

EDUCAÇÃO ALIMENTAR, HABILIDADES MOTORAS E AUTONOMIA NA INTRODUÇÃO ALIMENTAR: A CONTRIBUIÇÃO DO MÉTODO BABY-LED WEANING: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

*FOOD EDUCATION, MOTOR SKILLS AND AUTONOMY IN FOOD
INTRODUCTION: THE CONTRIBUTION OF THE BABY-LED
WEANING METHOD: AN INTEGRATIVE LITERATURE REVIEW*

Dyeislla Fonseca Da Luz 1

Isabela Castro Gomes 2

Tainara Pereira de Araujo 3

Luciana Ramos de Macedo Teixeira 4

Resumo: A introdução alimentar é uma fase crucial para o desenvolvimento da autonomia e de hábitos alimentares saudáveis. O método Baby-Led Weaning (BLW), tem sido associado a benefícios como a melhora da coordenação motora, autorregulação do apetite, maior aceitação alimentar e fortalecimento do vínculo familiar. Este estudo realizou uma revisão integrativa da literatura com o objetivo de analisar os efeitos do BLW na formação do paladar, seletividade alimentar e desenvolvimento motor em crianças de 6 a 24 meses. Foram incluídos 10 artigos publicados entre 2020 e 2025 selecionados nas bases PubMed, LILACS e SciELO. Os resultados apontam que o BLW representa uma abordagem viável à alimentação complementar tradicional, favorecendo um ambiente alimentar mais participativo. O método também demonstrou potencial para reduzir comportamentos de seletividade e neofobia alimentar, promovendo uma relação mais positiva com os alimentos nos primeiros anos de vida.

Palavras-chave: Alimentação Complementar, BLW, Seletividade Alimentar.

Abstract: The introduction of solid food is a crucial phase for the development of autonomy and healthy eating habits. The Baby-Led Weaning (BLW) method has been associated with benefits such as improved motor coordination, self-regulation of appetite, greater food acceptance and strengthening of family bonds. This study carried out an integrative review of the literature with the aim of analyzing the effects of BLW on the formation of taste, food selectivity and motor development in children aged 6 to 24 months. Ten articles published between 2020 and 2025 selected from the PubMed, LILACS and SciELO databases were included. The results indicate that BLW represents a viable approach to traditional complementary feeding, favoring a more participatory feeding environment. The method also demonstrated potential to reduce food selectivity and neophobia behaviors, promoting a more positive relationship with food in the first years of life.

Keywords: Complementary Feeding, BLW, Food Selectivity.

1 - Graduanda em Nutrição pelo Centro Universitário Itop - UNITOP. Lattes: <https://lattes.cnpq.br/5072413753869466>
ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-8697-5139> Email: dyeisllafonseca20@gmail.com

2 - Graduanda em Nutrição pelo Centro Universitário Itop - UNITOP. Lattes: <https://lattes.cnpq.br/8535278979295216>
ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-3299-5433>. E-mail: isabela02castro@gmail.com

3 - Mestre em Ciências da Saúde pela Universidade Federal do Tocantins (UFT), graduada em Nutrição pela UFT. Atualmente é professora no curso de Nutrição no Centro Universitário ITOP - UNITOP. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1350216878578964>.
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1473-1109>. E-mail: tainara.unitop@gmail.com

4 - Mestre em Ciências da Saúde pela Universidade Federal do Tocantins (UFT), graduada em Nutrição pela UFT. Atualmente é professora no curso de Nutrição no Centro Universitário ITOP - UNITOP. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1350216878578964>.
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1473-1109>. E-mail: tainara.unitop@gmail.com

Introdução

O Ministério da Saúde recomenda que a alimentação complementar seja introduzida a partir dos seis meses de vida da criança, período em que o leite materno, isoladamente, não atende suas necessidades nutricionais. Essa fase é determinante para a construção das preferências alimentares, sendo profundamente influenciada pelas práticas adotadas no ambiente familiar. Diante disso, o baixo consumo de alimentos saudáveis e a exposição precoce a ultraprocessados podem prejudicar a saúde infantil, tornando crucial implementar estratégias para promover hábitos equilibrados desde cedo (Brasil, 2019).

Entre essas estratégias, destaca-se o método Baby-Led Weaning (BLW), desenvolvido em 2008 pela enfermeira britânica Gill Rapley, autora da obra *Baby-led Weaning: Helping Your Baby to Love Good Food*. O método propõe que o bebê participe ativamente das refeições, tendo contato direto com alimentos sólidos cortados em pedaços apropriados para seu estágio de desenvolvimento, ao invés de receber alimentos triturados ou em forma de papinhas. Essa abordagem estimula o desenvolvimento de habilidades motoras e perceptivas, além de favorecer uma relação positiva e natural com os alimentos, contribuindo para a construção de hábitos alimentares saudáveis (Rapley e Murkett, 2018; Addessi et al., 2021).

