, promovendo o compartilhamento de experiências entre os leitores⁸.

Outro aspecto importante é que, com a globalização, o acesso fácil a produtos, receitas e ingredientes teve seus reflexos também na culinária. Niederle e Wesz Júnior nos falam um pouco do papel dos novos atores dentro das escolhas do que comer.

Entram em cena novos atores, objetos e artefatos. Na ordem estética, ganham evidência, por um lado, os guias e manuais, as cartas de vinho, as colunas jornalísticas, os blogs e sites gastronômicos, os inúmeros programas televisivos, os canais especializados do YouTube e, mais recentemente, os aplicativos para smartphones. Muitas vezes, sem perceber, o consumidor está cercado de artefatos que influenciam cotidianamente suas escolhas alimentares, inclusive para decidir o que deve comer ou deixar de comer se quiser emagrecer (NIEDERLE E WESZ JR 2018 p.268).

À medida que a globalização amplia o acesso a diversas informações, receitas e ingredientes, novos elementos entram em cena, impactando as práticas alimentares, especialmente no que diz respeito à alimentação infantil.

⁷ *Pais&Filhos* é uma revista brasileira, lançada em 1968 pela Bloch Editores como primeira revista segmentada do Brasil. Em 2004, foi a primeira do segmento maternidade a ter um site com a revista disponível gratuitamente na Internet e com produção de conteúdo on-line próprio. Em dezembro de 2013, lançou um canal no YouTube. A editora Bloch fechou em 2000 e a revista *Pais&Filhos* passou a ser publicada pela editora Manchete.

⁸ *Claudia* é uma revista publicada pela Editora Abril destinada ao público feminino, em circulação desde outubro de 1961. O primeiro número inovava em relação a outras revistas femininas do Brasil por trazer uma proposta feminista. A partir da década de 1980, entretanto, a revista abandona essa linha editorial e passa a se concentrar em temas “que dizem respeito à mulher: profissão, vida em família, casa, moda e cozinha”, conforme anuncia seu site.

8 Esse tema será tratado de modo mais aprofundado no item 1.5.

Durante a introdução alimentar, os pais, principalmente as mães, são confrontados com uma gama diversificada de fontes de informações, como guias, *blogs*, *sites* especializados, programas televisivos e aplicativos para *smartphones*. Esses recursos, muitas vezes, tornam-se guias para as escolhas alimentares para os bebês em desenvolvimento.

A presença crescente de novos atores, como mencionado no trecho, sugere que as decisões sobre o que introduzir na dieta do bebê não são apenas influenciadas pelas tradições familiares, mas também por uma rede mais ampla de informações e orientações disponíveis globalmente. A estética alimentar, representada por esses novos elementos, pode moldar as preferências e escolhas dos pais ao introduzirem alimentos sólidos para seus filhos.

Assim, a citação destaca como os pais, especialmente nesse contexto de introdução alimentar, estão imersos em um ambiente repleto de artefatos que moldam suas escolhas, impactando diretamente nas práticas alimentares dos bebês. A interseção entre globalização, novos atores e as escolhas alimentares durante a introdução alimentar destaca a necessidade de compreender e avaliar como esses fatores influenciam as decisões nutricionais na primeira infância.

Cada escolha alimentar que fazemos é permeada por significados intrincados, em que fatores como hábitos, cultura e poder aquisitivo desempenham papéis determinantes. Essas escolhas transcendem simples preferências individuais; elas refletem o contexto social que nos moldou. Contudo, a análise vai além do que chega à nossa mesa, estendendo-se à maneira como preparamos os alimentos, às pessoas envolvidas nesse processo, à dinâmica das refeições e à companhia à mesa. Como sabiamente apontou Woortmann (2013, p.6), “Deve-se ficar atento para o fato de que não se atribui significado somente ao que se come, quanto se come e onde se come, mas também ao próprio ato de comer.”

Essa perspectiva ressalta que a experiência alimentar é profundamente enraizada em elementos além dos ingredientes em si. A preparação dos alimentos, muitas vezes realizada em colaboração com outros, seja em família ou comunidade, adiciona camadas de significado ao ato de se alimentar. O contexto das refeições e as interações sociais à mesa também desempenham um papel crucial, moldando nossos gostos e influenciando as percepções sobre o que é apreciado.

Dessa forma, Woortmann destaca a importância de considerar não apenas o conteúdo do prato, mas toda a experiência em torno do ato de comer. Cada elemento, desde o processo de preparação até a partilha à mesa, contribui para a construção de significados em torno dos

alimentos, proporcionando uma compreensão mais holística e contextualizada das escolhas alimentares e das experiências culinárias.

As receitas agora estão disponíveis na Internet, em livros de culinária, embalagens de produtos culinários, programas televisivos e *reality shows* com o tema nunca foram tão populares quanto agora. As receitas perderam o “sagrado” e passaram a ser mais acessíveis.

De acordo com Michel de Certeau:

Cada uma se volta então para a experiência das pessoas da mesma idade, abandonando em silêncio o modelo das gerações passadas, com o obscuro sentimento de que as receitas tradicionais vindas do passado seriam complicadas demais, muito longas de preparar, não se adaptariam ao nosso modo de vida, além de, no fundo, fazerem referência a um antigo status social da mulher. Parece que muitas de minha geração fomos levadas a pensar que à recusa ao antigo estatuto devia acompanhar a recusa das antigas maneiras de fazer que lhe são próprias, portanto devíamos mudar também de estilo de cozinha (CERTEAU, 1996, P. 241 E 244).

Certeau destaca a mudança de paradigmas nas escolhas culinárias, especialmente no que diz respeito à rejeição das tradições e receitas transmitidas por gerações passadas. Esse contexto de afastamento silencioso do modelo das gerações anteriores, segundo Certeau, está enraizado na percepção de que as receitas tradicionais são demasiadamente complexas, demoradas e incompatíveis com o estilo de vida contemporâneo. Além disso, sugere que essas práticas culinárias antigas podem estar vinculadas a um antigo *status* social da mulher.

Nesse sentido, observa-se a perda do sagrado que antes envolvia o ato de cozinhar, no qual a preparação de alimentos era uma prática não só funcional, mas também simbólica, ligada à transmissão de valores e à construção de identidades familiares. Com a popularização de programas de culinária na televisão e outras mídias, as técnicas de cozinhar tornaram-se mais acessíveis, transformando a maneira como as mulheres, especialmente as de classe média, se relacionam com a cozinha. Essa nova abordagem ressignifica o lugar da mulher nesse espaço, proporcionando uma nova forma de empoderamento que se afasta da ideia de que cozinhar é uma obrigação.

Um exemplo notável é o depoimento da Rita Lobo, que reflete sobre a relação com sua mãe que não cozinhava. Isso exemplifica como as novas gerações de mulheres estão redefinindo suas experiências na cozinha, buscando, além de eficiência, prazer e criatividade no ato de cozinhar. As mulheres contemporâneas, ao abraçarem essas novas influências e técnicas, podem transformar a cozinha em um espaço de expressão pessoal, ao mesmo tempo em que

desafiam as normas sociais estabelecidas em relação ao papel feminino na alimentação. Essa mudança de paradigma, portanto, não só impacta as práticas alimentares, mas também contribui para uma reavaliação do papel da mulher na sociedade, em que cozinhar deixa de ser uma obrigação e se torna uma escolha que pode ser celebrada. Podemos considerar que a geração contemporânea, especialmente as mães, muitas vezes, se veem diante do desafio de conciliar as práticas alimentares tradicionais com as demandas do estilo de vida moderno. A recusa ao antigo estatuto social da mulher também pode refletir na rejeição das antigas maneiras de preparar alimentos, influenciando diretamente as escolhas alimentares durante a introdução alimentar dos filhos.

Assim, a busca por um novo estilo de cozinha, como mencionado por Certeau (1996), pode ser evidente na introdução alimentar, na qual as mães procuram métodos mais práticos, acessíveis e alinhados com as demandas contemporâneas. É preciso entender como as transformações sociais e culturais influenciam o que consumimos, e como preparamos e introduzimos alimentos nas práticas alimentares da nova geração.

O curioso é que, ao mesmo tempo em que acontece essa recusa ao modelo passado e essa busca de atualizações de uma cozinha da mulher “moderna”, ocorre uma valorização da memória, dos sabores desse tempo que não volta, além de críticas contundentes aos malefícios causados pelos hábitos alimentares modernos.

Em sua pesquisa, Assunção (2008, p.241) mostra que “Cozinhar, para as donas-de-casa pesquisadas, significa “cozinhar para” alguém. A cozinha é sempre citada como uma atividade feita para os outros membros da família.”

Para ela, a alimentação vai além do ato biológico de ingerir alimentos e passa por relações familiares e de gênero. E cabe às mulheres a construção do gosto familiar. De um modo geral, como observam Certeau et al. (2000), comida é uma questão de gênero e classe social. Na pesquisa conduzida por Assunção, evidencia-se que para as donas de casa investigadas, a prática de cozinhar não se resume meramente ao ato de preparar alimentos; é, na verdade, uma expressão de cuidado e dedicação direcionada aos outros membros da família.

Fraser assinala que:

Aqui, no entanto, enfocarei o modo como a economia capitalista depende de (...) atividades de prover, cuidar e interagir que produzem e mantêm vínculos sociais, apesar de essa economia não lhes conferir qualquer valor monetizado e de tratá-las como se custassem nada. Chamada quer de “cuidado”, quer de “labor afetivo”, quer de “subjetivação”, tal atividade forma os sujeitos humanos do capitalismo, sustentando-os como seres

naturais dotados de corpo, ao mesmo tempo que os constitui também como seres sociais, formando seu *habitus* e o *ethos* cultural no qual eles se movem. O trabalho de dar à luz e socializar as crianças é central para esse processo, assim como cuidar dos idosos, manter lares, construir comunidades e sustentar os sentidos compartilhados, as disposições afetivas e os horizontes de valor que dão suporte à cooperação social. Em sociedades capitalistas, muito dessa atividade, embora não toda ela, prossegue fora do mercado – em lares, bairros, associações da sociedade civil, redes informais e instituições públicas, tais como as escolas; e relativamente pouco dela toma a forma de trabalho remunerado. A atividade sociorreprodutiva não remunerada é necessária para a existência do trabalho remunerado, para a acumulação de mais-valor e para o funcionamento do capitalismo enquanto tal. Nada disso poderia existir caso faltassem o trabalho doméstico, a criação de crianças, a escolarização, o cuidado afetivo e uma gama de outras atividades que servem para produzir novas gerações (FRASER, 2020, p. 264).

Assunção (2008) ressalta a complexidade da alimentação ao ir além do mero ato biológico de ingerir alimentos. A alimentação, conforme observado em sua pesquisa, assume contornos que se entrelaçam com as dinâmicas familiares e as nuances de gênero. A cozinha, dessa forma, se torna um terreno fértil para a expressão de afeto, comunicação e identidade, onde a preparação de refeições não é apenas uma tarefa doméstica, mas um ato que sustenta e fortalece os laços familiares.

Contudo, Fraser argumenta que:

Desde, pelo menos, o período industrial, no entanto, as sociedades capitalistas separam o trabalho de reprodução social do de produção econômica. Associando o primeiro às mulheres e o último aos homens, elas remuneram as atividades “reprodutivas” na moeda do “amor” e da “virtude”, ao passo que compensam o “trabalho produtivo” na do dinheiro. Desse modo, as sociedades capitalistas criaram uma base institucional para formas novas, modernas, de subordinação das mulheres⁹ (FRASER, 2020, p. 265).

A cozinha, nesse contexto, transcende sua função utilitária e emerge como um espaço carregado de significados sociais, onde a alimentação se desdobra em um intrincado processo de

⁹ De acordo com uma recente pesquisa do Instituto DataFolha (2024 <https://www1.folha.uol.com.br/mercado/2024/04/mulheres-devem-ser-principais-cuidadoras-de-filhos-recem-nascidos-para-69-diz-datafolha.shtml>), quase 70% dos brasileiros acreditam que as mulheres devem assumir a principal responsabilidade pelo cuidado de bebês recém-nascidos. Esses dados reforçam a percepção de que a maior parte do trabalho doméstico e do cuidado com as crianças ainda é atribuída exclusivamente às mulheres. Entre os dias 19 e 20 de março, foi conduzida uma pesquisa de opinião com mais de duas mil pessoas de 147 cidades de todas as regiões brasileiras. A margem de erro é de dois pontos percentuais, podendo variar para mais ou para menos. Nesse contexto, 71% dos homens acreditam que o cuidado principal com as crianças deve ser das mulheres e, surpreendentemente, 67% das mulheres concordam com essa visão.

construção de vínculos e relações familiares. Isso é um dos motivos desta pesquisa ter entrevistado somente mulheres, porque essa transmissão de conhecimentos se dá muito antes e como objetivo de preparar essas mulheres para o cuidado.

A afirmação de que cabe às mulheres a construção do gosto familiar destaca o papel central das mulheres na preparação física das refeições e na orientação e formação dos paladares familiares. Nessa dinâmica, as mulheres desempenham uma função significativa na transmissão de tradições culinárias, influenciando as preferências alimentares presentes e contribuindo para a construção de uma identidade gastronômica familiar única.

Assunção, assim, ilumina a importância da cozinha como um espaço rico em significados sociais, culturais e afetivos, onde as mulheres exercem um papel fundamental na preservação das práticas alimentares familiares e na criação de um ambiente que vai além do simples ato de se alimentar, tornando-se um ato de amor e conexão.

Bourdieu (2007) destaca a profundidade e a durabilidade dos gostos alimentares como uma marca indelével das aprendizagens primitivas. Ele sugere que esses gostos têm raízes profundas nas experiências primordiais, especialmente ligadas ao mundo materno e aos alimentos originários, estabelecendo uma relação arquetípica com a cultura alimentar.

Relacionando essa ideia com a introdução alimentar, percebemos que o início da jornada alimentar de uma criança é permeado por essas aprendizagens primitivas. Os gostos desenvolvidos nessa fase inicial podem ser influenciados não apenas pelos alimentos em si, mas também pelas experiências ligadas ao ato de comer. O ambiente alimentar durante a introdução alimentar, especialmente a relação com a figura materna, desempenha um papel crucial na formação dessas preferências.

Bourdieu (2007) sugere que os gostos adquiridos nesse período inicial têm uma resistência singular ao afastamento do mundo de origem. Isso ressalta a importância da introdução alimentar como um momento crítico, cujas experiências gastronômicas podem deixar uma marca duradoura nas preferências alimentares da criança. O ambiente familiar, os aromas, os sabores e as interações durante as refeições tornam-se elementos que moldam não somente a aceitação de certos alimentos, mas também a relação da criança com o prazer associado à alimentação.

Dessa forma, ao considerarmos a introdução alimentar à luz da citação de Bourdieu, percebemos que esse período introduz novos alimentos à dieta da criança e semeia as bases para os gostos alimentares duradouros, influenciados por uma interação complexa entre experiências iniciais, relações familiares e as sensações associadas ao ato de comer.

A construção do gosto e o papel central das mulheres na formação do paladar não se limitam apenas às rotinas diárias, mas também se estende aos momentos festivos. Em grupos feministas, especialmente durante as festas de fim de ano, emerge uma questão intrigante: “Se as mulheres da sua família não tivessem cozinhado, teria ceia de Natal?” A resposta comumente é negativa. A tradição e a continuidade das “comidas de festa” recaem sobre as mulheres, sendo o “bacalhau da minha avó”, o “tender que minha mãe faz” e o “salpicão da minha tia” exemplos emblemáticos. O famoso pavê, alvo de piadas e presença obrigatória nas mesas das ceias, é, muitas vezes, associado a uma memória específica ou uma história familiar, cada mulher assumindo a responsabilidade por uma dessas delícias.

Essa dinâmica nos remete a uma dimensão alimentar que vai além do simples sabor dos alimentos, conectando-se profundamente com a nossa construção cultural e emocional. No entanto, observa-se que essa construção cultural está em constante transformação, uma mudança que, por envolver afeto e tradições familiares, pode ser conflituosa. Quando uma mãe decide limitar o acesso das crianças ao pavê feito pela avó, por exemplo, tal ato é constantemente interpretado pelas avós como uma ofensa pessoal.

Essa situação ilustra a complexidade das mudanças nas práticas alimentares familiares. A evolução nas escolhas alimentares, especialmente quando envolvem pratos tradicionais e afetivamente carregados, pode gerar conflitos entre gerações. A resistência à alteração das tradições culinárias reflete a intensa ligação emocional e cultural que as pessoas estabelecem com a comida, particularmente em eventos festivos.

A afirmação de Altoé e Azevedo (2018) de que “come-se com todo o corpo inclusive com o coração” ressalta a profunda conexão entre a comida e os laços afetivos. Isso sugere que a alimentação não é apenas uma necessidade biológica, mas também um ato carregado de significados emocionais e sociais. A comida serve como um meio de expressar e fortalecer relações familiares, refletindo tradições, memórias e sentimentos compartilhados. Assim, a mesa se torna um espaço de conexão e afeto, cujos vínculos são nutridos e celebrados por meio das refeições. Essa perspectiva nos convida a reconhecer a alimentação como um importante indicador das dinâmicas familiares e das interações humanas.

1.3 – As transformações da sociedade levando a transformações na alimentação

O debate sobre alimentação e sustentabilidade é mais um daqueles temas que nos Convidam a romper com leituras compartimentadas a respeito das relações natureza-cultura. Nossa prato hoje abriga a complexidade do regime sociotécnico em que vivemos. De um lado, temos a expansão do debate sobre

ingredientes, calorias, agrotóxicos, o risco microbiológico e a escassez de alimentos, que no seu limite impede a reprodução da vida. De outro, a dimensão dos valores, das regras morais, legislações e das formas de propriedade e desigualdade social que exercem seus efeitos sobre o mundo da natureza e se refletem no que comemos e quanto comemos. Por isso, somos o que comemos não apenas em um sentido nutricional, mas pelas determinações de nosso estar no mundo social, cultural e natural. No plano das relações indivíduo-sociedade, passamos a questionar a liberdade de nossas escolhas e percebemos como as determinações dos mercados globais padronizam os alimentos e desenraizam as culturas alimentares (FERNANDEZ, 2019, p.7).

O debate no tocante à alimentação e à sustentabilidade, conforme delineado por Annelise Fernandez, emerge como uma convocação para transcender leituras estanques das relações entre natureza e cultura. Neste contexto, nosso prato se torna palco para a complexidade do regime sociotécnico contemporâneo. Por um lado, debatemos a ampliação das preocupações com ingredientes, calorias, agrotóxicos, riscos microbiológicos e a ameaça à reprodução da vida, que se apresenta como uma questão crítica. Por outro lado, contemplamos a esfera dos valores, das normas éticas, legislações e das estruturas de propriedade e desigualdade social, cujos efeitos reverberam sobre o mundo natural e se manifestam em nossos hábitos alimentares. Dentro dessa visão, Azevedo (2018) afirma que o conceito de saudável foi ampliado, não basta ser saudável para os seres humanos, tem que ser saudável também para o planeta.

A figura 7 é um exemplo de transformação da visão sobre alimentação ocorrida no Brasil nas primeiras décadas do século XXI. Mesmo que o alimento continue o mesmo, aquilo que é valorizado mudou. Depois de décadas exaltando a modernidade e o aumento da produtividade das granjas, as chamadas “galinhas de quintal” e seus ovos voltaram a ser valorizados.

Figura 7- As transformações na propaganda de alimentos



Fonte: Foto tirada pela autora.

A visão proposta por Annelise Fernandez no debate sobre alimentação e sustentabilidade ressoa de maneira profunda quando contextualizada na fase da introdução alimentar. Se considerarmos as determinações sociais e culturais que influenciam nossas escolhas alimentares, fica evidente como os mercados globais, ao impor padrões aos alimentos, podem exercer impacto direto nas práticas alimentares desde os primeiros estágios da vida. A máxima “somos o que comemos” transcende a mera nutrição, emergindo como uma narrativa intrincada que se desenrola desde o nascimento, moldando as interações entre o indivíduo e a sociedade no domínio da alimentação. Nesse sentido, a introdução alimentar assume um papel crucial, refletindo e sendo influenciada por essas dinâmicas. É durante essa fase que se delineiam as bases das escolhas alimentares, revelando a intrínseca interconexão entre alimentação, cultura e sustentabilidade desde os primeiros passos na jornada alimentar.

Essas pautas se conectam diretamente ao que foi discutido sobre alimentos tradicionais, pois a introdução alimentar representa um momento decisivo em que as crianças começam a formar suas preferências e a entender o que a comida significa em suas vidas. Em um contexto no qual as práticas alimentares tradicionais estão sob pressão, seja pela influência de padrões globais ou pela falta de tempo e recursos, o desafio se torna a promoção de uma alimentação que respeite tanto a cultura local quanto os imperativos de saúde. Ao resgatar e valorizar alimentos tradicionais, as mães podem não apenas enriquecer a dieta de seus filhos com sabores autênticos, mas também proporcionar uma conexão com sua herança cultural, promovendo assim um entendimento mais profundo em relação à origem dos alimentos e suas implicações para a sustentabilidade.

O reconhecimento das tradições alimentares como parte da identidade cultural pode atuar como um contraponto à uniformização promovida pelos mercados globais. Ao escolherem alimentos que refletem suas raízes e histórias familiares, as famílias não só reforçam os laços intergeracionais, mas também desafiam as normas de consumo que tendem a favorecer opções menos saudáveis e mais processadas. Essa relação entre a valorização dos alimentos tradicionais e as práticas contemporâneas de introdução alimentar destaca a importância de se construir uma base sólida de escolhas alimentares desde os primeiros anos, enfatizando a interconexão entre alimentação, cultura e sustentabilidade. Essa abordagem enriquece a experiência alimentar das crianças e fortalece o vínculo entre elas e suas raízes culturais, preparando o terreno para hábitos alimentares mais conscientes e saudáveis ao longo da vida.

1.4 – Mulheres como guardiãs da memória

Pollak no texto “Memória, Esquecimento, Silencio” falando sobre memória coletiva mostra que existem “diferentes pontos de referência que estruturam nossa memória e que a inserem na memória da coletividade a que pertencemos.” (POLLAK, 1989, p.3) e essa memória segue incorporada também nos pequenos rituais que são feitos dentro de casa, as expressões usadas na língua, e até as tradições culinárias em que estamos inseridos.

Relacionando a citação de Pollak sobre memória coletiva com a pesquisa referente à introdução alimentar, percebemos que as práticas alimentares, os rituais dentro de casa, as expressões linguísticas e as tradições culinárias desempenham um papel fundamental na construção e preservação da memória coletiva. Zanini (2005, p.114) destaca a importância de “desvendar os domínios das memórias para melhor se compreender o processo de constituição das identidades, sejam individuais ou coletivas”.

No contexto da pesquisa sobre introdução alimentar, as escolhas alimentares, os métodos de preparo, os momentos de refeição e as receitas familiares não são apenas atividades cotidianas, mas também representam elementos simbólicos que se conectam à memória coletiva da família. As experiências relacionadas à alimentação durante a infância da mãe pesquisadora, as práticas transmitidas por gerações e as tradições culinárias específicas refletem diferentes pontos de referência que estruturam a memória individual e coletiva.

Ao longo da pesquisa, exploramos a maneira como as memórias coletivas se manifestam nos pequenos rituais alimentares realizados em casa, nas expressões utilizadas durante as refeições e nas tradições culinárias que permeiam a introdução alimentar. A escolha de certos alimentos, a maneira como são preparados e os significados atribuídos a esses processos revelam a continuidade da memória coletiva da família.

Segundo Barros (1989), os avós, no meio familiar, “representam a imagem da união entre seus antepassados e seus descendentes.” E falando sobre o conceito de memória, em Halbwachs, ela acrescenta que, na opinião desse autor:

(...) transmitir uma história, sobretudo a história familiar, é transmitir uma mensagem, referida, ao mesmo tempo, à individualidade da memória afetiva de cada família e à memória da sociedade mais ampla, expressando a importância e permanência do valor da instituição familiar (Barros, 1989, p.33).

Assim como Pollak destaca a importância de diferentes pontos de referência na estruturação da memória coletiva, a pesquisa sobre introdução alimentar pode explorar como esses pontos de referência se manifestam na esfera da alimentação familiar. As lembranças ligadas aos alimentos e às práticas alimentares tornam-se uma parte intrínseca da identidade da família, sendo transmitidas e preservadas ao longo do tempo.

Portanto, ao conectar a memória coletiva com a introdução alimentar, a pesquisa pode oferecer uma compreensão mais profunda das complexidades envolvidas nesse processo.

Pollak discorre sobre a construção da memória coletiva, como é construída a memória “oficial” e a memória dos grupos minoritários, excluídos desse processo. A memória é um objeto de disputa. E que essas memórias arrumam uma forma de permanecerem vivas, pelas tradições orais, sendo passadas de uma geração para outra. “A despeito da importante doutrinação ideológica, essas lembranças durante tanto tempo confinadas ao silêncio e transmitidas de uma geração a outra oralmente, e não através de publicações, permanecem vivas.” (POLLAK, 1989, p. 5).

O pensamento de Pollak referente à construção da memória coletiva pode ser relacionado à introdução alimentar ao considerarmos como diferentes narrativas e experiências moldam a maneira como as pessoas encaram e praticam a alimentação, especialmente no contexto familiar. Assim como a memória coletiva é moldada por narrativas dominantes e minoritárias, as escolhas alimentares são influenciadas por uma variedade de fatores, incluindo tradições familiares, experiências pessoais e influências culturais. Da mesma forma que as memórias dos grupos minoritários podem ser excluídas da memória oficial, certos alimentos ou práticas alimentares podem ser marginalizados ou menosprezados em determinadas culturas ou contextos familiares. No entanto, assim como as lembranças que resistem ao silêncio, certas tradições alimentares podem ser transmitidas de uma geração para outra, mantendo-se vivas apesar das pressões da cultura dominante ou das tendências contemporâneas. Essa dinâmica entre memória oficial e experiências marginalizadas também pode se refletir na forma como as famílias abordam a introdução alimentar de seus filhos, com diferentes influências e perspectivas moldando suas escolhas e práticas. Montanari (2013) entende que a comida é cultura, em suas várias etapas, expressando o modo de vida de um determinado grupo, evidenciando suas tradições e memórias. É o que observamos na fala de avós que migraram de outros Estados para o Rio de Janeiro: “(...) Mamãe até falava que não era para dar muita batata. Ai mais inhame. Angu, que eu sou mineira, arroz, feijão, bem amassadinho, mas nenhuma das duas não deu problema na hora da alimentação.” (Avó 2).

No relato de outra avó, que expressa descontentamento ao ver o pai oferecendo bisnaguinha industrializada para a neta, enquanto ela mesma costumava preparar batata-doce no café da manhã, seguindo os ensinamentos recebidos de seus pais nordestinos. Observamos duas questões, a já chamada tradição alimentar, mas também uma queixa em relação aos alimentos industrializados oferecidos aos netos, em contraste com a memória que elas têm do que seria uma introdução alimentar “adequada”, refletem a dinâmica discutida anteriormente entre a memória oficial e as experiências marginalizadas. Assim como as narrativas minoritárias são, muitas vezes, excluídas da memória coletiva, as práticas alimentares tradicionais podem ser desvalorizadas em favor de alimentos processados e industrializados, refletindo as influências contemporâneas e as mudanças nos padrões alimentares.

Assim, ao comentar a importância da disputa pela memória e da transmissão oral, podemos refletir como as práticas alimentares e as experiências relacionadas à introdução alimentar são preservadas, contestadas e transmitidas ao longo do tempo, revelando uma dinâmica complexa entre a memória individual, familiar e coletiva.

A reflexão de Pollak no que diz respeito às razões complexas que envolvem o silêncio mostra a importância de encontrar uma escuta receptiva para compartilhar experiências pessoais. Pude observar muitos desses silêncios na pesquisa quando as avós comentavam sobre a forma que os filhos ou as noras/genros alimentavam os seus netos. Levando um tempo maior para formular a resposta e eventualmente só no final da entrevista falando a respeito dos pontos que não concordavam da alimentação dos netos.

A noção de transmitir lembranças em contextos familiares ou redes de sociabilidade afetiva e política pode ser um ponto de investigação na pesquisa sobre introdução alimentar. Por exemplo, uma avó chama a neta para cozinharem juntas, pois com isso são construídas memórias afetivas entre elas, e considera que seria mais fácil ensiná-la a gostar do alimento assim. Busca-se analisar como essas dinâmicas sociais e culturais moldam as narrativas alimentares individuais, considerando como essas experiências são compartilhadas e preservadas em ambientes mais íntimos.

Essa pesquisa busca mostrar como as experiências alimentares individuais são negociadas em meio a diferentes influências sociais e culturais, destacando a importância do ambiente em que essas histórias são compartilhadas.

O autor explica como, com o devido enquadramento, as memórias coletivas são:

(...) construídas, desconstruídas e reconstruídas, o procedimento inverso, aquele que, com os instrumentos da história oral, parte das memórias individuais, faz aparecer os limites desse trabalho de enquadramento e, ao mesmo tempo, revela um trabalho psicológico do indivíduo que tende a controlar as feridas, as tensões e contradições entre a imagem oficial do passado e suas lembranças pessoais (POLLAK,1989, p. 13).

A análise de Pollak quanto à função da memória coletiva destaca sua importância na manutenção da coesão interna e na defesa das fronteiras do que um grupo compartilha em comum. Em uma família, a memória coletiva desempenha um papel significativo em manter a unidade e fortalecer a identidade compartilhada entre seus membros. Pollak identifica duas funções essenciais da memória comum: preservar a coesão interna do grupo e proteger as fronteiras da identidade compartilhada. Essas funções fundamentais levam Pollak a introduzir o conceito de “memória enquadrada”.

Ao comentar essa abordagem, podemos relacionar o conceito de memória enquadrada à pesquisa sobre introdução alimentar. Assim como a memória coletiva é enquadrada para atender às necessidades do grupo, as práticas alimentares individuais e familiares também podem ser enquadradas dentro de contextos culturais, sociais e familiares mais amplos. A forma como as experiências alimentares são moldadas, desconstruídas e reconstruídas reflete não apenas as dinâmicas sociais, mas também os esforços individuais para reconciliar as representações dominantes com as lembranças pessoais.

Portanto, ao considerar o processo de enquadramento na memória coletiva, a pesquisa sobre introdução alimentar pode explorar como as experiências individuais na alimentação são influenciadas, moldadas e reinterpretadas dentro de contextos mais amplos. Dessa forma, buscamos compreender as práticas alimentares e como as memórias individuais e familiares são negociadas e reconciliadas em meio às expectativas sociais e culturais.

Ao mesmo tempo em que as memórias e histórias de vida iluminam aspectos da vida cotidiana que dificilmente seriam conhecidos de outra maneira, não podemos esquecer do caráter ficcional e de organização da narrativa que eles frequentemente apresentam, como nos alerta Bourdieu:

(...) a vida constitui um todo, um conjunto coerente e orientado, que pode e deve ser apreendido como expressão unitária de urna “intenção” subjetiva e objetiva, de um projeto: pressão unitária de urna “intenção” subjetiva e objetiva, de um projeto: a noção sartriana de “projeto original” somente coloca de modo explícito o que está implícito “desde então”, “desde pequeno” etc. das biografias comuns ou nos “sempre” (“sempre gostei de música”) das

“histórias de vida”. Essa vida organizada como urna história transcorre, segundo urna ordem cronológica que também é urna ordem lógica, desde um começo, urna origem, no duplo sentido de ponto de partida, de início, mas também de princípio, de razão de ser, de causa primeira, até seu término, que também é um objetivo (BOURDIEU, 1996, p.184)

A perspectiva de Pollak referente à “memória enquadrada” pode ser relacionada à advertência de Bourdieu sobre o caráter ficcional e organizacional das narrativas de vida. Assim como Pollak destaca o enquadramento da memória coletiva para atender às necessidades do grupo, Bourdieu alerta para a tendência das narrativas de vida em organizar a vida como uma história coesa e orientada, muitas vezes apresentando uma “intenção” subjetiva e objetiva, um projeto.

A teoria do enquadramento de Pollak enfatiza como a memória é seletivamente ativada e organizada em “enquadramentos” específicos, influenciados pelo contexto social e individual. A memória não é uma reprodução passiva do passado, mas uma construção ativa, moldada por fatores sociais e psicológicos. Pollak destaca a importância do contexto social na seleção e interpretação das lembranças.

Já Bourdieu, em suas narrativas de vida, foca na relação entre memória, identidade social e reprodução das estruturas de poder. Ele analisa como as histórias de vida são influenciadas pela posição social do indivíduo, refletindo e perpetuando as desigualdades sociais. Enquanto Pollak se concentra nos mecanismos cognitivos e sociais da construção da memória, Bourdieu se concentra no papel da memória na reprodução das desigualdades sociais e na formação da identidade. Em resumo, Pollak analisa como a memória é construída, enquanto Bourdieu analisa como a memória reflete e reproduz as estruturas sociais.

Relacionando essas ideias à pesquisa sobre introdução alimentar, podemos explorar como as histórias individuais e familiares referente à alimentação são organizadas e enquadradas para formar narrativas coerentes. Isso envolve os eventos específicos da introdução alimentar, as intenções subjacentes, os projetos e as razões por trás das escolhas alimentares. A pesquisa pode examinar como as memórias e histórias de vida, tanto em nível coletivo quanto individual, iluminam aspectos da alimentação cotidiana, ao mesmo tempo em que reconhecem o caráter ficcional e organizacional inerente a essas narrativas.

Bourdieu também nos alerta que:

Produzir uma história de vida, tratar a vida como urna história, isto é, como o relato coerente de urna sequência de acontecimentos com significado e direção, talvez seja conformar-se com urna ilusão retórica, uma representação comum da existência que toda urna tradição literária não deixou e não deixa de reforçar (BOURDIEU, 1996, p.185).

Portanto, ao redigir um texto antropológico, é importante não perder de vista que aquilo que escrevemos é uma narrativa, uma das várias possíveis narrativas sobre o assunto, mas que o que nos relatam as pessoas que entrevistamos também são narrativas, sujeitas aos enquadramentos da memória e a necessidade de organizar a vida em um todo coerente e significativo.

1.5 – Sobre relações de mães e filhas

Discutimos nesta dissertação a influência das gerações anteriores, especialmente os avós, na formação e transmissão de memórias e práticas familiares. Abordamos como as memórias e as práticas alimentares são passadas de uma geração para outra dentro da família, explorando a interseção entre a memória coletiva e a identidade familiar.

Ao longo da pesquisa, observou-se que o discurso sobre a família é predominantemente tratado como um assunto da esfera feminina. Mesmo em um contexto contemporâneo, no qual os limites das áreas de atuação de homens e mulheres se reequilibram, ainda persiste uma resistência significativa por parte dos homens em participar ativamente de discussões referentes à família. Essa dificuldade em encontrar homens dispostos a oferecer seus depoimentos sobre temas familiares reflete uma distinção de gênero profundamente enraizada na sociedade.

Myriam Moraes Lins de Barros (2011) explora essa questão em seus estudos sobre memória, experiência e narrativa, argumentando que a construção da memória está intrinsecamente ligada às identidades sociais e aos papéis que os indivíduos ocupam. No caso das mulheres, historicamente associadas à esfera privada e ao cuidado familiar, as narrativas no tocante à família não apenas expressam, mas também reforçam suas identidades sociais. Esse espaço discursivo é, portanto, uma forma de reafirmação de seu papel central na manutenção da coesão familiar e na transmissão de valores.

Barros destaca a predominância feminina na discussão sobre família, mesmo com o crescente equilíbrio de papéis entre homens e mulheres. A dificuldade em obter depoimentos masculinos ilustra essa assimetria. A percepção de que o tema é feminino confere aos discursos

das avós um papel central na construção e na explicação da identidade social familiar (Barros, 2011).

Dessa forma, os discursos das avós, assim como os das mães, tornam-se narrativas pessoais e espaços nos quais a identidade social feminina é articulada e reafirmada. As mulheres, ao relatarem suas experiências familiares, desempenham um papel central na construção e preservação da memória coletiva da família. Essa narrativa feminina é, assim, fundamental para entender as dinâmicas sociais e culturais que moldam a introdução alimentar e outras práticas educativas, tema central desta dissertação.

Incorporando esse entendimento, fica claro que a introdução alimentar, assim como outras práticas parentais, não ocorre de maneira isolada. Ela está profundamente enraizada nas estruturas sociais e culturais, em que o papel das mulheres é amplamente destacado e preservado por meio da memória e da narrativa. Ao estudar essas práticas dentro do contexto específico das mães de classe média da Zona Sul do Rio de Janeiro, observa-se como essas identidades sociais influenciam e moldam as abordagens e decisões relacionadas à alimentação infantil. Assim, o estudo não só explora as práticas alimentares, mas também lança luz sobre as complexas interações entre gênero, memória e identidade social. A abordagem de Barros (2011) quanto à memória como um fenômeno social conversa com os métodos utilizados na dissertação para explorar as memórias de diferentes gerações dentro de uma família. Barros cita Halbwachs ao afirmar que a memória é socialmente construída e que os indivíduos recordam dentro de quadros sociais que fornecem os pontos de referência necessários para a rememoração (Barros, 1989).

Essa ideia é essencial ao considerar como os avós influenciam a transmissão de valores e memórias às gerações mais jovens, um tema que é central na dissertação. Os avós atuam como mediadores entre o passado e o presente, ajudando a manter uma continuidade na identidade familiar. Essa mediação é fundamental para a construção de uma identidade coletiva dentro da família, refletindo o papel dinâmico e processual que Barros atribui ao grupo familiar na manutenção da memória coletiva (p. 40, 1989).

Além disso, Barros discute a distinção entre memória coletiva e memória histórica, destacando que a memória coletiva envolve uma consciência viva e contínua dos membros de um grupo, enquanto a história é mais estática e externa (p. 38, 1989). Essa distinção é relevante para a dissertação ao abordar como as memórias familiares são mantidas vivas mediante as narrativas passadas de geração em geração, contrastando com uma visão mais formal e documentada da história.

Barros também argumenta que a memória é profundamente influenciada pelo contexto social em que o indivíduo está inserido, o que implica que as mudanças sociais e culturais podem alterar a forma como as memórias são percebidas e transmitidas (p. 36, 1989). Isso pode ser observado na dissertação ao analisar como diferentes gerações dentro de uma família interpretam e adaptam suas memórias de acordo com as mudanças sociais ao longo do tempo.

O trabalho de Myriam Moraes Lins de Barros nos permite entender a memória dentro do contexto familiar, ressaltando a importância dos quadros sociais na construção e manutenção das memórias e destacando o papel essencial dos mediadores como os avós.

No contexto das práticas alimentares e suas implicações culturais, é relevante considerar a análise de Amon e Menasche (2008), que aborda a comida como uma narrativa da memória social. Segundo os autores, os alimentos não apenas satisfazem necessidades físicas, mas também desempenham um papel crucial na construção e preservação de identidades culturais e memórias coletivas.

1.6 – Transformações na alimentação infantil

As transformações na introdução alimentar não se limitam apenas às escolhas específicas de alimentos, mas permeiam todo o processo de alimentação infantil. Antigas tradições de oferecer chás e sucos específicos em determinadas fases deram lugar a uma abordagem mais flexível e diversificada. As recomendações sobre quais alimentos introduzir primeiro e em que momento também experimentaram uma mudança notável.

Além disso, a própria cultura em torno da alimentação infantil passou por uma metamorfose, que se reflete inclusive no mercado, a disponibilização de artefatos para essa fase. As práticas contemporâneas refletem uma maior conscientização no que diz respeito à diversidade alimentar, à importância da nutrição balanceada e ao respeito às preferências individuais das crianças. A introdução alimentar agora é vista como uma oportunidade de explorar uma variedade de sabores, texturas e nutrientes, promovendo hábitos alimentares saudáveis desde os primeiros estágios de vida.

A apresentação dos alimentos para os pequenos também evoluiu para se tornar mais envolvente e educativa. Estratégias criativas são empregadas para despertar o interesse das crianças, incorporando elementos visuais e sensoriais que estimulam não só o paladar, mas

também o desenvolvimento cognitivo e motor. Essa abordagem contemporânea busca proporcionar uma experiência alimentar positiva, contribuindo para a formação de uma relação saudável e prazerosa com a comida desde a infância.

Além das transformações nas práticas alimentares durante a introdução alimentar, é crucial considerar as diferenças geracionais que influenciam as escolhas e abordagens das mães ao longo do tempo. As mudanças nas concepções relativas à nutrição, ao acesso à informação e até mesmo às condições socioeconômicas desempenham um papel significativo.

Gerações anteriores podem ter seguido práticas alimentares mais baseadas em conhecimentos transmitidos culturalmente e conselhos passados de mães para filhas, contudo a geração das avós que entrevistamos já era bastante influenciada pelos livros e revistas especializadas na criação de filhos e nos conselhos dos pediatras. No entanto, as mães contemporâneas, muitas vezes, enfrentam um cenário diferente, marcado por uma avalanche de informações disponíveis on-line, uma maior conscientização sobre alergias alimentares e seus riscos¹⁰, e a disponibilidade de inúmeras abordagens científicas ou de divulgação científica para a nutrição infantil.

Essas diferenças geracionais refletem as mudanças nas preferências alimentares e destacam a adaptação contínua das práticas de introdução alimentar diante de novas descobertas científicas e evolução cultural. As mães de hoje enfrentam desafios e decisões únicas, equilibrando tradições familiares com abordagens contemporâneas, buscando garantir o bem-estar e o desenvolvimento saudável de seus filhos.

1.7 – Livros e revistas

As revistas voltadas para pais e cuidados com os filhos têm desempenhado um papel significativo na orientação de gerações de pais sobre a melhor forma de cuidar de seus filhos. Entre as mais renomadas, *Pais&Filhos* e *Crescer* se destacam pela influência e abrangência de seus conteúdos. A história dessas publicações reflete as mudanças nas práticas e recomendações para a introdução alimentar e outros cuidados infantis ao longo dos anos.

Pais&Filhos, publicada pela editora Bloch, uma das pioneiras no Brasil, foi lançada em 1966. Sua missão sempre foi fornecer informações e orientações práticas para pais, com foco em

10 Ver Azevedo, 2008.

temas que vão desde cuidados básicos até desenvolvimento infantil. A revista se tornou uma fonte de referência para muitas famílias, abordando a introdução alimentar de forma gradual, com recomendações que evoluíram conforme o conhecimento científico avançava. *Pais&Filhos* continua sendo publicada e permanece disponível em versão impressa e digital, com edições focadas em temas relacionados à parentalidade, desenvolvimento infantil, saúde e bem-estar familiar. A revista mantém uma presença ativa em bancas e oferece também um aplicativo que pode ser acessado tanto na Apple Store quanto na Play Store. Além disso, a *Pais&Filhos* realiza seminários e eventos, como o Seminário Internacional *Pais&Filhos*, abordando questões contemporâneas da criação de filhos, enfatizando a importância do vínculo familiar e da infância na formação de valores e experiências¹¹.

Por outro lado, a *Crescer*, lançada em 1991, trouxe uma abordagem mais moderna e atualizada, refletindo as novas tendências e pesquisas em cuidados infantis. A revista rapidamente conquistou seu espaço, oferecendo dicas e orientações sobre diversos aspectos da criação de filhos, incluindo a introdução alimentar. A revista *Crescer* é voltada para pais e mães, e acompanha o crescimento infantil, com todos os desafios que surgem a cada nova etapa, há mais de 30 anos. É publicada pela Editora Globo desde 1993 e está disponível nas bancas, por assinatura e pelo [app Globo+](#). Em outubro de 2023, a *Crescer* reformulou e incrementou sua plataforma digital, reforçando o *slogan*: ‘Com você, criando o futuro’¹².

A introdução alimentar, por exemplo, passou por significativas mudanças de enfoque ao longo dos anos. Enquanto, nos anos 1960 e 1970, a orientação era mais conservadora e muitas vezes guiada por práticas tradicionais, nas décadas seguintes, a abordagem se tornou mais flexível e baseada em evidências. *Pais&Filhos* e *Crescer* refletiram essas mudanças em suas publicações, oferecendo informações referentes ao método de introdução alimentar tradicional e, mais recentemente, abordando práticas mais modernas como o BLW.

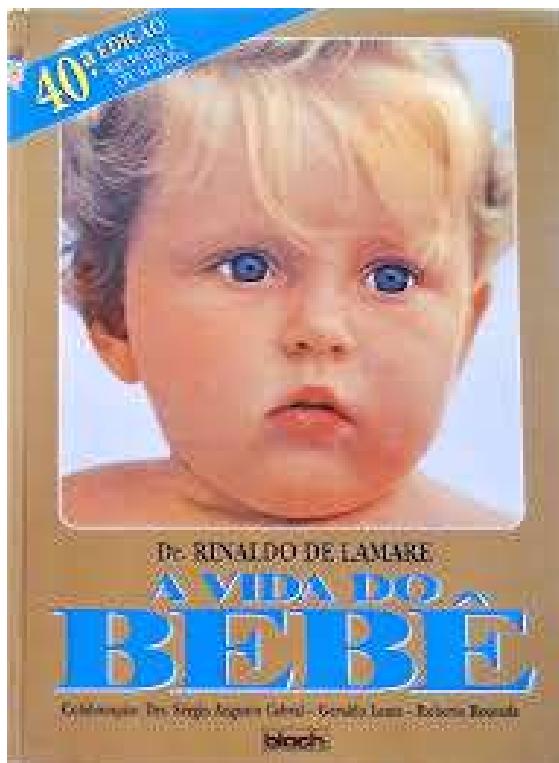
Além das revistas, o livro *A Vida do Bebê* de Rinaldo Delamare, publicado em 1964, também pela Editora Bloch, desempenhou um papel importante na orientação de pais sobre cuidados infantis. Considerado uma referência clássica, o livro aborda uma ampla gama de tópicos relacionados ao desenvolvimento e cuidado dos bebês, incluindo a introdução alimentar. O Doutor Delamare foi um dos primeiros a integrar práticas científicas emergentes

11 <https://www.paisefilhos.com.br/familia/55-anos-da-paisfilhos-veja-lemas-que-construiram-nossa-historia/>.