O principal objetivo do BLW é promover a autonomia da criança durante a alimentação, incentivando o desenvolvimento da coordenação motora e facilitando a aceitação de novos sabores e texturas. De acordo com dados do UNICEF (2021), quase duas em cada três crianças entre 6 e 23 meses de idade recebem uma alimentação deficiente em nutrientes essenciais, enquanto cerca de 40 milhões de crianças menores de cinco anos já apresentam sobrepeso ou obesidade. Esses dois extremos refletem uma mesma causa subjacente: a baixa qualidade nutricional da dieta infantil.

Além disso, destaca-se a relevância da neofobia alimentar, caracterizada pela rejeição a novos alimentos que, embora frequentemente observada em crianças na faixa pré-escolar (3 a 5 anos), pode ter origem em práticas alimentares inadequadas estabelecidas ainda durante o início da introdução alimentar, entre os 6 e 7 meses de idade. Esse período é especialmente sensível para o desenvolvimento das preferências alimentares e, portanto, deve ser conduzido com atenção (Krupa-Kotara et al., 2024).

Pesquisas indicam que crianças expostas a abordagens que incentivam o consumo de alimentos frescos desde cedo apresentam maior propensão a aceitar frutas e vegetais, com menor incidência de rejeição alimentar (Addessi et al., 2021; Bialek-Dratwa et al., 2022). O método BLW contribui para a redução da seletividade alimentar, da neofobia e da dependência de produtos ultraprocessados desde os primeiros meses de alimentação complementar. Ademais, promove a responsividade materna, favorecendo o desenvolvimento da autonomia infantil ao passo que respeita os sinais de fome e saciedade emitidos pelo bebê (Di Prete et al., 2023).

Diante do exposto, o presente estudo tem como objetivo compreender de que maneira o método Baby-Led Weaning (BLW) influencia na educação alimentar, na formação do paladar e no desenvolvimento de habilidades motoras e da autonomia durante o processo de introdução de alimentos sólidos. Para isso, será realizada uma revisão integrativa da literatura científica com foco nos efeitos do BLW sobre a aceitação alimentar, a diminuição do comportamento seletivo e o desenvolvimento motor em crianças.

Metodologia

Revisão integrativa da literatura, realizada nas seguintes bases de dados: National Library of Medicine (PubMed), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Scientific Electronic Library Online (SciELO). O objetivo foi reunir evidências científicas atualizadas sobre a abordagem Baby-Led Weaning (BLW) no processo de alimentação complementar.

Para a busca, utilizou-se operadores booleanos (AND, OR, NOT) com o objetivo de refinar os resultados e garantir a inclusão de estudos relevantes. Foram incluídos estudos publicados

entre os anos de 2020 e 2025, abrangendo pesquisas em português, espanhol e inglês. Essas estratégias permitiram a seleção de estudos recentes e alinhados ao tema proposto, oferecendo uma base científica atualizada para a análise.

Os descritores foram selecionados com base nos termos do DeCS (Descritores em Ciências da Saúde): 'Alimentação Complementar', 'BLW' e 'Seletividade Alimentar'. Estes foram combinados estrategicamente, visando garantir maior abrangência e precisão na recuperação das publicações pertinentes ao tema. Na etapa inicial de triagem, os artigos duplicados foram identificados e excluídos.

Os critérios de inclusão contemplaram estudos que abordassem a aceitação alimentar de crianças com idade entre 6 e 24 meses, em fase de transição alimentar, que tratassem direta ou indiretamente do método Baby-Led Weaning (BLW) e que apresentassem resultados relacionados à aceitação alimentar, seletividade e construção do paladar. Como critérios de exclusão, foram considerados: artigos duplicados; estudos envolvendo adultos, adolescentes ou idosos; pesquisas com indivíduos portadores de comorbidades, deficiências físicas, sensoriais ou distúrbios do neurodesenvolvimento; além de trabalhos acadêmicos não publicados, como monografias e dissertações.

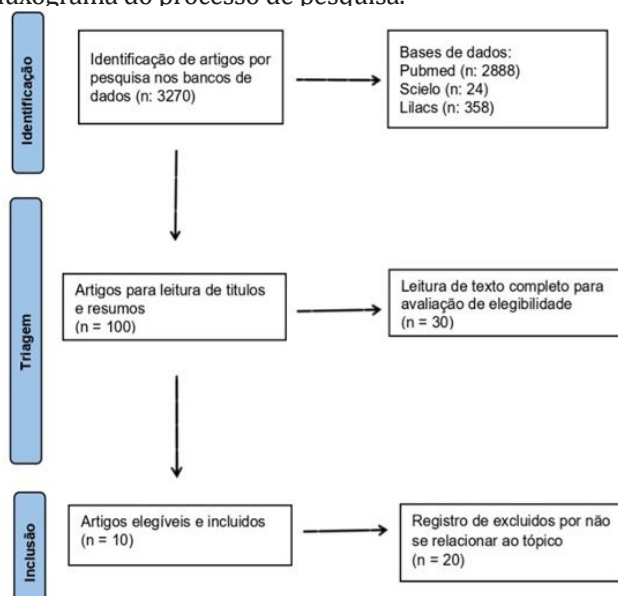
Os artigos incluídos foram organizados em uma planilha do Microsoft Excel, classificados em ordem decrescente de publicação e categorizados por base de dados, de acordo com os seguintes elementos: título do artigo, autoria, ano de publicação, objetivo e principais resultados.