12 <https://historia.globo.com/historia-grupo-globo/noticias/noticia/editora-globo-e-crescer-debatem-maternidade.ghtml>.

com conselhos práticos, influenciando a forma como os pais abordam a alimentação e o desenvolvimento inicial dos filhos.

Figura 8 – A Vida do Bebê



Fonte: Foto tirada pela autora.

Como afirma a avó 7:

É, eu tive aquele livro de... Como é que é aquele autor que tinha um livro grosso, assim? Ah, eu esqueci o seu nome. Ali também orientava muito a gente, eu tinha aquele livro, entendeu? Orientava muito essa parte de introdução alimentar e outras coisas mais, né? Então, eu fui tranquila para criar os filhos, entendeu?.

A evolução das recomendações para a introdução alimentar também pode ser observada nas diferentes edições e artigos dessas revistas e no livro de Delamare. Nos anos 1980 e 1990, a introdução alimentar era frequentemente pautada pela oferta de papinhas e purês, enquanto nas últimas décadas houve uma mudança para permitir que as crianças explorassem alimentos sólidos de maneira mais autônoma, promovendo o desenvolvimento da coordenação motora e do paladar.

Além disso, essas revistas e o livro sempre se adaptaram às mudanças sociais e culturais, abordando questões como a alimentação inclusiva e sustentável. Hoje em dia, *Pais&Filhos*, *Crescer* e *A Vida do Bebê* não apenas orientam sobre práticas alimentares, mas também discutem a importância de um ambiente familiar saudável e a inclusão de novos métodos e produtos que atendem às necessidades das famílias modernas.

Nesse capítulo, apresentamos o tema da introdução alimentar, os principais métodos, sua evolução, sua relação com as transformações socioculturais e econômicas e uma análise detalhada sobre a função da memória coletiva na manutenção da coesão interna e na defesa das fronteiras de identidade de um grupo, especialmente em contextos familiares. Exploramos como a memória comum preserva a unidade do grupo e protege a identidade compartilhada entre seus membros, introduzindo o conceito de “memória enquadrada” de Pollak. Concluímos que a memória coletiva é fundamental para fortalecer os laços familiares e manter a integridade do grupo. Observamos a mudança social e o papel que os meios de comunicação e as pesquisas acadêmicas desempenham nessa mudança na área da alimentação. No próximo capítulo, vamos tratar das influências externas e internas que moldam a introdução alimentar das crianças, comparando práticas tradicionais e contemporâneas, utilizando os dados obtidos com questionários e entrevistas.

Capítulo 2 – O encontro com a pesquisa: a introdução alimentar como objeto

Encontrar o caminho para uma pesquisa é mais do que escolher um tema; é identificar as questões que queremos responder e as metodologias que nos levarão até lá. Ao explorar a introdução alimentar, fiz entrevistas com mães e avós, além de refletir sobre minha própria experiência como mãe. Em “O encontro etnográfico e o diálogo teórico”, Peirano (2018) discute a importância de como narramos nosso processo de pesquisa e a escolha das palavras que usamos, destacando como a visão de mundo, tanto do pesquisador quanto do leitor, influencia a interpretação e a construção do texto.

Eu sou uma mãe de duas crianças pequenas que acabou de passar pela introdução alimentar durante a pandemia e cercada por outras mães que discutem o que dar ou não dar de comer para as crianças. Então o meu ponto de partida, visão de mundo e memórias de família também afetam essa pesquisa.

Minha própria experiência como mãe também desempenhou um papel significativo na construção dessas relações. Eu mesma passei por dilemas semelhantes sobre a introdução alimentar e enfrentei as mesmas pressões e expectativas de familiares e sociedade. Essa vivência comum facilitou uma empatia genuína e um entendimento compartilhado que enriqueceram as entrevistas. As mães se sentiam compreendidas e estavam mais dispostas a compartilhar detalhes íntimos de suas experiências, sabendo que eu não era apenas uma pesquisadora, mas também uma mãe que enfrentava os mesmos desafios.

Em última análise, minha inserção nesses grupos de mães e a aplicação da técnica da “bola-de-neve” permitiram que eu conectasse dados qualitativos profundamente humanos com as discussões teóricas e analíticas que sustentam esta dissertação, contribuindo para uma compreensão mais holística e empática das práticas de introdução alimentar na primeira infância.

A entrada em campo representou um ponto crucial para o desenvolvimento desta pesquisa. Abordar temas relacionados a filhos e à alimentação demanda confiança e proximidade. Por outro lado, é imperativo adotar uma escuta atenta para discernir entre o prescrito, as expectativas da informante em relação ao que a pesquisadora espera ouvir, e as práticas e convicções reais do grupo. Nesse contexto, as participantes dos grupos de mães nos quais estou inserida desempenharam o papel de interlocutoras privilegiadas (WHITE, 2005).

Vale lembrar que o termo “interlocutoras privilegiadas”, conforme usado por White (2005), refere-se a indivíduos dentro de um grupo social que, em virtude da sua posição ou experiência particular, têm um conhecimento mais aprofundado e uma perspectiva única sobre certos aspectos da vida desse grupo. Essas pessoas são consideradas fontes valiosas de informações, pois têm uma compreensão mais rica e aprofundada dos contextos culturais, práticas e crenças dentro do grupo estudado.

A pesquisa aborda questões específicas, como as preferências alimentares das crianças, as práticas alimentares adotadas, os desafios enfrentados durante esse processo e os impactos nas dinâmicas familiares. Essas questões não somente direcionam a pesquisa, mas também moldam o diálogo teórico que será estabelecido.

Cabe a mãe pesquisadora, no caso eu, refletir como descreverá o processo de introdução alimentar, quais palavras utilizará para transmitir as experiências vivenciadas e como dará voz às perspectivas das crianças nesse processo. A narrativa não é apenas um relato objetivo, mas uma construção subjetiva que influenciará a compreensão do leitor em relação ao tema.

Portanto, ao considerar o encontro etnográfico na pesquisa referente à introdução alimentar, é essencial refletir sobre o tema em si e sobre as questões, métodos, narrativas e perspectivas que moldam o processo de pesquisa e como esses elementos se entrelaçam na construção do conhecimento.

A construção do texto, como discutido por Peirano (2018), vai além de uma mera transcrição objetiva dos fatos. A narrativa etnográfica deve capturar a riqueza e a complexidade das experiências, utilizando palavras que transmitam não apenas os eventos, mas também as emoções, as relações sociais e as dimensões simbólicas envolvidas na introdução alimentar. A pesquisa torna-se, assim, uma construção textual que busca representar de maneira autêntica o fenômeno estudado.

A ênfase na natureza construída da etnografia, conforme destacado por Geertz e Peirano, sugere que a pesquisa não é uma simples transcrição da realidade, mas uma interpretação, uma construção artesanal que reflete a visão do pesquisador sobre o fenômeno estudado. Nesse contexto, a pesquisa referente à introdução alimentar torna-se uma narrativa rica, permeada por escolhas linguísticas que buscam transmitir eventos observados, além das complexidades culturais, emocionais e simbólicas associadas ao processo.

Outra questão importante é como esse estudo a respeito do “outro” reflete sobre “nós”, como as questões que levantamos no texto etnográfico explicitam também a nossa visão de mundo. Essa visão não é do antropólogo em si mas da “ideologia ou civilização do mundo

(ocidental) que ele representa e incorpora, e tem como objeto primordial o estudo, de uma perspectiva comparativa, de valores sociais, também definidos como ideologia ou representações.” (PEIRANO, 2018, p. 261)

A reflexão acerca de como um estudo sobre o “outro” impacta nossa própria compreensão vai além de uma análise isolada do fenômeno estudado e se estende à compreensão de como nossas próprias perspectivas, valores e visão de mundo influenciam o processo de pesquisa e a construção do texto.

O estudo do “outro” não se limita à descrição das práticas alimentares de diferentes famílias, mas também nos leva a questionar e compreender como essas observações se relacionam com nossa própria cultura e perspectiva. A análise comparativa não somente ilumina as diferenças, mas também revela as semelhanças e contrastes que destacam as peculiaridades de nossa própria ideologia e representações sociais.

Portanto, a pesquisa referente à introdução alimentar revela as práticas alimentares de outras famílias e convida à autorreflexão sobre como nossas próprias visões e valores permeiam o estudo etnográfico, contribuindo para uma análise mais contextualizada e enriquecedora do fenômeno em questão.

O texto de Peirano (2018) ecoa as preocupações de Foote Whyte (2005) que afirma:

(...) deve haver alguns elementos comuns no processo de pesquisa de campo. Somente à medida que acumularmos uma série de relatos sobre como a pesquisa foi efetivamente realizada seremos capazes de ir além do quadro lógico-intelectual e de aprender a descrever o processo real de investigação (WHITE, 2005, p. 284).

Foote White reflete sobre como aquilo que planejamos e o que executamos costumam ser coisas bastante distintas: “Relendo essas várias versões da pesquisa, o mais impressionante sobre elas é como estavam distantes do trabalho que efetivamente realizei.” (WHITE, 2005, p. 288).

Muitas vezes é o cotidiano que nos chama a atenção, aquelas pequenas coisas que naturalizamos e pelas quais passamos tantas vezes sem prestar atenção. Nesses casos, é preciso buscar fontes alternativas de pesquisa, e as memórias e histórias de vida costumam ser fundamentais para perceber o que é recorrente na nossa sociedade e não nos damos conta, construções culturais que naturalizamos, mas também as mudanças e transformações, como coisas.

As entrevistas foram a principal forma de acesso aos dados que, portanto, foram apreendidos por meio de narrativas ancoradas nas memórias das avós de quando eram mães e das experiências mais recentes dessas como avós. Esse formato permitiu não apenas reviver práticas e costumes alimentares de gerações passadas, mas também entender como as avós percebem as mudanças que observam nas práticas das mães de hoje. As mães, por sua vez, compartilharam suas escolhas e dilemas ao realizarem a introdução alimentar de seus filhos, descrevendo como equilibram as recomendações nutricionais contemporâneas com as influências familiares e culturais transmitidas pelas gerações anteriores.

2.1 – A pesquisa em si: metodologia, escolha da amostra, entrada em campo

Buscando controlar as variáveis da nossa amostra, aplicamos questionários e entrevistamos mães da mesma faixa etária e classe social. Para melhor detalhar as transformações, foi solicitado também um depoimento em áudio que deveria ser enviado por WhatsApp explicando a maneira como fizeram a introdução alimentar de seus filhos. Das 27 mães respondentes do questionário, apenas dez enviaram o depoimento. O processo se deu da seguinte maneira: primeiro foi aplicado um formulário on-line com as mães para obtenção de dados mais gerais; após isso, as avós foram entrevistadas; e foram solicitados depoimentos das mães sobre o processo delas com introdução alimentar. Ao todo, a amostra resultou em 27 formulários, dez depoimentos de mães e dez entrevistas com avós.

A escolha desse método foi influenciada pelo desejo das entrevistadas de responderem às perguntas quando tinham tempo disponível. Além disso, a pandemia de covid-19 também foi um fator determinante na escolha desse método. No momento da pesquisa, as crianças ainda não estavam vacinadas ou tinham irmãos não vacinados, o que tornava a socialização mais complexa e limitava as interações presenciais.

As entrevistas com as dez avós ocorreram em um contexto diferente, após o início da vacinação das crianças. Foram aproveitados momentos de socialização, como festas de aniversário ou eventos escolares, para realizar as entrevistas pessoalmente ou por telefone, bem como para agendá-las. Inicialmente, houve uma tentativa de realizar as entrevistas com as avós on-line, seguindo o mesmo método das mães, mas não se obteve resposta. No entanto, a experiência de entrevistar pessoalmente foi positiva, pois proporcionou a obtenção de

informações mais detalhadas e ricas, que não seriam possíveis de coletar por meio de um formulário on-line.

O principal método de coleta de dados com as avós foram as entrevistas em profundidade. Foram entrevistadas dez avós com idades variando entre 60 e 76 anos de idade. Nove das entrevistadas possuíam dois filhos e uma possuía três. Os filhos tinham idades que variavam entre 31 e 48 anos. Todas as entrevistadas pertenciam à classe média/média alta e moravam na Zona Sul do Rio de Janeiro¹³.

A área da cidade do Rio de Janeiro denominada e conhecida por Zona Sul compreende um conjunto de diferentes bairros dos quais vários estão localizados à beira mar e outros são adjacentes, e que conhecem grande prestígio e valorização imobiliária. O termo Zona Sul no Rio de Janeiro, hoje, é mais que uma simples referência geográfica pois se converteu há algumas décadas num verdadeiro topônimo a designar aquela parte da cidade. (...) A Zona Sul ainda permanece, para a maioria da população carioca, como a “utopia urbana”, como Velho (1989) chamou Copacabana, onde este fenômeno primeiro se localizou. Isso se reflete no fato de ser ainda na Zona Sul onde se encontra o mais alto preço do metro quadrado do solo da cidade (...) (CARDOSO, 2011, p.38).

A amostra foi aleatória, contatada a partir de um grupo de WhatsApp de mães da Educação infantil de um colégio particular localizado na Zona Sul da cidade do Rio de Janeiro.

Essa abordagem mista de entrevistas on-line, presenciais, por telefone e depoimentos livres permitiu uma análise mais abrangente e aprofundada da introdução alimentar, levando em consideração as práticas das mães e a perspectiva das avós. A combinação desses métodos proporcionou uma visão mais completa das influências sociais, culturais e familiares que moldam os padrões alimentares das crianças, contribuindo, assim, para uma compreensão mais ampla das dinâmicas alimentares nesse contexto específico.

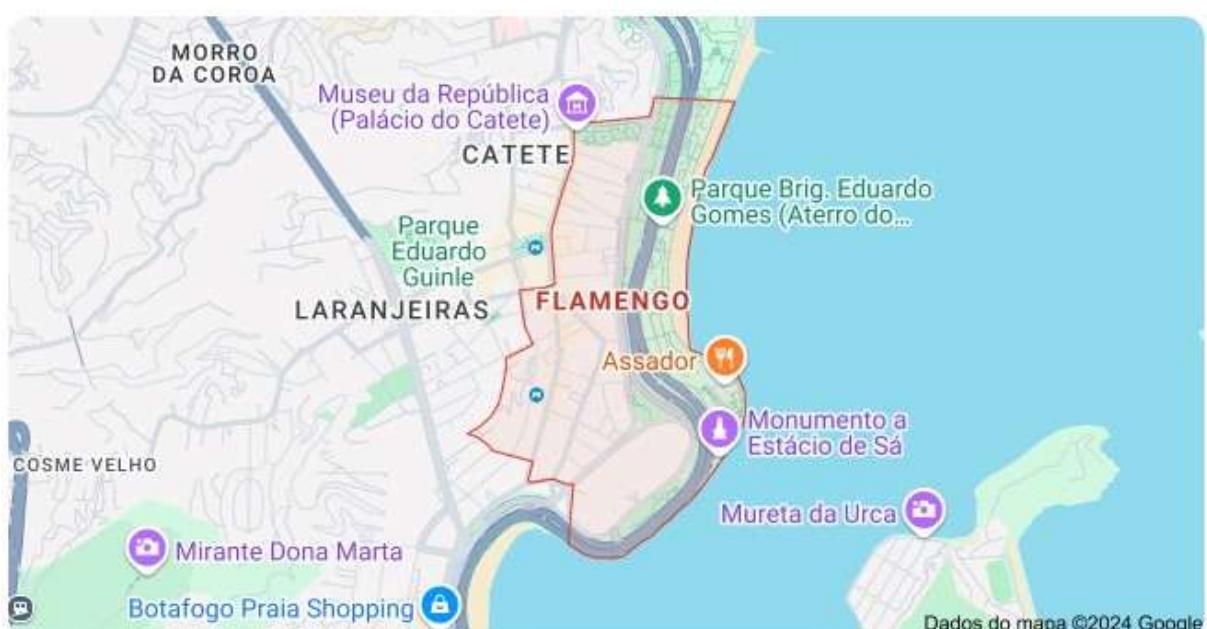
Para a realização das entrevistas, optou-se por selecionar mães cujos filhos frequentavam escolas no bairro do Flamengo, localizado na Zona Sul do Rio de Janeiro. Esse recorte específico foi escolhido deliberadamente para garantir uma homogeneidade no nível socioeconômico das entrevistadas. A decisão de focar nesse aspecto se justifica pela intenção

13 Apesar de estarmos utilizando o termo classe média, concordamos com a visão de Gilberto Velho para quem o termo “camadas médias urbanas” ao invés de um conceito fixo de “classe média” é mais produtivo por se recusar a tratar esse segmento heterogêneo como uma massa de manobra alienada e sem iniciativa, entre as elites (capitalistas) dominantes e uma classe trabalhadora genérica. Velho valorizava a diferença entre posição na estrutura produtiva (classe) e a formação de grupos de *status* cujos hábitos de consumo e estilos de vida marcam distinções e hierarquias.

de analisar principalmente as diferenças geracionais na introdução alimentar, buscando compreender as mudanças ao longo do tempo.

A escolha por um grupo socioeconômico semelhante foi estratégica, uma vez que diferentes classes sociais ou regiões geográficas poderiam introduzir variáveis adicionais, complicando a análise das diferenças geracionais que são o cerne desta dissertação. Além disso, considerando a diversidade cultural presente em diferentes regiões do Brasil ou mesmo no Rio de Janeiro, optou-se por manter um foco mais específico para garantir a consistência nos resultados obtidos.

Figura 9 – Mapa de localização do bairro do Flamengo



Fonte: Google Maps.

Essa delimitação geográfica e socioeconômica permite uma análise mais aprofundada e direcionada para os objetivos propostos, resguardando a qualidade e a coerência na interpretação dos dados coletados. Vale destacar que, embora outros fatores relevantes possam surgir em diferentes contextos, estes são considerados como possíveis temas para investigações futuras, proporcionando uma expansão potencial das análises para além deste estudo específico.

A proximidade com o grupo pesquisado trouxe desafios e benefícios. Como Sirota (2011, p. 215) observa, “estar entre os outros, quando eles são próximos de você nunca é fácil, mas a separação das normas e valores facilita a análise”. Essa proximidade pode influenciar a

objetividade do pesquisador, mas também proporciona uma compreensão mais profunda das nuances e contextos das práticas alimentares relatadas. A minha inserção nesses grupos de mães foi mais do que uma estratégia metodológica; foi uma vivência compartilhada que me permitiu captar as sutilezas das relações familiares e das escolhas alimentares de forma mais autêntica e rica.

A técnica da “bola-de-neve” mostrou-se particularmente eficaz em um ambiente onde é necessário conquistar a confiança do entrevistado. As mães, ao indicarem outras participantes, garantiram que eu pudesse acessar histórias e experiências que talvez não fossem compartilhadas com um pesquisador desconhecido. Essa rede de recomendações criou um ambiente de abertura e honestidade no qual as entrevistadas se sentiam à vontade para discutir tanto sucessos quanto desafios na introdução alimentar de seus filhos. Com base na análise dos formulários, podemos apresentar um perfil das famílias e especialmente das mães.

2.2 – Mães

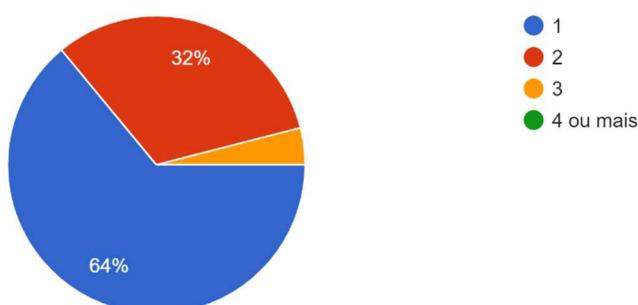
2.2.1 – Análise dos formulários

O perfil das nossas entrevistadas reflete uma diversidade interessante no que diz respeito ao número de filhos. Das 25 mães que preencheram o formulário, observamos que a maioria, totalizando 16 entrevistadas, possui um único filho. Essa predominância sugere uma dinâmica familiar diferenciada, com uma aten  o materna mais focalizada, o que pode influenciar significativamente nas práticas e decisões relacionadas à introdução alimentar.

Figura 10 – Número de filhos por mulher

Quantos filhos você tem?

25 respostas



Fonte: Elaborado pela autora.

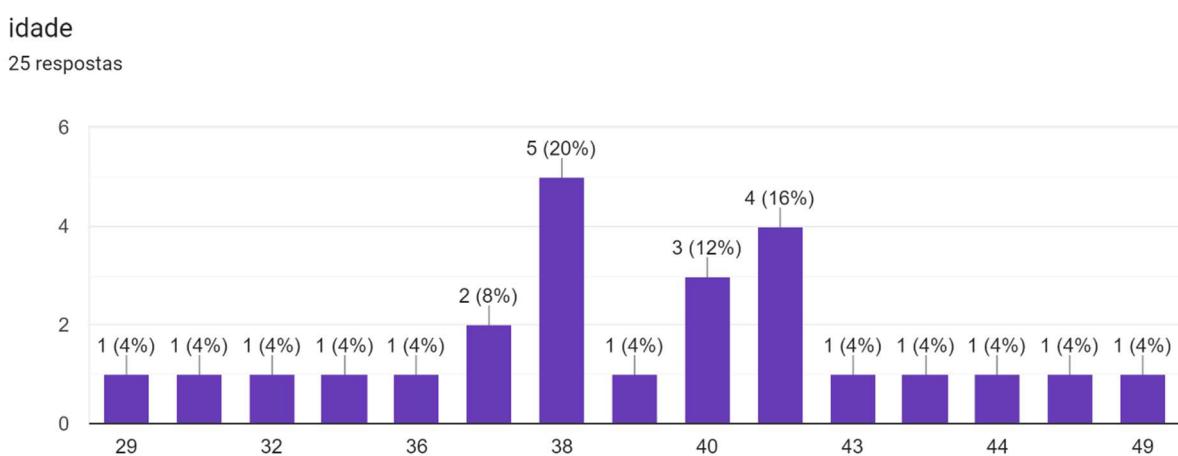
Vale destacar a presença de oito mães que têm a experiência de cuidar de dois filhos e uma mãe que desempenha o papel materno para três crianças, nenhuma tem mais de três filhos. Essas histórias de famílias maiores oferecem uma visão rica e detalhada dos desafios que essas mães enfrentam diariamente. Por exemplo, administrar a introdução alimentar de crianças em diferentes idades e estágios de desenvolvimento pode ser uma tarefa complexa. Uma mãe pode ter que equilibrar as necessidades alimentares de um bebê enquanto também lida com as preferências alimentares de uma criança mais velha, que pode influenciar o gosto do filho mais novo. Essas experiências mostram como cada família, com suas próprias dinâmicas e desafios, contribui para uma compreensão mais profunda e abrangente das práticas de introdução alimentar, que envolvem muitas variáveis e soluções adaptadas às contingências (Fazzioni, 2021)

A diversidade no número de filhos entre as entrevistadas nos ajuda a entender melhor as práticas alimentares em diferentes contextos familiares, sugerindo que a interação entre os irmãos e a personalidade de cada um deles interfere no processo de introdução alimentar. Por exemplo, uma mãe de dois filhos pode compartilhar como aprendeu a lidar com a introdução alimentar do segundo filho, baseando-se na experiência com o primeiro. Como no caso da mãe do formulário 2 “Acho que meu primeiro filho se interessava mais pela alimentação em si. A segunda filha sempre foi mais difícil para aceitar o volume todo ofertado, estranhava mais.”, conta.

Uma mãe de filho único pode falar sobre a ansiedade e o cuidado meticoloso que coloca em cada refeição. Como a mãe do formulário 10. “Foi excelente, optamos por dar alimentos amassados na colher e ao mesmo tempo alguns pedaços maiores para ele pegar com a mão. Fizemos uma alimentação bastante variada com cinco cores no prato, entre legumes, vegetais, cereais e proteína”, explica. O método descrito combina características do método tradicional e do BLW. Oferecer alimentos amassados na colher é típico do método tradicional, enquanto permitir que a criança pegue pedaços maiores com as mãos é uma prática do BLW, que estimula a autonomia e o desenvolvimento das habilidades motoras. Essa abordagem mista, chamada muitas vezes de “BLW guiado” ou “método responsivo”, busca oferecer à criança o melhor de ambos os métodos, promovendo variedade e equilíbrio nutricional, além de estimular a independência na alimentação.

Essas nuances revelam como o número de filhos impacta as escolhas alimentares, mostrando que cada família tem suas próprias histórias e dinâmicas. Ao explorar esses relatos, podemos ver como as estratégias variam, destacando a importância de considerar tanto as particularidades geracionais quanto as influências familiares específicas. Além do fato que o segundo filho já encontra uma rotina alimentar estabelecida com o primeiro filho, realizar alguma mudança de rota pode ser mais difícil.

Figura 11 – Idade das respondentes



Fonte: Elaborado pela autora.

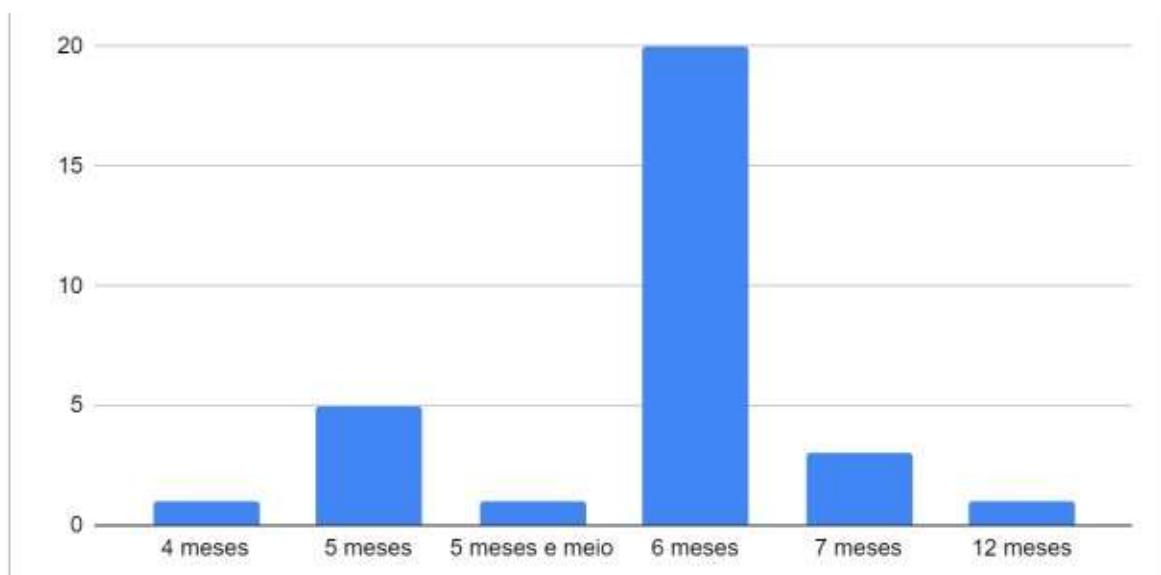
As idades das mães entrevistadas variam significativamente. A mãe mais jovem tem 29 anos, enquanto a mais velha tem 49 anos. A média de idade entre as entrevistadas é de aproximadamente 39 anos. Os filhos têm atualmente entre 6 e 7 anos, o que significa que elas tiveram filhos com idades que variavam entre 22 e 42 anos, com uma média de 32 anos.

Essa variação etária nos permite observar como diferentes gerações de mães abordam a introdução alimentar. As mães mais jovens estão de modo geral mais abertas a métodos contemporâneos de introdução alimentar, como o BLW, enquanto as mães mais velhas se apoiam mais em métodos tradicionais ou nas suas próprias experiências de criação de filhos. Além disso, as mães mais experientes, especialmente aquelas que têm filhos mais velhos, podem ter desenvolvido estratégias de alimentação baseadas em tentativas e erros ao longo dos anos. Por outro lado, as mães mais jovens podem estar mais influenciadas pelas novas informações disponíveis on-line e pelas redes sociais.

Por exemplo, a diferença geracional pode ser observada com a mãe do formulário 13, que, aos 30 anos, conta do método que fez com o filho: “BLW, comia frutas, alimentos naturais ou minimamente processados, nada com açúcar, mesma comida da casa, do restante da família.” Em contraste, C., aos 49 anos, diz: “Preferi seguir o método tradicional com sopinhas e papinhas, como fiz com minha outra filha.”

Essa diversidade de idades reflete uma variedade de abordagens e crenças relacionadas à alimentação infantil, influenciadas tanto por fatores geracionais quanto pelas experiências pessoais e familiares de cada mãe. A média de 39 anos também sugere que muitas das entrevistadas estão em uma fase da vida na qual combinam a experiência adquirida com uma abertura para novas informações e métodos¹⁴.

Figura 12 – Idade com que começou a introdução alimentar



Fonte: Elaborado pela autora.

A OMS recomenda que a introdução alimentar comece aos 6 meses de idade. Essa orientação é baseada na evidência de que, até essa idade, o leite materno, ou a fórmula infantil, fornece todos os nutrientes necessários para o crescimento e desenvolvimento saudável do bebê. A partir dos 6 meses, é necessário complementar a alimentação com outros alimentos para

14 Levinson (1977) propõe três estágios principais no desenvolvimento adulto: pré-adulta (do nascimento aos 22 anos), caracterizada por rápido crescimento biopsicossocial; idade adulta jovem (dos 17 aos 45 anos), um período de alta energia e contradições, no qual o indivíduo constrói sua estrutura de vida, incluindo carreira, relacionamentos e valores pessoais (com uma transição entre 17 e 22 anos); e meia-idade (a partir dos 40 anos), marcada por maior compaixão, menos conflitos internos e maior discernimento (com uma transição entre 40 e 45 anos). A transição entre cada estágio é um período de mudança significativa.

atender às necessidades nutricionais crescentes. A SBP também recomenda iniciar a introdução de alimentos sólidos aos 6 meses de idade.

A condição social das mães entrevistadas, predominantemente pertencentes à classe média da Zona Sul do Rio de Janeiro, favoreceu em grande medida a adoção da recomendação da OMS para iniciar a introdução alimentar aos 6 meses de idade. O acesso a informações atualizadas e a profissionais de saúde, como pediatras e nutricionistas, garante que as mães possam compreender e aplicar orientações científicas em suas práticas alimentares. Além disso, a segurança financeira permite que essas mães façam escolhas mais flexíveis em relação ao trabalho, podendo optar por prolongar a licença-maternidade ou ajustar suas rotinas para permanecer em casa durante os primeiros meses de vida do bebê.

Entretanto, algumas mães fizeram escolhas diferentes da recomendação da OMS. Em certos casos, a introdução alimentar foi iniciada antes dos 6 meses por motivos práticos, como a necessidade de retornar ao trabalho antes de o bebê completar essa idade. Essas decisões refletem os desafios das mães em conciliar as recomendações de saúde com as demandas do cotidiano, evidenciando que, embora a condição social propicie a adoção das orientações oficiais, outros fatores, como a licença-maternidade limitada, ainda influenciam a prática real da introdução alimentar.

No Brasil, a licença-maternidade varia, sendo mais comum a licença de quatro meses para a maioria das trabalhadoras. Algumas empresas, especialmente as que são certificadas como “Empresa Cidadã”, oferecem uma extensão de até 6 meses. Essa diferença na duração da licença-maternidade pode influenciar a decisão das mães sobre quando iniciar a introdução alimentar, especialmente se elas precisarem retornar ao trabalho mais cedo.

Analisando os dados coletados referente à idade de início da introdução alimentar entre as mães entrevistadas, observamos a seguinte distribuição: a maioria das mães (22) seguiu a recomendação da OMS e da SBP, iniciando a introdução alimentar aos 6 meses. No entanto, algumas mães começaram antes dos 6 meses, o que pode estar relacionado à necessidade de retornar ao trabalho após uma licença-maternidade mais curta. Como podemos observar no seguinte depoimento:

Quando a C. começou a introdução alimentar, foi um pouco antes de eu voltar ao trabalho na Globosat, no GMT. Lembro que a primeira vez que ela comeu fruta foi numa viagem que fizemos para Minas, um pouco antes de eu retornar ao trabalho. Na época, dávamos maçã raspada para ela. (...) voltei a trabalhar quando a C. tinha sete meses. A introdução alimentar começou por volta dos 6 meses (Mãe 6).

Essas variações ilustram como as recomendações de saúde pública, as políticas de licença-maternidade e as circunstâncias pessoais das mães interagem e influenciam as práticas de introdução alimentar também como uma análise das dinâmicas da vida privada correlacionadas com o mundo do trabalho, da segurança e da saúde, reguladas pelas políticas públicas.

Esses depoimentos mostram como as recomendações oficiais, muitas vezes, precisam ser adaptadas às realidades das famílias, e como as tradições e experiências passadas influenciam as práticas atuais. A comparação entre as diferentes idades de início da introdução alimentar e as circunstâncias individuais das mães reforça a importância de políticas de apoio às famílias, como a licença-maternidade estendida, que podem permitir que mais mães sigam as recomendações de saúde pública sem comprometer suas necessidades profissionais e pessoais. Também é preciso levar em conta a subjetividade das mães, como demonstra uma professora da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM) em um *post* logo antes de voltar da licença-maternidade:

Figura 13 – Captura de tela de post de Milena Freire

Milena Freire
5 de agosto de 2017 · ...
Eu não estou pronta
Amanhã é o meu último dia de licença maternidade (+ férias). Foram precisamente 228 dias que tive para me renovar como mãe e como mulher. Tenho consciência do meu privilégio em acompanhar integralmente os primeiros meses da Nina. Mas isso não me tira do pensamento a in tranquilidade a que são submetidas as mães, sejam elas trabalhadoras do mercado ou do lar. A maternidade nos faz experimentar os sentimentos mais ambivalentes: força/cansaço; alegria/tristeza; companhia/solidão; coragem/insegurança. A licença, nesse contexto, parece o momento "legal" que lhe foi destinado a viver e ajustar todos os sentimentos, além dos cuidados objetivos que o bebê precisa. Como se todo o restante da vida ficasse parado nesse período ou como se ela voltasse ao "normal" após sua passagem.
Nos primeiros meses da maternidade, cada demonstração do desenvolvimento do bebê nos faz sentir alegria e orgulho, na mesma medida em que a soma de cada nova tarefa traz uma angústia que parece incompreensível aos olhos de quem vê de fora. Fralda, sono, peito, banho, mamadeira, roupa, remédio, médico, vacina, brinquedo, estímulo, choro, satisfação. Tudo se soma ao que já existia antes, mas não tem a mesma cara. Foi preciso administrar o que de alguma forma mudou com a chegada da Nina: a casa, a relação com o marido, com o próprio corpo, com o filho que virou "mano" (e que sentiu ciúmes).
Quantas vezes achei que não conseguia dar conta. Quantas efetivamente não dei. O que mais me inquieta, de fato, é saber que a maior parte destas preocupações e expectativas são criadas. Por mim e pelo entorno. E o que é mais intrigante: não se fala sobre isso. A maior parte das mães (para não dizer todas), vive estes sentimentos mas não se encoraja a falar do que lhes fragiliza. Somos estimuladas a sustentar a ideia de que tudo está maravilhoso e sob controle.
Para mim, o momento de voltar ao trabalho, retomar a rotina sem que nada (nem eu mesma) seja como antes, faz abrir um abismo. Uma série de dúvidas, inseguranças, cobranças desorganizam (um pouco mais) a cabeça e o coração. É hora de saber dividir o tempo, a atenção, de fazer um encaixe entre as novas e as velhas tarefas e preocupações. O sentimento (e a certeza) de que será necessário estar em falta com algo/algum por vezes me desconforta. Olho pra Nina, tão doce e tranquila, e penso que ser mãe de uma menina pode ser ainda mais desafiador. Talvez eu precise lhe mostrar ao longo da vida que não é possível nem necessário ser "super" ou "dar conta de tudo". Mas que podemos ser "o melhor possível", com todo o afeto e intensidade que desejarmos empenhar em cada relação, seja como mãe, como esposa, como filha, como amiga, como profissional ou como dona-de-casa.
Que venha a segunda-feira. Eu não estou pronta. Mas talvez não precise mesmo estar.

 Milena Freire
5 de agosto de 2017 · 

Eu não estou pronta

Amanhã é o meu último dia de licença maternidade (+ férias). Foram precisamente 228 dias que tive para me renovar como mãe e como mulher. Tenho consciência do meu privilégio em acompanhar integralmente os primeiros meses da Nina. Mas isso não me tira do pensamento a intranquilidade a que são submetidas as mães, sejam elas trabalhadoras do mercado ou do lar. A maternidade nos faz experimentar os sentimentos mais ambivalentes: força/cansaço; alegria/tristeza; companhia/solidão; coragem/insegurança. A licença, nesse contexto, parece o momento "legal" que lhe foi destinado a viver e ajustar todos os sentimentos, além dos cuidados objetivos que o bebê precisa. Como se todo o restante da vida ficasse parado nesse período ou como se ela voltasse ao "normal" após sua passagem.

Nos primeiros meses da maternidade, cada demonstração do desenvolvimento do bebê nos faz sentir alegria e orgulho, na mesma medida em que a soma de cada nova tarefa traz uma angústia que parece incompreensível aos olhos de quem vê de fora. Fralda, sono, peito, banho, mamadeira, roupa, remédio, médico, vacina, brinquedo, estímulo, choro, satisfação. Tudo se soma ao que já existia antes, mas não tem a mesma cara. Foi preciso administrar o que de alguma forma mudou com a chegada da Nina: a casa, a relação com o marido, com o próprio corpo, com o filho que virou "mão" (e que sentiu ciúmes).

Quantas vezes achei que não conseguia dar conta. Quantas efetivamente não dei. O que mais me inquieta, de fato, é saber que a maior parte destas preocupações e expectativas são criadas. Por mim e pelo entorno. E o que é mais intrigante: não se fala sobre isso. A maior parte das mães (para não dizer todas), vive estes sentimentos mas não se encoraja a falar do que lhes fragiliza. Somos estimuladas a sustentar a ideia de que tudo está maravilhoso e sob controle.

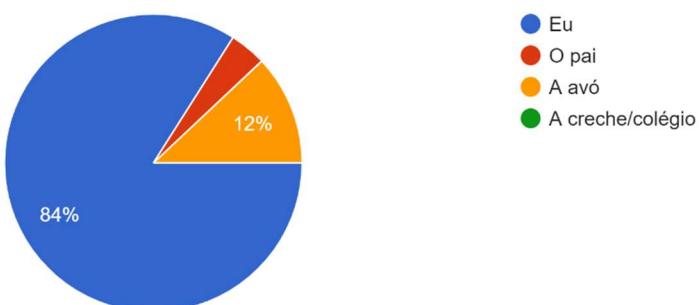
Para mim, o momento de voltar ao trabalho, retomar a rotina sem que nada (nem eu mesma) seja como antes, faz abrir um abismo. Uma série de dúvidas, inseguranças, cobranças desorganizam (um pouco mais) a cabeça e o coração. É hora de saber dividir o tempo, a atenção, de fazer um encaixe entre as novas e as velhas tarefas e preocupações. O sentimento (e a certeza) de que será necessário estar em falta com algo/algum por vezes me desconforta. Olho pra Nina, tão doce e tranquila, e penso que ser mãe de uma menina pode ser ainda mais desafiador. Talvez eu precise lhe mostrar ao longo da vida que não é possível nem necessário ser "super" ou "dar conta de tudo". Mas que podemos ser "o melhor possível", com todo o afeto e intensidade que desejarmos empenhar em cada relação, seja como mãe, como esposa, como filha, como amiga, como profissional ou como dona-de-casa.

Que venha a segunda-feira. Eu não estou pronta. Mas talvez não precise mesmo estar.

As respostas que recebemos relativas à amamentação exclusiva até os 6 meses e às influências sofridas para escolher o método de introdução alimentar coadunam-se com o que foi encontrado por outros trabalhos voltados para o tema, como por exemplo, Fazzioni e Lerner (2024), Souza et al. (2023) e Fazzioni (2021). Em comum, a diferença entre o que é prescrito e visto como “correto” e aquilo que efetivamente é feito, adaptando as prescrições à realidade de cada família.

Figura 14 – Responsável pela introdução alimentar das crianças

Quem é/foi o principal responsável pela Introdução Alimentar da(s) criança(s)?
25 respostas



Fonte: Elaborado pela autora.

Das 25 participantes que responderam sobre quem foi o principal responsável pela introdução alimentar das crianças, os dados revelam o seguinte: mãe: 21; avó: 3; pai: 1. A predominância das mães como responsáveis pela introdução alimentar, com 84% das respostas, reflete a continuidade de um papel tradicionalmente atribuído às mulheres no contexto familiar. Mesmo com as mudanças sociais e culturais, a alimentação e o cuidado dos filhos ainda são amplamente vistos como responsabilidades primárias das mães.

As avós desempenham um papel significativo em 12% dos casos, geralmente quando as mães voltam ao trabalho ou precisam de apoio adicional. A participação das avós reflete a importância das redes de apoio familiar e a transmissão de práticas alimentares tradicionais. Os depoimentos das avós demonstram que mesmo que esse apoio não seja cotidiano é bastante presente, é um suporte também afetivo e de aconselhamento.

A participação dos pais na introdução alimentar é rara, com apenas um caso mencionado (4%). Essa situação pode ser influenciada por normas sociais e culturais que tradicionalmente atribuem às mulheres o papel de cuidadoras principais, além de políticas de licença parental que frequentemente favorecem a mãe. A análise mostra que a introdução alimentar é predominantemente gerida pelas mães, refletindo tanto as normas culturais quanto as realidades práticas do cuidado infantil. A contribuição das avós é essencial em alguns casos, mostrando como as tradições e os conhecimentos familiares continuam a influenciar as práticas alimentares. A participação dos pais, embora rara, sugere que há espaço para um maior

envolvimento paterno no futuro, à medida que as normas sociais evoluam e as políticas de licença parental se tornam mais equitativas¹⁵.

Figura 15 – Motivo para a escolha do método



Fonte: Elaborado pela autora.

Nesse item, foram admitidas respostas múltiplas, portanto, foram 25 respondentes e 39 respostas. A análise das respostas referente ao que foi mais importante para a escolha do método de introdução alimentar revela que as recomendações do pediatra foram predominantes. Das 39 respostas, 17 mencionaram as recomendações do pediatra, refletindo a confiança e a importância atribuída às orientações médicas no cuidado infantil. Esse dado destaca a influência significativa que os profissionais de saúde exercem sobre as práticas alimentares adotadas pelas mães.

Além das recomendações pediátricas, as sugestões da família, os conselhos das avós, tias e outros parentes também foram mencionados oito vezes. Isso demonstra que, apesar do forte papel dos pediatras, as tradições familiares e os conhecimentos transmitidos por gerações ainda têm um peso considerável nas decisões das mães referente à alimentação dos seus filhos.

As recomendações da SBP e da OMS também apareceram dez vezes, mostrando que as mães estão buscando informações em fontes confiáveis e científicas para garantir a saúde e o bem-estar de seus filhos. Muitas vezes comparam as recomendações da OMS e da SBP com aquelas dadas pelos pediatras para assim decidir como alimentar seus filhos. A consideração

¹⁵ Sobre a sobrecarga das mulheres e a desigualdade do tempo de cuidado com os filhos por gênero, ver: Freire, Freitas e Severo (2020).

das diretrizes de órgãos respeitados reflete uma tendência de valorização da ciência e da medicina na criação dos filhos.

As informações da mídia, como livros, revistas, páginas de Internet e programas de TV, foram citadas cinco vezes. Isso indica que as mães estão utilizando diversas fontes de informação para embasar suas escolhas, refletindo a era da informação em que vivemos, em que o acesso ao conhecimento é vasto e diversificado.

Ao serem perguntadas como que cada um dos fatores afetou a escolha e como faziam quando os métodos eram contraditórios e quais eram priorizados, muitas mães destacaram a prioridade dada às recomendações do pediatra, evidenciando a confiança na orientação profissional e científica. “Sempre priorizava informação científica”, conta a mãe do formulário 13; “Eu ouvia a todos com experiência, mas utilizava o que o pediatra considera saudável”, como a mãe do formulário 6. Relatos que ilustram essa tendência.

Entretanto, algumas mães também valorizaram as sugestões da família, especialmente das avós. A mãe do formulário 19 compartilhou: “A opinião da minha mãe era priorizada. Na dúvida, pedia ajuda dela e o que ela dizia eu fazia”. O que indica a influência das avós na alimentação infantil, muitas vezes baseada em suas próprias experiências e tradições familiares.

A interação entre as diferentes influências às vezes causava conflitos. A mãe do formulário 23 relatou: “Tentava incluir sempre ingredientes frescos e saudáveis na comida deles. Mas tive muita pressão contrária para introduzir biscoitos, chocolates e afins. Especialmente da avó paterna”. Esse caso destaca as tensões entre a busca por uma alimentação saudável e as pressões sociais e familiares para introduzir alimentos menos nutritivos.

Além disso, algumas mães mostraram um equilíbrio entre diversas fontes de informação. A mãe do formulário 9 relatou que “Sempre ouvi sugestões de minhas tias, mas normalmente (as sugestões) batiam com o que a pediatra falava”, exemplifica como diferentes influências podem convergir para uma prática alimentar coesa. Por outro lado, mães como a do formulário número 2 relataram menor interferência externa: “Não tive muita interferência não. Também tive muito apoio em casa, pelo marido”.

A importância da diversificação alimentar também foi destacada. A mãe do formulário 1 conta que: “Sempre priorizamos pela diversificação alimentar, e em oferecer alimentos preparados por diferentes pessoas”. Essa abordagem se alinha ao método de introdução alimentar responsiva, que foca na diversificação dos alimentos e na oferta de uma ampla variedade de sabores, texturas e nutrientes, promovendo uma alimentação saudável e equilibrada. A ideia de ter diferentes pessoas oferecendo alimentos é valiosa porque ajuda o

bebê a se acostumar com diferentes maneiras de apresentar a comida, vozes, gestos e formas de incentivo, o que pode torná-lo mais aberto a experimentar novos alimentos. Além disso, a interação com diferentes pessoas durante as refeições pode reforçar a socialização e reduzir o risco de desenvolvimento de seletividade alimentar, já que o bebê aprende a comer em diferentes contextos e com diferentes cuidadores.

Em resumo, as decisões sobre a introdução alimentar foram moldadas por uma combinação de recomendações profissionais, conselhos familiares e crenças pessoais. As mães frequentemente buscaram um equilíbrio entre seguir orientações científicas e atender às expectativas familiares, com uma tendência geral de priorizar a orientação pediátrica. Essa complexa interação de influências reflete os desafios e esforços das mães em proporcionar uma alimentação saudável e balanceada para seus filhos, enquanto navegam pelas diferentes pressões e expectativas sociais.

As respostas das mães sobre se houve algo na introdução alimentar que suas mães fizeram e que elas repetiram com seus próprios bebês revelam uma mistura de continuidade e inovação nas práticas alimentares. Algumas mães buscaram repetir tradições específicas, enquanto outras preferiram adotar novas abordagens, refletindo tanto um respeito pelas tradições familiares quanto a adaptação às orientações modernas de saúde.

Por exemplo, a mãe do formulário 1 mencionou que tentou repetir “as sopinhas no início da introdução”. A mãe do formulário 2 destacou que, inicialmente, seguia a prática de sua própria mãe de não deixar o bebê se sujar durante as refeições, mas depois mudou de abordagem com o segundo filho, permitindo que ele tocasse e experimentasse os alimentos. Essa mudança de comportamento ilustra a evolução nas práticas alimentares e a adaptação às novas informações relativas ao desenvolvimento infantil.

Outras mães, por outro lado, indicaram que não seguiram as práticas de suas mães. Algumas simplesmente disseram “não” ou “não sei” quando questionadas sobre a repetição das práticas alimentares maternas. Em muitos casos, a ausência da mãe por conta do falecimento impediu a transmissão direta dessas práticas, como indicado por respostas como “Minha mãe já é falecida”.

Algumas respostas revelaram uma continuidade clara, como o hábito de oferecer “frutas raspadas, legumes amassados” e “sopa de legumes e proteína nos jantares”. Essas práticas, transmitidas de uma geração para outra, refletem a influência duradoura das tradições alimentares familiares.

Por outro lado, algumas mães decidiram não seguir práticas específicas de suas mães, como a introdução de chá ou o uso de açúcar e chocolate na alimentação dos bebês. Uma mãe destacou que, embora tenha seguido muitas práticas alimentares de sua mãe, optou por não incluir açúcar nas mamadeiras até que seus filhos completassem 2 anos.

As respostas das mães referentes às práticas que elas decidiram fazer completamente diferente daquelas que suas mães adotaram revelam uma clara tendência de modernização e adaptação às orientações pediátricas contemporâneas. As mães de hoje estão cada vez mais inclinadas a seguir as recomendações médicas e nutricionais atualizadas, muitas vezes em contraste com as práticas de gerações anteriores.

Por exemplo, a mãe do formulário 1 mencionou que sua própria mãe “sempre priorizou dar tudo misturado”, mas ela optou por não fazer isso com suas filhas, preferindo que elas vissem as cores e sentissem as texturas de cada alimento. Essa decisão foi tomada com base na recomendação da pediatra de não adicionar sal na comida das crianças. Outra mãe destacou que, no segundo filho, ela ofereceu uma maior experiência sensorial durante a alimentação, o que reflete uma compreensão mais moderna do desenvolvimento infantil.

A decisão de não oferecer suco desde cedo, conforme recomendado pelos pediatras, foi mencionada por várias mães. A mãe do formulário 19 apontou que, enquanto antigamente os pais davam suco desde cedo, ela começou a oferecer apenas com 1 ano, conforme orientação do pediatra. A mãe do formulário 6 enfatizou a importância de respeitar a amamentação exclusiva até os 6 meses e evitar açúcar até os 2 anos. Essas práticas contrastam com as gerações anteriores que, muitas vezes, introduziam sucos e açúcar mais cedo na dieta infantil.

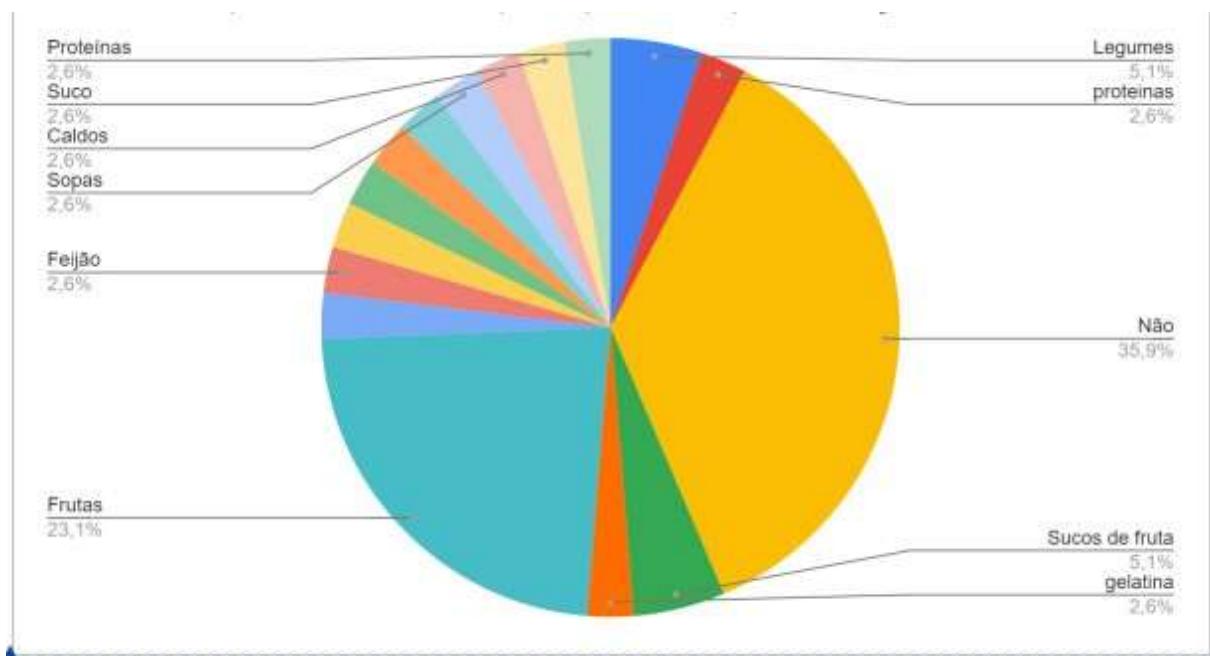
A questão do tempo de início da introdução alimentar também foi mencionada. A mãe do formulário 16 refletiu que, enquanto a introdução alimentar na sua época começava aos 4 meses com suquinho de laranja, atualmente a recomendação é começar a partir dos 6 meses. Essa mudança destaca a evolução das práticas alimentares baseadas em novas pesquisas e orientações médicas.

Algumas mães decidiram evitar práticas específicas, como bater a comida no liquidificador ou oferecer alimentos liquefeitos. Outras se concentraram em introduzir mais vegetais e água, evitando doces até os 2 anos de idade. Outras mudanças incluíram o método de alimentação BLW, que enfatiza a autonomia do bebê ao comer.

Essas respostas demonstram uma forte influência das recomendações médicas modernas e uma preocupação crescente com a saúde e o desenvolvimento infantil. As mães de hoje estão

mais informadas e dispostas a adotar práticas que, segundo a ciência atual, proporcionam melhores resultados para a saúde e o bem-estar de seus filhos.

Figura 16 – Alimentos tradicionalmente ofertados na introdução alimentar da família das respondentes e que elas também utilizaram na introdução alimentar de seus filhos



Fonte: Elaborado pela autora.

As respostas das mães sobre os alimentos utilizados na introdução alimentar mostram uma mistura de tradições familiares e novas práticas alimentares. Muitas mães optaram por continuar a tradição de introduzir alimentos comuns em suas famílias, enquanto outras decidiram não seguir essas práticas e buscaram alternativas.

Várias mães mencionaram legumes e frutas, como alimentos que apresentaram aos seus filhos, continuando a tradição familiar. Esses alimentos são geralmente considerados saudáveis e são frequentemente recomendados pelos pediatras e nutricionistas. Exemplos específicos incluem batata, arroz, feijão e purês de legumes. Frutas também foram mencionadas repetidamente, indicando que são uma escolha popular tanto no passado quanto no presente. Contudo, como a resposta era aberta e o *Google Forms* faz distinção entre maiúsculas e minúsculas, a porcentagem de legumes é provavelmente bem maior, já que eles geralmente são incluídos em caldos e sopas. Somando as três categorias, tem-se 10,3%.

Também é importante registrar que a pergunta não é sobre o que as mães oferecem aos filhos, mas sim, sobre os alimentos que eram oferecidos por suas mães e que elas também oferecem para os seus filhos. Outro fato que deve ser registrado é que antigamente a introdução

alimentar era feita basicamente com frutas, sucos e mingaus, legumes só eram oferecidos mais tarde, geralmente começando pelos mais doces como cenoura e abóbora.

Além dos vegetais e frutas, algumas mães também destacaram proteínas como carne e peixe, bem como caldos e sopas, como alimentos que foram introduzidos precocemente e que eram uma tradição familiar. Esses alimentos fornecem nutrientes essenciais para o crescimento e desenvolvimento das crianças.

No entanto, algumas mães mencionaram alimentos que já foram muito populares na dieta infantil, mas hoje são considerados menos saudáveis, como gelatina e sucos de fruta. Esses itens foram incluídos na dieta infantil de algumas famílias, mas não são unanimemente recomendados por especialistas em razão do alto teor de açúcar e baixo valor nutricional.

É significativo que 35,9% das mães afirmem que não seguiram nenhuma tradição alimentar específica da família. Isso pode indicar uma tendência de independência e confiança em novas práticas alimentares baseadas em informações médicas e científicas atuais, mas também discordância em relação às práticas de introdução alimentar tradicionais.

Figura 17 – Dificuldades com a Introdução alimentar



Fonte: Elaborado pela autora.

A análise das respostas das mães relativas às dificuldades encontradas na introdução alimentar revela que, para a maioria (80%), não houve dificuldades significativas. No entanto, algumas mães relataram desafios específicos que variam desde conflitos familiares até questões de aceitação e seletividade dos alimentos pelas crianças.

A mãe do formulário 1 mencionou a resistência da própria mãe em aceitar a ausência de sal na comida dos netos e a dificuldade que ela teve para sempre preparar refeições frescas, levando à necessidade de congelar alimentos em porções individuais. Essa situação reflete um

conflito comum entre gerações, em que práticas alimentares tradicionais, muitas vezes, entram em choque com as recomendações modernas de saúde. Se na década de 1980 congelar alimentos era visto como modernidade, hoje em dia as recomendações são que a comida deve ser o mais fresca possível.

A aceitação dos alimentos foi um problema para algumas mães. A mãe do formulário 8 relatou que sua filha demorou cerca de um mês para aprender a engolir os alimentos sem cuspir, embora essa dificuldade tenha sido superada com o tempo. Já a mãe do formulário 5 destacou que seu filho preferia leite e frutas a papinhas, o que não afetou seu crescimento e desenvolvimento, mas mostrou uma preferência alimentar clara.

Uma questão frequente foi a seletividade alimentar que surgiu após os 2 anos de idade. Algumas crianças começaram a recusar certos alimentos, uma fase comum no desenvolvimento infantil conhecida como neofobia alimentar, na qual há resistência a novos alimentos. Porém, é importante ressaltar a limitação do estudo em abordar a totalidade do processo de socialização alimentar, que se estende além da primeira infância. A compreensão completa desse processo requer uma análise mais ampla, considerando fatores sociais e culturais que influenciam os hábitos alimentares ao longo da vida, como por exemplo a socialização escolar.

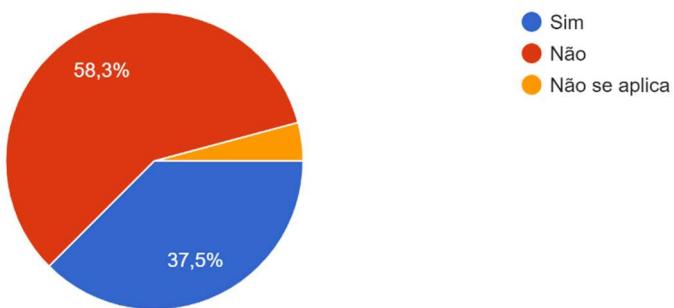
Outro relato interessante foi o da mãe do formulário 19 que disse que seu filho comia melhor na presença do pai e dos avós, mas recusava alimentos quando estava com ela. Isso pode indicar uma dinâmica familiar particular ou uma preferência de interação durante as refeições.

A partir dessas respostas, podemos concluir que, embora a maioria das mães não tenha enfrentado dificuldades significativas, aquelas que relataram problemas enfrentaram desafios que variam de conflitos intergeracionais a preferências alimentares das crianças. Essas experiências destacam a importância de um ambiente de alimentação flexível e de apoio, no qual as recomendações médicas podem ser equilibradas com as necessidades práticas e emocionais da família.

Figura 18 – Dificuldades com as avós durante a introdução alimentar

Teve alguma dificuldade com os avós durante a introdução alimentar?

24 respostas



Fonte: Elaborado pela autora.

A maioria das mães, 58,3%, informou que não teve dificuldades com os avós durante esse período. Isso sugere que, para essas famílias, houve um apoio harmonioso e uma concordância com as práticas alimentares estabelecidas pelas mães ou orientações médicas.

Por outro lado, 37,5% das mães relataram ter enfrentado dificuldades com os avós. Esse número significativo aponta para possíveis conflitos de gerações ou diferenças nas crenças e práticas alimentares entre os mais velhos e as recomendações modernas seguidas pelas mães.

As dificuldades mencionadas podem incluir pressões para introduzir certos alimentos precocemente, insistência em métodos tradicionais que não são mais recomendados ou simplesmente um descompasso nas expectativas sobre a alimentação infantil.

Em algumas entrevistas, as mães destacaram dificuldades relacionadas a práticas alimentares que consideram desatualizadas, mas que ainda são defendidas pelas avós. Esses relatos evidenciam como as diferenças de abordagem podem gerar conflitos e, ao mesmo tempo, expõem as transformações sociais e culturais na relação com a alimentação infantil.

Uma mãe, no depoimento 8, relatou a pressão de sua sogra para introduzir suco de laranja-lima antes dos 6 meses, sob o argumento de que isso ajudaria na “formação do paladar.” Apesar da insistência, a mãe decidiu seguir a recomendação do pediatra e postergar a introdução de sucos até o primeiro ano de vida: “Ela dizia que, na época dela, suco de laranja-lima era o primeiro alimento e que fazia bem para a criança. Eu preferi não arriscar e segui o que o pediatra orientou.”

Outra tensão frequente mencionada pelas mães diz respeito ao uso de açúcar na alimentação infantil. Na entrevista 12, uma mãe explicou que sua própria mãe defendia a adição de açúcar ao chá, alegando que, sem ele, a criança não aceitaria o sabor. A mãe, no entanto,

optou por seguir as diretrizes da SBP, evitando qualquer adição de açúcar até os 2 anos: “Minha mãe falava que chá sem açúcar era impossível de dar para o bebê, mas eu insisti porque sabia que isso era o melhor para a saúde dele.”

Os métodos de preparo também são motivo de discussão entre as gerações. Na entrevista 4, uma mãe mencionou que sua avó sugeriu passar todos os alimentos no liquidificador, o que era comum em sua época. No entanto, ela escolheu amassar os alimentos para que a criança pudesse experimentar texturas e desenvolver o paladar: “Minha avó não entendia por que eu não batia tudo no liquidificador, mas eu queria que ele sentisse as texturas e aprendesse a mastigar.”

Diferenças nas expectativas no que concerne aos hábitos durante as refeições também foram relatadas. No depoimento 10, uma mãe compartilhou que sua sogra achava estranho que a criança comesse sem assistir à TV, prática que ela tentava evitar: “Ela ficava incomodada porque eu não deixava colocar a TV ligada na hora das refeições, mas para mim era importante que ele aprendesse a comer sem distrações.”

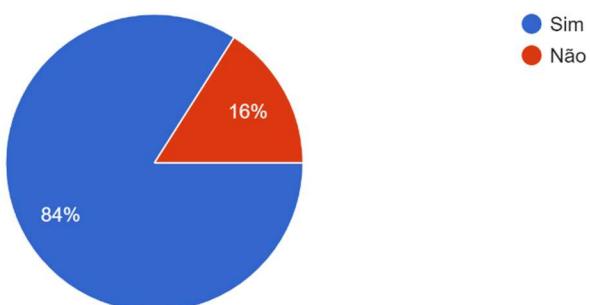
Como vimos nos dados acima, algumas mães, por exemplo, enfrentaram resistência dos avós ao tentar evitar a introdução precoce de sal e açúcar, alimentos que anteriormente eram comumente incluídos na dieta dos bebês. Além disso, a insistência dos avós em dar alimentos considerados não saudáveis ou inadequados pode ter causado atritos. Esses conflitos refletem a tensão entre preservar práticas culturais e adotar novas abordagens baseadas em evidências científicas.

Mas, como apontam Moreira et al. (2018), a perpetuação de práticas e costumes reafirma a posição do sujeito que orienta, ou seja, as mães e sogras daquelas jovens mães, e se o espaço familiar é de convívio na transmissão de conhecimentos, também pode ser de tensões e conflitos.

Por fim, 4,2% das respostas indicaram que a questão não se aplicava, provavelmente porque os avós não estavam envolvidos no processo de introdução alimentar, seja por distância, falecimento ou outras razões.

Figura 19 – Influência da personalidade da criança na alimentação

Acredita que a personalidade da criança influencia na alimentação?
25 respostas



Fonte: Elaborado pela autora.

A análise das respostas sobre a influência da personalidade das crianças na alimentação revela que 84% das mães acreditam que a personalidade dos filhos afeta significativamente suas práticas alimentares, enquanto 16% acham que não faz diferença.

A maioria das mães destacou características específicas que consideram influentes na alimentação dos filhos. A mãe do formulário 2 observa que seu primeiro filho se interessava mais pela alimentação, enquanto a segunda filha estranhava o volume de comida ofertado, demonstrando como diferentes traços de personalidade podem impactar a aceitação alimentar.

Algumas mães mencionaram filhos com seletividade alimentar, como a mãe do formulário 4 cujo filho, diagnosticado com transtorno do espectro autista (TEA), afirma que sua alimentação é seletiva, mas ainda come bem. Em razão do TEA, precisou de ajustes na abordagem alimentar.

A curiosidade e a disposição para experimentar novos alimentos são frequentemente associadas a personalidades extrovertidas e adaptáveis. Por exemplo, S. é descrita como adaptável e aberta a novas experiências, o que facilita a introdução de uma variedade de alimentos. A., outra criança, é curiosa e observadora, aceitando bem pratos coloridos e diversos.

A resistência à alimentação pode ser observada em crianças com personalidades fortes e decididas. Mariana descreve seu filho como tendo uma personalidade forte, colaborativo e impaciente, o que pode resultar em desafios alimentares. Em contrapartida, algumas mães relatam que filhos com personalidades mais calmas e curiosas têm uma relação mais positiva com a alimentação.

Os relatos também mostram que a seletividade alimentar pode aumentar com a idade. L., por exemplo, tornou-se mais monótono com a alimentação após os 3 anos, resistindo a

provar novos alimentos, enquanto seu irmão H., inicialmente resistente a alimentos temperados, desenvolveu curiosidade por novos sabores após os 4 anos.

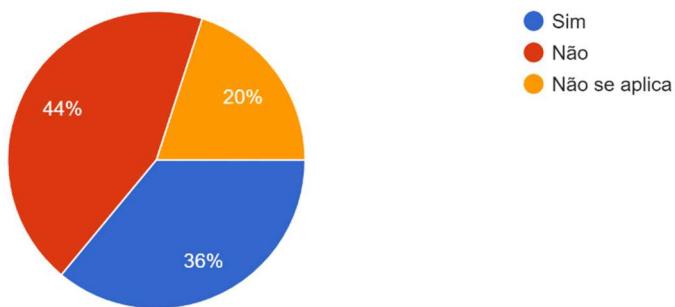
As descrições das personalidades também indicam a importância do ambiente e das práticas alimentares dos pais. Crianças como A., que são descritas como curiosas e dispostas a experimentar, beneficiam-se de um ambiente que valoriza a diversidade alimentar e a experimentação.

A maioria das mães reconhece que características como curiosidade, adaptabilidade, resistência e seletividade influenciam significativamente a aceitação e a diversidade alimentar dos filhos. As mães que acreditam que a personalidade não faz diferença podem estar adotando abordagens consistentes e firmes que transcendem as particularidades individuais, mas essa visão é minoritária em comparação com aquelas que veem uma forte ligação entre personalidade e alimentação.

Figura 20 – Influência da pandemia na introdução alimentar

A pandemia teve algum impacto na sua introdução alimentar?

25 respostas



Fonte: Elaborado pela autora.

Parte das mães entrevistadas iniciou a introdução alimentar de pelo menos um dos filhos durante a pandemia, enquanto outras tinham filhos com pouco mais de 2 ou 3 anos quando começou a pandemia de covid-19. Por isso, o formulário mostra que 33% das mães afirmaram que a pandemia influenciou na introdução alimentar. Para 44%, a pandemia não afetou em nada, e para 20%, a questão não se aplica.

Para aquelas mães que sentiram a influência da pandemia, as razões variaram. Algumas mães relataram impactos positivos, como a maior oportunidade de acompanhar de perto todo o processo de introdução alimentar, cozinhar junto com os filhos, e até evitar a exposição a

produtos industrializados. A mãe do formulário 10 compartilhou: “Minha segunda filha passou a comer melhor conosco em casa, oferecendo os alimentos, cozinhando junto.”

Por outro lado, algumas mães enfrentaram desafios. A ansiedade levou algumas crianças a comerem mais doces, enquanto outras mães tiveram que se adaptar à falta de ajuda doméstica e à necessidade de preparar todas as refeições. A mãe do formulário 8 mencionou: “Eu não costumo cozinhar e, como fiquei sem empregada, tive que preparar muitas refeições, pois, como a comida dela era sem sal, não dava para pedir *delivery*. Mas fazia várias preparações e congelava em formas de gelo para descongelar alguns cubos de diferentes cores e nutrientes por refeição.”

A pandemia também trouxe desafios específicos, como a resistência de alguns filhos aos alimentos durante a introdução alimentar. A mãe do formulário 12 comentou sobre essa dificuldade: “Resistência, pois o mais novo ainda mamava e passou a resistir aos alimentos.”

Ainda assim, algumas mães notaram benefícios inesperados, como menos consumo de produtos industrializados: “Acredito que a pandemia evitou que ela comesse produtos industrializados, como biscoitos, por exemplo.”, conta a mãe do formulário 15. No entanto, nem todas as mudanças foram positivas. Os filhos da mãe do formulário 16, por exemplo, passaram a consumir mais alimentos considerados não saudáveis, como biscoitos entre as refeições.

Resumindo, na nossa amostra, a maioria das mulheres tem apenas um filho; a média de idade das respondentes é de 39 anos; tiveram o primeiro filho com 32 anos em média; e a maioria começou a introdução alimentar aos 6 meses. As mães foram as principais responsáveis pela introdução alimentar, e a escolha do método foi feita principalmente por indicação do pediatra, a maioria não encontrou dificuldades para realizar a introdução alimentar e foram poucas aquelas que tiveram interferência das avós ou de outros familiares, e a maioria não sentiu o impacto da epidemia de covid-19 na introdução alimentar de seus filhos.

2.3 – A análise qualitativa dos formulários e dos depoimentos detalhados das mães

Os depoimentos das mães quanto à introdução alimentar de seus filhos oferecem uma visão detalhada e humana das escolhas e desafios enfrentados. Esses relatos, quando analisados em conjunto com os dados dos formulários, apresentam um panorama abrangente das práticas alimentares na primeira infância e suas implicações. Temos, nos depoimentos, visões mais

diretas das mães, daquilo que cada uma considera importante destacar na introdução alimentar, sem perguntas dirigidas, como foi no caso do formulário.

Um tema recorrente nos formulários foi aquele em que muitas mães indicaram seguir rigorosamente as recomendações do pediatra: “A introdução foi guiada mesmo pela pediatra, e a gente seguiu o método mais tradicional da coisa. Eu não fiz BLW na época, não achei que seria a melhor opção para mim.” (Depoimento 1).

O método BLW foi escolhido por algumas mães. Uma mãe descreveu: “Eu escolhi, optei por fazer BLW do F., eu tinha estudado bastante na época, achava que esse era o melhor método, por respeitar, enfim, a criança, o tempo dela.” (Depoimento 2). No entanto, os formulários mostram que essa abordagem não está isenta de desafios. A mesma mãe comenta sobre as dificuldades em adaptar-se à rotina e às preferências alimentares do filho: “Hoje ele tem uma dificuldade de comer coisas com molho, sopas, coisas nesse sentido. Acho que muito por conta da introdução alimentar”.

A influência dos avós e a necessidade de conciliar tradições familiares com recomendações dos pediatras são temas recorrentes. Uma mãe menciona a pressão dos sogros para introduzir alimentos antes do tempo recomendado: “Minha sogra ficou insistindo para dar abacaxi e morango, mas eu já sabia que tinha que esperar, e ele acabou passando mal.” (Depoimento 3). Esse conflito intergeracional é refletido nos formulários, muitas mães destacaram a dificuldade em lidar com as expectativas dos avós, especialmente no que diz respeito ao uso de açúcar e alimentos processados.

A pandemia de covid-19 trouxe novos desafios para as famílias. Uma mãe relatou que o apoio do parceiro, que mantinha uma planilha detalhada das refeições da filha, foi facilitado pelo contexto da pandemia: “Ele tinha uma planilha detalhada de tudo que ela comia, e isso nos ajudou a manter uma alimentação variada e saudável durante a pandemia.” (Depoimento 4).

Outras mães refletiram sobre como a pandemia alterou a dinâmica da alimentação infantil. Uma mãe comentou sobre a dificuldade de manter a interação familiar durante as refeições: “Era muito difícil eu conseguir almoçar com ele. Era quase impossível. Essa conexão acabou prejudicada na pandemia.” (Depoimento 2). Esse depoimento destaca a importância das refeições em família, uma prática que foi significativamente afetada pelo isolamento social.

As respostas dos formulários indicam que 33% das mães sentiram que a pandemia influenciou negativamente a introdução alimentar, seja pela falta de socialização ou pelas dificuldades logísticas impostas pelo isolamento.

A flexibilidade e a capacidade de adaptação também emergem como temas importantes. Uma mãe menciona a alergia à proteína do leite enfrentada pela filha, que resultou em uma introdução alimentar “um pouco mais demorada” (Depoimento 5). Nos formulários, algumas mães relataram a necessidade de ajustes específicos por causa de alergias ou intolerâncias alimentares, evidenciando a importância de um planejamento individualizado.

Refletindo sobre suas próprias práticas alimentares, muitas mães expressaram o desejo de serem menos rígidas e mais abertas a permitir que seus filhos se envolvessem de maneira mais livre e sensorial com a comida. Uma mãe considera que poderia ter permitido mais liberdade para as filhas explorarem os alimentos: “Eu acho que teria sido benéfico deixar as meninas se lambuzarem mais com a comida e explorarem texturas, mas minha preocupação com a limpeza impediu isso.” (Depoimento 6). Esse sentimento é ecoado nos formulários, em que muitas mães expressaram o desejo de equilibrar orientação profissional com a flexibilidade necessária para adaptar-se às necessidades individuais de cada família.

Outra mãe compartilha sua experiência com o método tradicional e a resistência em relação às influências externas: “Eu sempre fui muito assim, de seguir o que a pediatra falava. Para mim, eu tomei isso como forma de agir em tudo.” (Depoimento 1). Isso mostra como as orientações profissionais são vistas como um porto seguro em meio às diversas opiniões familiares.

Outra mãe relatou a introdução alimentar de suas filhas, cada uma com suas particularidades: “A H. aceitou a papinha com mais facilidade. A L. demorou um pouco mais para aceitar, mas, depois que eu fiz a receita que o pediatra indicou, funcionou bem.” (Depoimento 5). Esse exemplo ilustra como, mesmo dentro de uma mesma família, as experiências podem variar amplamente, requerendo adaptações e paciência.

Uma mãe destacou a importância da diversidade alimentar desde cedo: “Eu tive uma alimentação muito variada, o que me fez sempre experimentar novos sabores. Faço e estímulo o mesmo com meu filho.” (Depoimento 6). Esse relato ressoa com os dados dos formulários, nos quais muitas mães indicaram a introdução de uma ampla variedade de alimentos para desenvolver o paladar dos filhos.

Outra mãe refletiu sobre o impacto da introdução alimentar rígida: “Eu fiquei muito restrita a sólidos e legumes separados, cozinhados no vapor. Hoje ele tem uma dificuldade de comer coisas com molho” (Depoimento 7).

A resistência ao açúcar foi um tema comum: “A maior estranheza foi que não dava nada adoçado para as crianças. Até hoje é assim.” (Depoimento 8). Nos formulários, muitas mães

indicaram que seguiram recomendações de evitar açúcar e alimentos ultraprocessados, enfrentando resistência de familiares.

Esses depoimentos, juntamente com as respostas dos formulários, oferecem uma visão das complexidades envolvidas na introdução alimentar. Eles destacam a importância de um equilíbrio entre a orientação profissional e a flexibilidade para adaptar-se às necessidades individuais de cada família. A troca de experiências e o apoio mútuo entre as mães são essenciais para promover práticas alimentares saudáveis e positivas na primeira infância. Essa análise, portanto, enriquece o entendimento das influências culturais, médicas e sociais discutidas ao longo da dissertação, mostrando como essas influências moldam as práticas alimentares desde os primeiros anos de vida.

Nesse capítulo, apresentamos uma análise detalhada das práticas e percepções sobre a introdução alimentar, com base em entrevistas realizadas com mães. Concluímos que as diferenças geracionais e as mudanças nos conhecimentos relativos à nutrição influenciam significativamente as abordagens e escolhas alimentares (ver 1/3 das entrevistadas). No próximo capítulo, vamos tratar dos impactos dessas práticas alimentares na saúde e no desenvolvimento das crianças, considerando tanto aspectos nutricionais quanto emocionais, e vamos ouvir as avós para aprofundar nossa compreensão das tradições e mudanças ao longo do tempo.

Capítulo 3 – As mudanças na alimentação ou “No meu tempo (...), mas agora é diferente”

Ao longo de sua história, as famílias constroem e perpetuam padrões de comportamento como forma de garantir segurança e continuidade. Essa busca por estabilidade, embora possa parecer conservadora, pode ser positiva quando aliada à capacidade de adaptação e inovação, permitindo que os membros familiares se abram a novas experiências e busquem uma vida mais plena. A transmissão de crenças e modos de comportamento reforça esses padrões, servindo como bússola para as gerações futuras, especialmente durante os períodos de transição da juventude para a vida adulta, em que as escolhas pessoais são fortemente influenciadas por esses referenciais familiares.

Como salientamos na introdução, neste estudo, as avós enfatizaram as práticas alimentares tradicionais e a memória familiar, contrastando com as abordagens contemporâneas das mães. Seus hábitos, que incluem alimentos menos processados e mais açucarados, podem gerar conflitos com as recomendações de saúde. No entanto, elas também atuam como mediadoras e suporte emocional, facilitando a transição entre tradições e mudanças na alimentação infantil. Sua influência revela as complexas negociações intergeracionais e a influência das transformações sociais no cuidado das novas gerações. Mas, sobretudo, a afetividade que perpassa o ato de alimentar alguém.

Existem certas comidas que, muito mais do que alimento, evocam histórias, tradições e memória. Como diz Ellen Woortmann: “Nas mais diferentes sociedades, os alimentos são não apenas comidos, mas também pensados; quer dizer, a comida possui um significado simbólico – ela expressa algo mais que os nutrientes que a compõem.” (2013, P. 6).

Pode ser um bolo de aipim feito pela sua avó, um biscoito de polvilho da Bisa ou uma simples pipoca cujo cheiro te remete a memórias da infância. São comidas que desenvolvemos uma relação de afeto com ela. Os americanos usam o termo “Confort-food” para esses alimentos. São comidas que aquecem a alma.

Tudo o que consumimos possui algum significado, o fato de escolhermos determinada marca ou alimento é porque nossos hábitos, cultura e até mesmo poder aquisitivo nos levaram a isso. Mas, para além do que levamos para nossa mesa, a forma como nós preparamos esses alimentos, quem nos ajuda nesse preparo, como são feitas as refeições, e quem se senta ao nosso lado na mesa também influenciam nos nossos gostos e nas nossas experiências.

O fato de fazer ou não as refeições sozinhos já é algo que tem impacto tanto nas nossas escolhas alimentares quanto no quanto valorizamos ou não aquela refeição. De acordo com Woortmann:

Para nós brasileiros, comer é um ato social e não privado. Valoriza-se o ato de comer em grupo e há diferenças significativas entre o comer cotidiano e o comer ceremonial ou entre o comer em família, em casa e o comer em público. A dimensão simbólico-ritual do comer se expressa de forma evidente nas práticas do “almoço do domingo”, de convidar amigos para jantar em casa, ou convidar amigos para “jantar fora”, de casa (2013, P. 6 e 7).

O cuidado e o afeto envolvidos em uma refeição feita para uma única pessoa costumam ser diferentes daquela preparada conjuntamente. Quando se preparam alimentos para comer sozinho, o que é levado em consideração normalmente é a praticidade, que o alimento agrade o seu paladar e que não haja desperdício.

Já em um almoço de domingo que reúne a família costuma envolver um preparo maior do que uma comida de dia a dia. E, em dias de festas, o alimento escolhido e o trabalho envolvido na ceia aumentam ainda mais. A preocupação passa ser agradar todos os envolvidos nas refeições, contemplar os alimentos que são típicos dessas datas e haver comida para todos. O desperdício e a praticidade, que antes eram pensados na comida individual, agora deixam de ser preocupações. E a ligação emocional com o alimento vira o foco.

Relacionando essa perspectiva à nossa pesquisa, podemos explorar como essas mudanças nas práticas culinárias e nos estilos de cozinha impactam as escolhas alimentares para bebês e crianças pequenas. A influência das gerações passadas, as tradições culinárias familiares e as atitudes em relação aos métodos de preparo podem desempenhar um papel significativo na forma como as mães abordam a introdução alimentar. Essa dinâmica entre tradição e inovação pode moldar as preferências alimentares das novas gerações e influenciar as decisões sobre alimentação infantil.

O curioso é que, ao mesmo tempo em que acontece essa recusa ao modelo passado e essa busca de atualizações de uma cozinha da mulher “moderna”, ocorre uma valorização da memória, dos sabores desse tempo que não volta. E essa valorização e a relação de afeto com a comida são exploradas pela publicidade.

Essa construção do gosto e o papel das mulheres na construção do paladar estão presentes no dia a dia, mas também nos momentos de festa. Uma questão que sempre emerge nos grupos feministas nas festas de fim de ano é “Se as mulheres da sua família não tivessem cozinrado, teria ceia de Natal?” Em geral, a resposta é não. A responsabilidade pela tradição e

a continuidade das “comidas de festa” cabem as mulheres. É o “bacalhau da minha avó”, o “tender que minha mãe faz”, o “salpicão da minha tia” e o famoso pavê ou pra “cumê” que integra todas as piadinhas e mesas nas ceias. Cada mulher é responsável por uma dessas delícias.

Existe uma dicotomia na relação contemporânea com a culinária, especialmente entre as mulheres. Enquanto há uma recusa em relação às práticas culinárias tradicionais, buscando-se uma cozinha considerada mais moderna e condizente com os novos papéis sociais da mulher, há simultaneamente uma valorização da memória afetiva e dos sabores do passado.

Essa abordagem reforça o valor simbólico e afetivo dos alimentos, indo além do simples sabor para evocar lembranças, tradições e a identidade cultural. No contexto da introdução alimentar, essas dinâmicas culturais podem influenciar as escolhas alimentares para bebês, moldando as preferências desde cedo com base na herança familiar e nas experiências emocionais associadas à alimentação.

O debate sobre alimentos adoçados e processados vai além das preferências individuais ou geracionais, inserindo-se em um contexto mais amplo de discussões referentes à saudabilidade, aos riscos alimentares e ao bem-estar. Em vez de caracterizar o uso de alimentos adoçados como prática exclusiva das gerações passadas ou o consumo de alimentos processados como um hábito recente, é produtivo observar como essas questões refletem transformações sociais e econômicas, que tornam essas escolhas alimentares um reflexo de mudanças culturais e institucionais.

Nos depoimentos, o adoçado aparece frequentemente associado à geração das avós, remetendo a práticas familiares tradicionais e ao conceito de conforto e afeto transmitido pela alimentação. Por outro lado, o consumo de alimentos industrializados não se restringe a uma geração específica e representa uma adaptação a novos estilos de vida, geralmente marcada pela praticidade e pela necessidade de rapidez. A presença de alimentos processados na rotina alimentar, que também se observa nos hábitos das mães, reflete as mudanças no ritmo de vida contemporâneo, em que a conveniência e a facilidade de acesso aos alimentos ocupam um lugar central.

Esse contraste gera uma “categoria acusatória” entre gerações, na qual uma tende a atribuir à outra práticas consideradas inadequadas ou menos saudáveis. As mães, em busca de opções mais saudáveis e alinhadas com as orientações nutricionais infantis atuais, podem ver o adoçado como uma influência a ser evitada, enquanto as avós podem questionar o uso de alimentos processados, valorizando as práticas mais tradicionais e o preparo caseiro dos

alimentos. Essa tensão intergeracional evidencia a complexidade do processo de introdução alimentar. Diante disso, as preferências e valores das diferentes gerações envolvidas na criação se encontram e, em alguns casos, se chocam.

O papel das avós no cuidado dos netos tem sido amplamente discutido na literatura acadêmica, e diversas pesquisas têm evidenciado a importância dessa figura no contexto familiar, especialmente no que tange à educação e ao apoio emocional entre as gerações. Barros (2011) já apontava que a presença das avós nas funções de cuidado pode fortalecer os vínculos entre mães e filhas, promovendo uma maior cumplicidade e cooperação entre elas. No entanto, quase duas décadas depois, a pesquisa de Rabinovich e Azevedo (2012) reafirma essa visão ao destacar a relevância das avós, especialmente as maternas, no cotidiano de cuidado dos netos. De acordo com os resultados de sua investigação, as avós desempenham atividades essenciais, como alimentação e troca de fraldas. Entre as atividades de cuidado mais citadas, estão as tarefas de dar e preparar comida, trocar fralda e dar banho, além de ocupar papel importante nas atividades de educação dos netos.

Esse quadro revela que as avós, por meio de suas experiências como mães e avós, especificamente uma fonte valiosa de transmissão de saberes e práticas, são uma ponte entre as gerações. A participação delas no processo de cuidado e na organização das redes de apoio familiar, longe de ser apenas uma questão de assistência, implica também a manutenção de laços afetivos e o fortalecimento das relações.

3.1 – O que as mães falam sobre as avós

A relação entre mães e avós no contexto da introdução alimentar revela dinâmicas intergeracionais que vão além do suporte instrumental, marcando mudanças nos vínculos afetivos e nos papéis desempenhados por essas figuras. Ao longo das entrevistas, foi possível identificar que as avós, ao transitarem para esse novo papel, enfrentam um reequilíbrio em suas relações com as filhas, muitas vezes, precisando adaptar suas práticas e crenças alimentares às orientações seguidas pelas mães.

Esse movimento reflete uma mudança mais ampla nas relações familiares. Como discutido por Barros (1989), a transição das mulheres para o papel de avós frequentemente sinaliza uma reconfiguração de papéis familiares, amiúde marcada pela tensão entre preservar tradições alimentares e aceitar novas recomendações. No depoimento da mãe 8, por exemplo, a insistência da avó em oferecer suco de laranja-lima antes dos 6 meses evidencia a manutenção

de práticas de cuidado que foram naturais para sua geração, mas que agora se chocam com as diretrizes médicas contemporâneas.

As avós ainda desempenham um papel fundamental como transmissoras de memórias e tradições alimentares. Esse vínculo entre gerações, no entanto, não é livre de conflitos. A introdução de práticas modernas, como a restrição de açúcar ou o uso de métodos como o BLW, é frequentemente vista pelas avós como uma ruptura com o que consideravam ser práticas corretas e eficazes. Na entrevista 12, uma mãe relatou como a avó insistia no uso de açúcar para “ajudar” no sabor do chá, mostrando a força das tradições familiares na construção do gosto alimentar.

Esses relatos apontam para a importância de se considerar a introdução alimentar como um espaço de negociação entre a tradição e a modernidade, no qual as avós oferecem suporte emocional e instrumental, mas também se veem desafiadas a adaptar-se às mudanças nas práticas e valores alimentares das novas gerações. Ao mesmo tempo, a resistência das avós em incorporar plenamente as novas recomendações não é apenas uma demonstração de apego às suas práticas, mas também um reflexo do valor que atribuem ao seu saber e à experiência acumulados.

Portanto, a análise das falas das mães e avós revela não só os conflitos nas práticas alimentares, mas também os processos de aprendizagem e adaptação que ocorrem dentro das famílias. Essa interação intergeracional, rica e complexa, sublinha a relevância de incluir as vozes das avós para compreender plenamente a introdução alimentar como um fenômeno social dinâmico e historicamente situado.

O estudo de Kuschnir (2008) demonstra como a experiência da maternidade, desde a gestação até a amamentação, transforma a vida da mulher e ressignifica suas relações familiares, criando um diálogo intergeracional significativo entre mães, filhas e avós. A amamentação, em particular, não se limita à diáde mãe-bebê, mas estende-se a uma rede de apoio familiar, em que as avós revivem suas próprias experiências e as filhas ganham uma nova perspectiva sobre suas mães. Esse aspecto intergeracional é reforçado pelo estudo de Myriam Moraes Lins de Barros (1987), que destaca o papel crucial das avós como agentes socializadores na tarefa materna, mesmo em famílias de classe média urbana.

Para mim que sou mãe de duas crianças pequenas e tive um contato intenso com as avós deles durante a pandemia, que coincidiu com a introdução alimentar do meu caçula, foi interessante ouvir o relato das avós. Algumas delas levantavam pontos que minha sogra questionava quanto às diferenças, especialmente na questão do chá e do açúcar. Outras

reclamavam coisas que incomodavam meus pais como a bagunça feita pelas crianças ao pegar os alimentos com as mãos como no método BLW. Mas também me apresentaram questões que eu nunca tinha considerado. Afinal, o que é mais saudável: uma bisnaguinha ultraprocessada ou um bolo que você conhece todos os ingredientes, ainda que um deles seja o açúcar? Esse diálogo com elas trouxe a discussão do ultraprocessado para a dissertação. Vemos nos depoimentos das avós questionamentos sobre o uso de alimentos ultraprocessados, entretanto elas tendem a não ver problemas no uso de açúcar, especialmente quando se trata de adoçar um suco ou em alguma receita. Esse questionamento não é apenas com a preocupação com a saúde dos netos, mas também porque o uso do açúcar está relacionado também com o afeto, com boas lembranças relacionadas a sobremesas, doces e afins.

Para além disso, as conversas com as avós foram muito mais profundas e demoradas do que com as mães. Elas tinham tempo disponível e interesse sobre o assunto, então ficávamos entre 30 minutos e 1 hora conversando. Isso permitiu ter acesso a mais detalhes do que nos formulários e nos depoimentos das mães.

A introdução alimentar é um período importante no desenvolvimento das crianças e reflete as práticas e crenças nutricionais de diferentes gerações. As avós, que já passaram por essa experiência, trazem uma perspectiva que frequentemente diverge das práticas modernas adotadas pelas mães.

Comparar as práticas de introdução alimentar das avós com as das mães revela não apenas a evolução das recomendações nutricionais, mas também como as experiências pessoais e as mudanças culturais influenciam as decisões alimentares para as novas gerações.

As respostas das mães entrevistadas destacam essa evolução e as diferentes reflexões sobre a introdução alimentar. Muitas mães ressaltam o maior acesso à informação e às pesquisas atualizadas relativas à nutrição infantil como uma das principais diferenças em relação à época de suas mães. Elas acreditam que isso resultou em uma introdução alimentar mais saudável e informada para seus filhos. A mãe do formulário 7 afirmou: “Acredito que a que eu fiz foi melhor diante de mais pesquisas e conhecimentos atualizados do tema.” Ela destacou: “Acho que hoje temos acesso a uma alimentação mais saudável, com produtos orgânicos, sem glúten e açúcares, diferente de antigamente.”

Algumas mães mencionaram maior diversificação e variedade na alimentação que proporcionam aos seus filhos em comparação com a que receberam. É o caso da mãe do formulário 4: “Tive uma alimentação muito variada, o que me fez sempre experimentar novos sabores. Faço e estímulo o mesmo com meu filho”. No entanto, outras sentiram que suas mães

foram mais diversas na introdução de alimentos: “A da minha mãe foi muito melhor, ela diversificava mais.”, conta mãe do formulário 12.

A redução do uso de açúcar e alimentos processados foi destacada por várias mães como uma melhoria significativa na alimentação de seus filhos. A mãe do formulário 13 reflete: “Minha introdução alimentar foi feita com altas doses de açúcar, sem muita preocupação... Hoje meu filho se alimenta melhor que eu, sem qualquer desafio e com prazer. Prefere os alimentos naturais e saudáveis.” Esse ponto é visto como um avanço importante na promoção de hábitos alimentares mais saudáveis desde cedo.

Algumas mães fizeram ajustes específicos baseados em suas próprias experiências de introdução alimentar. É o caso da mãe do formulário 1: “Minha mãe achava que devia botar uma pitada de sal. Eu não deixava ela colocar na comida das minhas filhas porque a pediatra não recomendava.”

Por fim, algumas mães refletem sobre os impactos de longo prazo de suas próprias introduções alimentares. A mãe do formulário 20 falou que a sua foi “antiquada e com consequências graves até hoje. Vivi uma vida de efeito sanfona, sempre tentando me reeducar.”

Em resumo, as entrevistas com as mães mostram que muitas percebem melhorias significativas na introdução alimentar atual em virtude do maior acesso à informação e de práticas nutricionais atualizadas. No entanto, há uma diversidade de experiências e percepções, com algumas mães reconhecendo aspectos positivos da introdução alimentar que receberam e outras fazendo ajustes para evitar práticas menos saudáveis de suas próprias infâncias. A modernização das práticas alimentares parece ser uma tendência geral, refletindo um compromisso crescente com a saúde e o bem-estar das crianças desde os primeiros anos de vida.

3.2 – Os alimentos minimamente processados e os ultraprocessados

Os ultraprocessados aparecem como um ponto de discussão marcante nos depoimentos das mães e avós analisados nesta dissertação. Esses alimentos, caracterizados por seu alto nível de processamento refletem mudanças no ritmo de vida e no acesso a alimentos. Enquanto as mães entrevistadas, por vezes, expressaram preocupação com os impactos desses produtos na formação do paladar infantil, as avós tenderam a associá-los mais a uma questão de conveniência, acessibilidade, ou mesmo modernidade.

Por exemplo, uma avó relatou: “Quando eu era pequena, era comum que as mães fizessem suco e bolo para o lanche das crianças, mas quando minha mãe estava ocupada, ela

mandava comprar pão doce e Coca-Cola. Mas isso era ocasional, uma coisa de festa ou encontros maiores.” (Entrevista 10). Esse relato sugere que, no passado, os ultraprocessados eram utilizados de forma limitada, frequentemente associados a ocasiões especiais ou à necessidade de praticidade. Essa perspectiva contrasta com as críticas das mães mais jovens, que consideram o consumo desses alimentos uma prática inadequada e frequentemente associada à indulgência ou à falta de cuidado.

Outro exemplo aparece em uma discussão sobre o uso de biscoitos e refrigerantes: “Minha mãe insistia em oferecer biscoitos recheados como lanche, dizendo que eram práticos, mas eu prefiro evitar ao máximo, oferecendo frutas e *snacks* naturais.” (Entrevista 9). Aqui, vemos como os ultraprocessados se tornam um foco de tensão intergeracional, revelando diferenças nas práticas alimentares e nos valores culturais associados à alimentação.

Além disso, o adoçado, frequentemente associado à geração das avós, também ilustra essa diferença. Como mencionado por uma avó: “Mamãe fazia muito doce em casa, tudo compota ou bolo, e era uma maneira de trazer afeto para a mesa. Hoje em dia, as mães não querem dar açúcar de jeito nenhum” (Entrevista 2). Essas falas destacam como o adoçado pode ser visto tanto como uma herança cultural quanto como uma prática questionada pelas mães contemporâneas.

Nas conversas com mães e avós, identifiquei muita cumplicidade e tentativa de apoio na forma de lidar com a alimentação das crianças, mas existe também um estranhamento e algumas pequenas críticas que uma geração faz para outra. Em geral, as mães se agarram à recomendação explícita da proibição de açúcar até os dois anos e vetam qualquer alimento produzido pelas avós que contenham esse ingrediente.

Enquanto as avós reclamam que os alimentos por ela produzidos, ainda que levem açúcar, são feitos em casa e não alimentos ultraprocessados que não se conhece os ingredientes que são feitos, como a bisnaguinha por exemplo. Nas entrevistas, muitas avós relataram práticas alimentares que envolviam o uso de alimentos processados e minimamente processados, incluindo o uso de açúcar, mas questionaram as mães pelo uso de ultraprocessados na alimentação dos netos.

Vale aqui falarmos que o **Guia Alimentar para a População Brasileira** descreve os ultraprocessados como “formulações industriais à base de ingredientes extraídos ou derivados de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido modificado) ou, ainda, sintetizados em laboratório (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor etc.). Os rótulos podem conter listas enormes de

ingredientes. E a maioria deles tem a função de estender a duração do alimento ou dotá-lo de cor, sabor, aroma e textura para torná-lo atraente. Quando presentes, ingredientes *in natura* ou minimamente processados aparecem em proporção reduzida.” Por outro lado, alimentos processados, como explica o mesmo guia, são aqueles que “recebem sal, açúcar, vinagre ou óleo para durarem mais tempo, com técnicas de fabricação que incluem cozimento, fermentação e salmoura.”

A avó da entrevista 1 comentou: “Na minha época, não existia isso de biscoito industrializado para bebê. Tudo era feito em casa.” Essa crítica revela uma percepção de que o uso de açúcar para adoçar alimentos feitos em casa está em um patamar diferente do uso de ultraprocessados industrializados, como “biscoitos recheados e sucos de caixinha”, como ela relatou.

A avó da entrevista 2 reclama que: “Sempre fiz bolos em casa, mas sem muito açúcar. Agora, com os netos, às vezes, eles recusam porque estão acostumados com menos doce.” Essas narrativas demonstram uma tentativa de adaptação às novas recomendações alimentares, embora persistam resistências, como na fala da avó da entrevista 3: “Acho um exagero essa história de não dar açúcar antes de 2 anos. Sempre demos aqui em casa e nunca fez mal.”

Por outro lado, as mães frequentemente criticam o uso de açúcar pelas avós, alinhando-se às recomendações modernas que desaconselham a introdução de açúcar na dieta infantil antes dos 2 anos. A mãe do formulário 10 relatou: “Sim, evitar dar açúcar para a minha filha até os 2 anos de idade e amamentar o máximo de tempo que eu consegui.” A mãe do formulário 3 destacou a diferença entre as práticas anteriores e suas escolhas atuais: “Antigamente os nossos pais davam suco desde cedo; eu iniciei apenas com 1 ano conforme orientação do pediatra.” Essas falas demonstram como o açúcar, mesmo em pequenas quantidades, é visto por muitas mães como uma prática ultrapassada e potencialmente prejudicial, enquanto as avós frequentemente associam o açúcar a cuidado, sabor e prazer.

Além disso, os ultraprocessados emergem como uma preocupação contemporânea. Muitas vezes, por falta de tempo, as mães recorrem a alimentos ultraprocessados, a mãe do formulário 10 admitiu que recorria a eles e que, durante a pandemia, passando mais tempo em casa seu filho, consumiu menos produtos industrializados, como biscoitos e sucos de caixinha, evidenciando como o contexto influencia as escolhas alimentares. A avó da entrevista 6 reclama

dessa alimentação para os netos contando que ela como mãe: “Sempre evitei dar refrigerantes, mesmo com meus filhos, mas os netos acabam pedindo quando veem na televisão.”

Essas tensões intergeracionais evidenciam diferenças marcantes nas práticas alimentares e na interpretação do que é considerado saudável. As mães, influenciadas pelas recomendações de saúde contemporâneas, frequentemente promovem a redução de açúcares, enquanto as avós, guiadas por suas próprias experiências e tradições, resistem a certas mudanças. Essa análise ajuda a compreender como alimentos e suas classificações ocupam espaços distintos nos discursos de mães e avós, refletindo tanto mudanças nos padrões alimentares quanto nas percepções culturais sobre alimentação, cuidado e saúde.

3.3 – As avós por elas mesmas

Nas entrevistas com as avós, vemos respostas a alguns desses questionamentos e surgem críticas do outro lado também, como as avós questionando sobre o uso de ultraprocessados e defendendo o uso pontual do açúcar.

Na figura 21, podemos observar uma nuvem de palavras gerada a partir das entrevistas das avós. Observamos que as palavras mais mencionadas são açúcar e doce, o que nos dá uma boa pista dos temas que geram conflito entre as mães e as avós. Também se destaca a palavra mãe, indicando sua centralidade no processo de introdução alimentar, assim como as palavras legume e feijão sugerem a valorização desses alimentos na dieta dos bebês.

Figura 21 – Nuvem de palavras com o texto das entrevistas



Fonte: Elaborada pela autora utilizando o programa *WordCloud*.

A análise das entrevistas revela que o *habitus* das avós, no sentido em que Bourdieu emprega o termo, é fortemente influenciado por tradições familiares e culturais que elas aprenderam de suas próprias mães e avós. Essas práticas alimentares são profundamente enraizadas e refletem uma continuidade histórica e cultural.

Pierre Bourdieu (2007), em sua teoria do *habitus*, explica como as práticas e preferências alimentares são formadas por meio de disposições internalizadas ao longo do tempo, moldadas por fatores sociais e culturais. No contexto das entrevistas, o *habitus* das avós é evidente na maneira como elas tentam perpetuar as práticas alimentares que consideram corretas e saudáveis, enquanto resistem às influências modernas que veem como menos saudáveis ou adequadas.

Por exemplo, uma avó menciona: “Mamãe orientou muito como fazer a alimentação da melhor maneira saudável¹⁶. E elas se alimentavam muito bem.” (Entrevista 4). Essa citação ilustra como o *habitus* é transmitido de geração em geração, com as avós incorporando práticas

16 Diversos fatores influenciaram a concepção moderna de alimento saudável: aumento da longevidade, urbanização crescente, avanços tecnológicos e maior participação feminina no mercado de trabalho. Para Garcia (2003), a comensalidade atual reflete a falta de tempo para preparo e consumo de refeições, a presença de contaminantes, o uso de *delivery*, a oferta de alimentos étnicos, a influência da mídia, horários flexíveis e a individualização dos rituais alimentares.

alimentares aprendidas em sua infância e juventude. Como ressalta Barros (2009): “A própria ideia de legado mostra a valorização da transmissão geracional (...).” (Barros, 2009, p. 60).

A resistência das avós aos produtos industrializados e a sua preferência por alimentos naturais e caseiros também podem ser vistas como uma expressão de seu *habitus*. Elas internalizam normas e valores que valorizam a saúde e o bem-estar por meio da alimentação, o que se manifesta em sua relutância em aceitar as mudanças contemporâneas na dieta. Uma avó expressa essa resistência claramente: “Eu não dava refrigerante, eu não dava doce.” (Entrevista 2). Por outro lado, a percepção é que o problema é o fato de ser industrializado e não o açúcar.

Lá em Minas, na casa da minha mãe, tinha muito doce, porque a minha mãe fazia muito doce. Então, comiam muito doce. Não tinha nada de sorvete, nem chocolate. Mas aquele doce de mineiro, tal compota, maravilhosa. Mamãe fazia muito doce, caseiro, né? Minha bisavó era de Minas, também. Então fazia muita coisa assim. Mais assim, doce de goiaba. Mamãe fazia no janeiro, fazia aqueles tabuleiros, guardava em cima do armário. Quando entrava a semana santa, na sexta-feira da paixão, mamãe tirava e aí a gente comia que era muito delicioso. Então não era assim, não ficou muito nessas coisas, mas eram doces caseiros, né? (Entrevista 2).

Ainda no que diz respeito à questão do doce, outra entrevistada comenta: “Um bolo feito em casa (...). É um bolinho feito em casa, com os ingredientes que você sabia, o que que você estava botando naquele bolo.” (Entrevista 7).

Outra avó, ao relatar sua experiência, comenta: “Ah, minha mãe morava junto [eu morava] com a minha mãe. Então era muito diferente, por exemplo, elas pequeninhas bebiam um pedacinho de inhame com músculo.” (Entrevista 3). Essas práticas alimentares não são apenas escolhas individuais, mas refletem um *habitus* coletivo compartilhado dentro da família e da comunidade.

Também deve ser observado que a geração das avós vivenciou na sua infância um contexto em que os ultraprocessados eram caros e utilizados principalmente em dias de festa. Muitas criticam não o uso de determinados alimentos, mas a frequência com que são utilizados.

“Quando eu era pequena, era comum que nós fizemos trabalho de grupo na casa de uma das meninas do grupo. Na maioria das casas, as mães faziam suco e bolo para o lanche do grupo. Mas, como a minha mãe trabalhava fora (era professora), ela mandava a empregada comprar pão doce e Coca-Cola para a gente. Mas era uma coisa ocasional, uma vez a cada dois ou três meses. Também tinha refrigerante nos aniversários, mas não se comprava tanto assim. Eram dois ou três litros para umas 20 pessoas, cada um tomava um copinho e pronto. E com os meus

filhos as papinhas e o mingau eram feitos em casa. Às vezes, em uma viagem, se comprava um potinho de papinha da Nestlé, mas era muito raro, até porque era bem caro.” (Depoimento avó X¹⁷).

Figura 22 – Aniversário no final da década de 1970



Fonte: Acervo da família da autora.

Além disso, as avós desempenham um papel importante na construção do gosto das novas gerações, um conceito central em Bourdieu (1983). O gosto, para Bourdieu, é socialmente condicionado e reproduz as distinções de classe e cultura. As avós, ao prepararem alimentos específicos e ao transmitirem suas preferências alimentares, estão moldando o paladar de seus netos de acordo com suas próprias disposições internalizadas. Por exemplo, uma avó, ao falar sobre sua nora e a introdução alimentar da neta, relata: “Eu comecei a ensiná-la a fazer comida. Ela e meu filho faziam [a comida] coitada da menina”, acrescentando ainda que só está tocando no assunto porque foi a nora que pediu que ela ensinasse (Entrevista 7). Esse processo de ensino e aprendizagem culinária é um mecanismo por meio do qual o *habitus* é reproduzido

17 A autora desse depoimento não fazia parte da amostra inicial, mas possui o mesmo perfil: moradora da Zona Sul com netos em uma escola do Flamengo. O depoimento foi informal em uma conversa relativa ao assunto, mas a sua utilização na dissertação foi autorizada por ela.

e transmitido. Saber fazer as receitas tradicionais da família, mantendo as formas rituais de fazer e comer, assim como o partilhamento do gosto por certos pratos, podem se tornar práticas importantes de adesão ao núcleo familiar, do mesmo jeito que a aceitação de novos membros, tais como as noras ou genros.

A transmissão de saberes entre gerações, especialmente quando as mulheres assumem os papéis de esposas e mães, é um fenômeno significativo. Estudos mostram que a família é um meio privilegiado de transmissão de conhecimentos e práticas. As mulheres desempenham um papel crucial nesse processo, transmitindo informações sobre alimentação, cuidados e valores familiares (DLVES-SILVA e SCORSOLINI-COMIN, 2021). Elas internalizam a ética do cuidado como parte de seu papel social, seja como mães, esposas ou filhas. Essa internalização influencia suas ações no cuidado com os familiares, incluindo aí o cuidado com alimentação (SORJ, 2014).

(...) e eu prezava muito pela qualidade, sabe, da comida. Eu fazia, eu não comprava nada pronto pra dar pra eles. Eu fazia, eu fazia. (...) mas eu primava pela qualidade, tá? Hoje em dia não. Muita gente vai lá no supermercado comprar aquelas [Papinhas] prontas, aquelas com etiquetas e tal (Entrevista 5).

Por outro lado, as avós também enfrentam um confronto entre seus *habitus* e as novas práticas alimentares recomendadas por pediatras e nutricionistas. Esse confronto pode gerar tensões e contradições, como observado em uma entrevista: “Não, nós vamos fazer o que o pediatra mandou. Então já era outra orientação que era a orientação só de peito, então os meus chazinhos ficaram de lado.” (Entrevista 6). Esse exemplo ilustra o embate entre as disposições das avós e as novas normas alimentares que elas são incentivadas a adotar.

Podemos observar a tensão entre as memórias tradicionais e as práticas contemporâneas, muitas vezes influenciadas pela conveniência e pela industrialização, no discurso de uma avó que reclama que o pai da menina (seu genro) dá bisnaguinha industrializada para a neta, enquanto ela fazia batata-doce no café da manhã, como foi ensinada pelos pais nordestinos. “O café da manhã da S. que eu ensinei é batata-doce. A S. não come pão comigo... Aí bota bisnaguinha, eu não concordo, eu não gosto, eu já disse, mas insistem.” (Entrevista 2). A análise das entrevistas com as avós revela uma tensão entre a preservação das práticas alimentares tradicionais e a adaptação às novas realidades urbanas e industriais. As falas das avós indicam uma nostalgia e um esforço consciente para transmitir valores alimentares que consideram mais saudáveis e adequados, muitas vezes em oposição ao que os pais, seus próprios filhos, oferecem aos netos e do que elas próprias ofereceram aos filhos.

Pierre Bourdieu (2007b), em sua teoria do *habitus*, explica como as práticas e preferências alimentares são formadas por meio de disposições internalizadas ao longo do tempo, moldadas por fatores sociais e culturais. No contexto das entrevistas, o *habitus* das avós é evidente na maneira como elas tentam perpetuar práticas alimentares que consideram corretas e saudáveis, enquanto resistem às influências modernas que veem como menos saudáveis ou adequadas.

Além disso, as lembranças e práticas alimentares que as avós tentam preservar podem ser entendidas por intermédio do conceito de memória coletiva de Pollak (1989). As avós representam a memória “oficial” de suas famílias, tentando passar adiante suas tradições, mesmo que estas não estejam alinhadas com os padrões alimentares dominantes da sociedade atual, que é mais inclinada ao consumo de alimentos industrializados. É justamente a singularidade de um prato de origem étnica, regional ou relacionado a algum momento específico da história familiar que evocam sentimentos de pertencimento e distinção dos grupos familiares.

As entrevistas mostram tanto convergências quanto divergências nas práticas alimentares das avós. Em comum, há um forte desejo de manter as tradições e uma preocupação com a saúde dos netos: “Aqui em casa a gente evita muito os industrializados... A gente faz um *muffin* de banana com aveia para levar para o colégio.” (Entrevista 4). No entanto, as formas específicas dessas práticas variam conforme a origem regional e as influências familiares. Enquanto uma avó prepara alimentos típicos de sua região de origem, como batata-doce e inhame, outra pode seguir práticas ligeiramente diferentes, mas com o mesmo intuito de evitar alimentos processados.

Essa análise ilustra como a introdução alimentar é um campo de disputa de memórias e práticas culturais, no qual as avós desempenham um papel importante na tentativa de preservar e transmitir hábitos alimentares que consideram importantes. A dinâmica entre as memórias “oficiais” das avós e as práticas modernas dos pais revela uma complexa interação entre a tradição e a modernidade na construção social do gostoalimentar.

Pierre Bourdieu (2007) oferece uma perspectiva sociológica valiosa para entender a construção social do gosto no contexto da introdução alimentar. Segundo Bourdieu, o gosto não é apenas uma preferência individual, mas sim um produto das estruturas sociais, culturais e econômicas em que os indivíduos estão imersos. O conceito de *habitus*, introduzido por Bourdieu, se refere aos padrões internalizados de comportamento, percepção e avaliação que são adquiridos através da socialização dentro de uma determinada classe social. No contexto da

introdução alimentar, o habitus desempenha um papel crucial na formação das preferências alimentares tanto dos pais quanto das crianças.

As práticas alimentares familiares, as normas culturais e as condições socioeconômicas moldam as escolhas alimentares e influenciam os padrões de introdução de novos alimentos. Por exemplo, famílias de diferentes classes sociais podem ter acesso a diferentes tipos de alimentos, o que influencia diretamente as opções disponíveis para a introdução alimentar. Além disso, Bourdieu destaca a noção de capital cultural, que se refere ao conjunto de conhecimentos, habilidades e práticas que são valorizados em uma determinada sociedade.

No contexto da alimentação, o capital cultural inclui o conhecimento sobre alimentos, técnicas culinárias e tradições alimentares. As práticas de introdução alimentar são influenciadas pelo capital cultural da família, que pode determinar quais alimentos são considerados apropriados ou desejáveis para oferecer às crianças em diferentes estágios de desenvolvimento. Portanto, ao aplicar a teoria de Bourdieu à introdução alimentar, é possível compreender como as preferências alimentares são socialmente construídas e como as desigualdades sociais podem se refletir nas práticas alimentares familiares.

Isso destaca a importância de considerar não apenas os aspectos biológicos e individuais, mas também os fatores sociais e culturais que influenciam as práticas alimentares familiares.

A reclamação quanto aos produtos industrializados dados aos netos, em contrapartida com a memória que elas têm do que seria a introdução alimentar “correta”, pode ser encontrada em mais de um dos discursos. Michel Pollak (1989) discorre sobre a construção da memória coletiva e como as memórias dos grupos minoritários encontram formas de permanecer vivas por meio de tradições orais, sendo passadas de uma geração para outra. As lembranças das avós quanto à alimentação correta para seus netos refletem essas memórias minoritárias que persistem, apesar das mudanças e das pressões para adotar novos hábitos. Para ilustrar a perspectiva de Simmel (2004) referente ao ato de comer como uma atividade suprapessoal, que envolve prescrições, hierarquias e uma ordem estética das refeições, vale citar alguns trechos das entrevistas das avós que demonstram como as práticas alimentares são influenciadas por normas sociais e culturais, refletindo uma regulação que vai além da simples necessidade biológica.

Uma das avós comentou: “A alimentação é um momento muito importante. Quando a gente se sentava para comer, era hora de todo mundo junto, conversando, sem televisão ligada. Hoje em dia, vejo as famílias cada uma comendo na sua hora, ou na frente da TV, e isso me incomoda.” (Entrevista 4). Esse trecho ilustra a regularidade e a hierarquia das refeições

mencionadas por Simmel, em que a refeição em conjunto e sem distrações é vista como um padrão desejável e regulado, refletindo uma ordem social e estética.

Outra avó mencionou: “A minha filha não dá suquinho de laranja para o meu neto, disse que agora não é bom dar antes de 1 ano. Na minha época, suquinho era a primeira coisa que a gente dava. Tudo mudou, as regras são outras agora.” (Entrevista 5). Aqui, vemos a prescrição sobre o que é adequado para alimentar os bebês, que varia de geração para geração, mostrando como as normas e interdições relativas ao comer e ao beber se transformam ao longo do tempo.

Uma terceira avó relatou: “Sempre faço questão de preparar a comida do meu neto em casa, nada de industrializados. Tem que ser comida de verdade, como arroz, feijão, legumes. Na minha casa, comida é coisa séria, tem que ser feita com cuidado e amor.” (Entrevista 6). Esse exemplo destaca a ordem ética e estética das refeições, em que a preparação cuidadosa e o tipo de alimento são considerados importantes, reforçando a ideia de que o ato de comer é uma atividade regulada por normas sociais e culturais, confirmando a visão de Simmel sobre a refeição como um ato sociológico complexo e regulado.

Aqui cabe a observação de Azevedo (2018) que afirma:

(...) a reviravolta do conceito de alimento saudável na contemporaneidade pode ser compreendida como acompanhamento da pluralidade de estilos de vida e da paisagem imaginária de uma sociedade. Diante da grande oferta de orientações alimentares e dietas e, consequentemente, da variedade de escolhas que isso representa para os consumidores, o padrão de consumo alimentar que os indivíduos selecionam como saudável podem ser considerados como indicativos não só da sua identidade, mas também de como eles desejam que outros indivíduos os considerem assumindo formas peculiares de distinção e experiências sociais via alimentação (Azevedo, 2018, p.111).

Analogamente a Barros (1987), acreditamos que, ao longo do tempo, o papel das avós nas famílias pode ter se transformado, especialmente nas últimas décadas, com as mudanças nas estruturas familiares e sociais. Mas, apesar dessas mudanças, as avós continuam a ser figuras-chave na dinâmica familiar, ainda que seus papéis tenham se adaptado a novos tempos, incluindo o aumento da participação das mulheres no mercado de trabalho. Barros aponta a importância das avós nas famílias, ressaltando sua função tanto no apoio prático quanto no simbólico.

Esse capítulo destacou o contraste entre as práticas de introdução alimentar de diferentes gerações. O acesso a informações nutricionais na geração atual resulta em uma abordagem mais crítica, embora a consulta médica continue relevante. A participação profissional das mães e avós, e o emprego de babás influenciam os cuidados com os bebês. As avós, muitas vezes, veem

benefícios nas práticas contemporâneas, notando maior socialização e consumo de vegetais. Elas observam uma melhoria na alimentação de seus netos em relação à de seus filhos, indicando uma evolução para hábitos mais saudáveis. Também observamos que existem algumas práticas alimentares tradicionais na introdução alimentar que são transmitidas pelas gerações.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo destacou a importância de compreender as práticas de introdução alimentar no contexto das dinâmicas sociais e culturais contemporâneas. Focando em mães e avós de classe média cujos filhos e netos frequentam escolas particulares na Zona Sul do Rio de Janeiro, a pesquisa revelou como essas práticas alimentares são influenciadas por fatores econômicos, educacionais e culturais específicos desse grupo. Essas influências moldam não apenas o que as crianças comem, mas também como e quando são introduzidas a diferentes tipos de alimentos, refletindo padrões sociais e valores familiares.

Ao considerarmos os sujeitos específicos desta pesquisa – mulheres pertencentes à classe média, cujos filhos frequentam escolas particulares na Zona Sul do Rio de Janeiro –, torna-se evidente que as conclusões extraídas têm uma aplicação específica a esse contexto. As mães dessas camadas sociais podem estar mais suscetíveis a certas influências culturais, econômicas e educacionais que permeiam esse ambiente específico. Além disso, sua condição socioeconômica permite a contratação de babás e empregadas domésticas. Essas mães, muitas vezes com acesso a mais recursos e informações, podem adotar práticas alimentares que consideram mais saudáveis ou apropriadas, moldadas por suas próprias vivências e pelos conselhos de profissionais de saúde.

O objetivo foi analisar as mudanças na introdução alimentar dos bebês, ao longo dos anos. As entrevistas e a pesquisa documental e bibliográfica permitiram a compreensão das formas de aprendizado em relação ao cuidado dos filhos, das relações mãe/filha e sogra/nora, além das práticas, técnicas e tipos de alimentos selecionados.

Uma das percepções fundamentais foi a de que as avós, mesmo em uma classe socioeconômica que pode contar com o auxílio de babás, desempenham um papel ativo na introdução alimentar de seus netos. Muitas delas percebem vantagens nas práticas atuais, como maior socialização à mesa e aumento do consumo de verduras e legumes, refletindo uma mudança significativa em relação às práticas da geração anterior. Essa mudança é impulsionada pela maior conscientização nutricional da geração atual, embora a orientação médica continue importante.

Independentemente da geração, a preocupação com o consumo excessivo de sal e açúcar e a redução de produtos industrializados e ultraprocessados são temas recorrentes. Embora o estudo se concentre em famílias cariocas de classe média, as conclusões podem contribuir como

um ponto de partida para um debate mais amplo sobre mudanças nos padrões alimentares e a construção social do gosto na infância.

A análise da introdução alimentar mostra não só as transformações nos padrões alimentares infantis e nas práticas educativas das mães, mas também serve como um reflexo das mudanças sociais mais amplas que moldam esses comportamentos. Incluir aqui, e onde for necessário, o debate público referente aos riscos alimentares, à saudabilidade, entre outras coisas, também faz parte da mudança social nos padrões da alimentação infantil.

Essas observações apontam para uma interconexão entre as dinâmicas familiares, as tendências alimentares e as influências sociais. A maneira como as mães escolhem os métodos de introdução alimentar, seja o método tradicional ou o BLW, está fortemente vinculada às suas próprias experiências, conhecimentos adquiridos e influências culturais.

A análise dos depoimentos, entrevistas e questionários revelou que as mães frequentemente combinam diferentes métodos de introdução alimentar, ajustando-os conforme as necessidades e reações de seus filhos. Essa flexibilidade nas práticas maternas demonstra uma busca constante por métodos que melhor atendam às necessidades individuais das crianças, mostrando a capacidade das mães de adaptarem suas abordagens conforme necessário.

O estudo também evidenciou as dificuldades enfrentadas pelas mães por causa das alergias alimentares dos filhos. Essas particularidades exigem um cuidado especial e adaptado, prolongando o processo de introdução alimentar e requerendo maior paciência e dedicação das mães. As alergias alimentares representam um desafio significativo, mas também um ponto de aprendizado e adaptação contínua para as famílias envolvidas. Essas experiências mostram como a introdução alimentar pode variar significativamente de uma criança para outra, mesmo dentro da mesma família, exigindo uma abordagem personalizada e atenta às necessidades individuais.

A influência dos avós nas práticas alimentares também foi um ponto destacado, especialmente em relação às restrições de açúcar na alimentação das crianças. Decisões como restringir o açúcar até determinada idade frequentemente geram conflitos e questionamentos por parte dos avós, que têm práticas alimentares diferentes e baseadas em suas próprias experiências. Esse tipo de interação intergeracional revela as tensões e negociações constantes na criação dos filhos. Esse tipo de conflito é comum e reflete as mudanças nas recomendações de saúde ao longo das gerações, bem como a necessidade de as famílias negociarem essas diferenças. A escuta das avós também evidenciou outros aspectos das relações mães e filhas no contexto de maternidade das filhas, como apontamos antes. A maternidade transcende a relação

mãe-filho, transformando profundamente a vida da mulher em múltiplos aspectos, incluindo aí a relação com suas mães e sogras.

A comida então aparece também como uma linguagem que corresponde a um imaginário social, uma categoria que expressa às relações sociais e que está em constante mudança. Não comemos apenas para nutrir uma necessidade biológica, comemos nossas lembranças, comemos as nossas relações sociais e produzimos memórias. É interessante notar que existe também um lugar no imaginário social, ligado ao cuidado e ao afeto, na produção do gênero feminino, por meio da elaboração da comida e há, por consequência, uma sobrecarga das mulheres nessa tarefa associada ao espaço doméstico. A comida, portanto, é muito mais do que um mero alimento, é um meio de expressar e construir relações sociais, memórias e identidades, refletindo as dinâmicas e transformações da sociedade.

Outro elemento que deve ser destacado foi o impacto da pandemia de covid-19 nas práticas de introdução alimentar. A pandemia restringiu o acesso a alimentos frescos e reduziu as oportunidades de socialização e experiências alimentares fora de casa. A necessidade de adaptar as práticas alimentares a essas novas realidades revelou a resiliência e a criatividade das mães ao enfrentarem desafios inesperados. Essas adaptações incluíram desde a mudança na forma de aquisição de alimentos até a reinvenção das dinâmicas das refeições familiares.

Por fim, as principais conclusões da presente dissertação destacam a mudança na introdução alimentar de bebês ao longo de uma geração, com maior preocupação em relação ao consumo de sal e açúcar, além de questionar a utilização de produtos industrializados e ultraprocessados. Essa mudança reflete uma maior preocupação sobre a importância da alimentação saudável nos primeiros anos de vida, bem como a influência das avós na construção social do paladar das crianças. Apesar de a análise estar restrita a um contexto específico de famílias de classe média carioca, o estudo pode contribuir para o debate mais amplo referente à mudança de padrões alimentares e à construção social do gosto na infância.

Quanto à limitação do estudo, deve-se observar que a especificidade dos sujeitos não permite a generalização dos resultados, mas aguça a reflexão a respeito das influências sociais que incidem sobre a alimentação na primeira infância e de modo especial no que concerne à introdução alimentar.

Para enriquecer ainda mais nossa compreensão no que concerne à introdução alimentar e suas implicações sociais, uma possível extensão desta pesquisa seria replicá-la em contextos diferentes. A inclusão de mães das camadas populares permitiria uma análise comparativa valiosa, destacando contrastes e semelhanças nas práticas alimentares e nos valores associados

à introdução alimentar em diferentes estratos sociais. Esse tipo de estudo comparativo poderia revelar como variáveis como acesso a recursos, educação e suporte comunitário influenciam as práticas alimentares.

Em suma, podemos concluir que este estudo, ao focar em famílias de classe média da Zona Sul do Rio de Janeiro, revela a complexa interação entre os fatores socioeconômicos, culturais e educacionais na introdução alimentar infantil. As práticas observadas, embora específicas a esse grupo, refletem tendências mais amplas em relação à crescente preocupação com a saúde e a nutrição infantil, evidenciando uma mudança gradual em direção a dietas mais equilibradas, com menor consumo de alimentos ultraprocessados e maior inclusão de frutas e verduras. A influência das avós, apesar das mudanças geracionais, permanece significativa, demonstrando a persistência de tradições alimentares familiares, mesmo em meio a novas abordagens e orientações médicas. A pesquisa destaca a necessidade de estudos mais abrangentes que considerem a diversidade socioeconômica e cultural do Brasil para uma compreensão mais completa dos padrões alimentares e suas implicações para a saúde infantil.

Os resultados, apesar de sua delimitação geográfica e socioeconômica, contribuem para um debate mais amplo referente à construção social do gosto e às transformações nos hábitos alimentares, oferecendo um ponto de partida para futuras investigações que explorem a influência de outros contextos e grupos populacionais.

REFERÊNCIAS

- ALTOÉ I, MENOTTI G, AZEVEDO E. Comida e afeto: As releituras dos pratos-totem na culinária vegana. RBSE. Revista Brasileira de Sociologia da Emoção. 2019;18(52):129-138.
- AMON, Denise; MENASCHE, Renata. Comida como narrativa da memória social. *Sociedade e Cultura*, Goiânia, v. 11, n. 1, 2008, p. 13-21.
- ANVISA. Perguntas e Respostas sobre Fórmulas Infantis. Brasília, DF: ANVISA, 2014. Disponível em:
<http://antigo.anvisa.gov.br/documents/33916/2810640/Formulas+infantis/b6174467-e510-4098-9d9a-becd70216afa?version=1.0>. Acesso em: 19 nov. 2023.
- ASSUNÇÃO, Viviane Kraieski. Comida de mãe: notas sobre alimentação, família e gênero. Caderno Espaço Feminino, v.19, n.01, Jan./Jul. 2008. p. 233 – 253.
- AZEVEDO, Amanda Cristina da Silva. Comfort Food: A gastronomia baseada em afeto. 2021. Disponível em <https://portal.unisepe.com.br/blog-unisepe/comfort-food-a-gastronomia-baseada-em-afeto/>
- AZEVEDO, Elaine de. Reflexões sobre riscos e o papel da ciência na construção do conceito de alimentação saudável, Revista de Nutrição, Campinas, 21(6):717-723, nov./dez., 2008
- AZEVEDO, Elaine de. Saudável para que/m? Geografares: Revista do Mestrado e do Departamento de Geografia, (UFES) , v. 25, p. 105-112, 2018.
- BADINTER, Elisabeth. Um Amor conquistado: o mito do amor materno. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1985.
- BARROS, Myriam Moraes Lins de. Autoridade e afeto: avós, filhos e netos na família brasileira. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1987.
- BARROS, Myriam Moraes Lins de. Memória e Família. Estudos Históricos, Rio de Janeiro, vol. 2, n. 3, 1989, p. 29-42.
- BARROS, Myriam Moraes Lins de. “Três Gerações femininas de camadas médias” In: VELHO, Gilberto; DUARTE, Luiz Fernando (Orgs.). Gerações, família, sexualidade, RJ: 7 letras, 2009, p. 46-62
- BATALHA MO, LUCHESE T, LAMBERT JL. Hábitos de consumo alimentar no Brasil: realidade e perspectivas. In: Batalha MO. Gestão de agronegócios: textos selecionados. São Carlos: Editora UFSCar; 2005.
- BIROLI, Flávia. Famílias: novos conceitos. São Paulo: Fundação Perseu Abramo, 2014.
- BOURDIEU, Pierre. O poder Simbólico. Rio de 5.ed. RJ: Bertrand Brasil, 2002a.
- BOURDIEU, Pierre. Gostos de classe e estilos de vida. In: ORTIZ, Renato (Org.). Pierre Bourdieu: sociologia. São Paulo: Ática, 1983.

- BOURDIEU, Pierre. “A ilusão biográfica”. In: Ferreira, Marieta (org.). Usos e abusos da história oral. Rio de Janeiro: Editora da Fundação Getúlio Vargas, 1996, p.183-191.
- BOURDIEU, Pierre. A dominação masculina. 2a ed. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2002b.
- BOURDIEU, Pierre. A Distinção—crítica social do julgamento. São Paulo: Edusp; Zouk, 2007
- CERTEAU, M. *et al.* *A invenção do cotidiano*: 2. Morar, Cozinhar. Petrópolis: Vozes 1997.
- DIAS, Juliana; CHIFFOLEAU, Mónica. Segundo eixo da campanha: Comida é memória, afeto e identidade. 2015. Disponível em <https://fbssan.org.br/2015/06/comida-a-mema%C2%B3ria-afeto-e-identidade/>
- ELIAS, N. O Processo civilizador. Volume 1: Uma história dos Costumes. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor.1990
- FAVRET-SAADA, Jeanne. “Ser afetado” In Cadernos de Campo. São Paulo: USP/FFLCH, ano 14, n. 13, 155-161, 2005.
- FAZZIONI, Natália. Nem Bom, Nem Mau: Reflexões Sobre “Arranjos De Cuidado” Materno Em Dois Contextos De Pesquisa. (SYN)THESIS, Rio de Janeiro, v. 14, n. 2, p. 18–27, 2021. DOI: 10.12957/synthesis.2021.64350. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/synthesis/article/view/64350>. Acesso em: 18 out. 2024.
- Fazzioni, Natália H.; Lerner, Kátia. Agenciamentos de mulheres que amamentam: refletindo sobre amamentação, maternidade e internet no Brasil Interface (Botucatu) 28 10 Jun 2024 Disponível em: <https://doi.org/10.1590/interface.220698> acesso em 21/05/2024
- Fernandez, Annelise F. C Prefácio In: Alimentação e sustentabilidade / Organizadores: Rodrigo Machado Vilani, Elídio Vanzella, Adriana Brambilla. - João Pessoa: Editora do CCTA, 2019.
- FOUCAULT, Michel. Vigiar e punir: nascimento da prisão; Petrópolis, Vozes, 1987.
- FRASER, N. Contradições entre capital e cuidado. Princípios: Revista de Filosofia (UFRN), [S. l.], v. 27, n. 53, p. 261–288, 2020.
- FREIRE DE OLIVEIRA-CRUZ, M.; DOS SANTOS FREITAS, M. J.; SEVERO, I. “Mãe é mãe, né pai?”: maternidade, trabalho e desigualdade em debate no Facebook. Revista Ártemis, [S. l.], v. 31, n. 1, 2021. DOI: 10.22478/ufpb.1807-8214.2021v31n1.60139. Disponível em: <https://periodicos.ufpb.br/index.php/artemis/article/view/60139>. Acesso em: 10 nov. 2024.
- GARCIA, Rosa Wanda Diez (2003). “Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana”. Revista Nutrição, Campinas; v.16, n.4, p.483-492.
- HALBWACHS, M. A memória coletiva. São Paulo, Revista dos Tribunais, 1990.

KUSCHNIR, K. Maternidade e amamentação: biografia e relações de gênero intergeracionais. *Sociologia, problemas e práticas*, n.56, p. 85-103, 2008.

MACIEL, M.E. Uma cozinha à brasileira. *Rev. Estudos Históricos*, v. 1, n.33, p. 25-39,2004

MINTZ, S. Comida e antropologia: uma breve revisão. *Revista brasileira de Ciências Sociais*. 16 (47). Out., 2001.

MONTANARI, M. Comida como cultura. São Paulo: Senac, 2013.

MOREIRA, L. V. et al. “Quando tem como comer, a gente come”: fontes de informações sobre alimentação na gestação e as escolhas alimentares. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 28, n. 3, p. e280321, 2018. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-73312018280321>. Acesso em: 20 jul. 2021.

NIEDERLE, Paulo André; WESZ JUNIOR, Valdemar João. As novas ordens alimentares. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2018.

PEIRANO, M. G. S. (2018). O encontro etnográfico e o diálogo teórico. *Anuário Antropológico*, 10(1), 249–264. Recuperado de <https://periodicos.unb.br/index.php/anuarioantropologico/article/view/6367>

POLAK, Michel. Memória, esquecimento, silêncio. *Estudos Históricos*, Rio de Janeiro, vol. 2, n. 3, 1989, p. 3-15.

SALEM, Tânia. 1986. “Família em camadas médias: uma perspectiva antropológica”. *Boletim Informativo e Bibliográfico de Ciências Sociais*, 21.

SANTOS, C. R. A. A comida como lugar da História: as dimensões do gosto. *História: Questões & Debates*, v. 54, 2011, p. 103-124.

SEYMOUR, Diane. A construção social do gosto. In: SLOAN, Donald (Org.). *Gastronomia, restaurantes e comportamento do consumidor*. Barueri (SP): Manole, 2005. p.1-26.

SIROTA, Regine. Idas e vindas no caderno de campo: o trabalho sociológico em família – A observação de um rito de socialização da infância. In: Nascimento, Anelise Monteiro (org.). *Educação Infantil e Ensino Fundamental. Contextos, Práticas e Pesquisas*. Rio de Janeiro: Nau Editora/EDUR, 2011.

VELHO, G. A utopia urbana. Rio de Janeiro: Zahar, 1989.

VELHO, Gilberto; DUARTE, Luiz Fernando (Orgs.). *Gerações, família, sexualidade*, RJ: 7 letras, 2009.

WHITE, William Foote. Anexo A. In: *Sociedade de esquina*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2005.

WOORTMANN, E. F. A comida como linguagem. *Habitus*, v. 11, n. 1, 2013, p.5-17.

WOORTMANN, Klaas. A Comida, a família e a construção do gênero feminino, 1985. UNB.

Disponível em: http://dan.unb.br/images/doc/SerieAntropologia_50.pdf

ZANINI, M.C.C. Pertencimento étnico e territorialidade: italianos na região central do Rio Grande do Sul (Brasil). Redes, 13(3), 140-163. 2008

ZANINI, M.C.C. (2007). Um olhar antropológico sobre fatos e memórias da imigração italiana. Mana, 13(2), 521-547. 2007

Reportagens on-line

BELTRÃO, Cristiana. *Três dias em Paraty*: A cultura caiçara e seus ensinamentos.

Disponível em: <https://vejario.abril.com.br/blog/cristiana-beltrao/tres-dias-em-paraty/>. Acesso em 18/12/2020.

MARTINS, Helena. Mães são responsáveis pela criação dos filhos até 3 anos em 89% dos casos publicada por Agência Brasil, 07-11-2017. Acesso em 29/03/2022. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2017-11/maes-sao-responsaveis-pela-criacao-dos-filhos-ate-3-anos-em-89-dos-casos>

MEDEIROS, Catia. O bebê está pronto para a introdução alimentar? Veja sinais . IN

[https://www\[minhavida.com.br/familia/materias/36671-o-bebe-esta-pronto-para-a-introducao-alimentar-veja-sinais](https://www[minhavida.com.br/familia/materias/36671-o-bebe-esta-pronto-para-a-introducao-alimentar-veja-sinais) , 26/8/2020 .

VERSOLATO, Mariana. Sem açúcar, com afeto: como pais e avós divergem sobre a educação das crianças hoje. Acesso em 29/03/2022. Disponível em:

<https://www1.folha.uol.com.br/equilibrio/2022/03/sem-acucar-com-afeto-como-pais-e-avos-divergem-sobre-a-educacao-das-criancas-hoje.shtml>

SAMPAIO, Fabiana. Pode dar leite de vaca para bebês? OMS agora afirma que sim. \textit{Agência Brasil}. 18 dez. 2023. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/radioagencia-nacional/saude/audio/2023-12/pode-dar-leite-de-vaca-para-bebes-oms-agora-afirma-que-sim>. Acesso em: 19 mai. 2024.