Resultados e discussão

Na etapa inicial da busca, foram identificados 120 artigos. Após a aplicação dos critérios de exclusão previamente estabelecidos, 100 estudos permaneceram para a triagem por meio da leitura dos títulos e resumos. Dessa análise, 30 artigos foram selecionados para leitura na íntegra, dos quais 10 atenderam integralmente aos critérios de inclusão. Esses estudos abordavam a aplicação do método Baby-Led Weaning (BLW) em crianças com idade entre 6 e 24 meses, com foco em aspectos relacionados à seletividade alimentar e à aceitação de novos alimentos.

A Figura 1 demonstra o fluxograma do processo de seleção dos artigos para a presente revisão. E o Quadro 1 demonstra o resumo das características metodológicas dos artigos selecionados, de acordo com os critérios mencionados anteriormente.

Figura 1. Fluxograma do processo de pesquisa.



Fonte: Elaborado pelas autoras (2025).

Quadro 1: Apresentação dos estudos incluídos na revisão integrativa.

Título do artigo	Autores	Ano	Objetivo	Principais resultados
Complementary feeding approach and maternal responsiveness in 8- and 12-month-old Italian infants: A longitudinal study	Di Prete et al.	2023	Investigar a relação entre a abordagem de alimentação complementar (BLW vs. PLW) e a responsividade materna às dicas de alimentação infantil.	Bebês que se alimentam de forma independente desde cedo tendem a ter mães mais responsivas aos seus sinais de saciedade, indicando uma possível relação entre autonomia alimentar e maior sensibilidade materna.
Use of the Baby-Led Weaning (BLW) Method in Complementary Feeding of the Infant- A Cross-Sectional Study of Mothers Using and Not Using the BLW Method	Bialek-Dratwa et al.	2022	Avaliar o conhecimento das mães sobre o uso do método BLW para expandir a dieta de uma criança pequena.	O conhecimento das mães sobre o método BLW para expansão da dieta infantil mostrou-se insuficiente. É essencial implementar atividades educativas que ampliem o entendimento dos pais sobre a influência da nutrição no desenvolvimento das crianças.
To feed or let eat! A scale of independence, exploration, and family to measure baby-led weaning as a complementary feeding approach	StuderPerez E, Musher-Eizenman D.	2022	Desenvolver e validar uma escala padronizada para medir o uso do método Baby-Led Weaning (BLW) por pais, identificando suas dimensões principais: independência, exploração e interação familiar durante a alimentação complementar.	O estudo concluiu que a maioria das mães entrevistadas utilizou o método Baby-Led Weaning (BLW) durante a introdução alimentar, adotando o princípio de que a criança decide se e quanto comer, enquanto os pais escolhem o que e quando oferecer. Tanto as mães que usaram o BLW quanto as que não usaram demonstraram comportamentos alimentares positivos, como não adicionar sal nem açúcar às refeições das crianças.

Brazilian health professionals' perception about the Baby-Led Weaning (BLW) method for complementary feeding: an exploratory study	Neves et al.	2021	Descrever a percepção de profissionais de saúde brasileiros sobre o uso do método Baby-Led Weaning (BLW) para alimentação complementar.	Dos 458 profissionais de saúde participantes, a maioria reconheceu vantagens no método BLW, como melhora na mastigação e no desenvolvimento motor. No entanto, divergências quanto à praticidade e ao impacto na ansiedade dos pais reforçam a necessidade de mais evidências para orientar sua aplicação clínica.
Knowledge and attitudes towards baby-led-weaning by health professionals and parents: A crosssectional study	San Mauro Martín et al.	2021	Avaliar o conhecimento e as atitudes de um grupo de pais e profissionais de saúde em relação ao BLW na Espanha.	Tanto os profissionais de saúde quanto os pais recomendam o BLW e consideram que ele ajuda a promover os marcos do desenvolvimento do bebê. Oferecer aos enfermeiros um número adequado de recursos para orientar os pais sobre alimentação complementar continuará a aprimorar os cuidados com as crianças.
Baby-Led Weaning: What Role Does It Play in Obesity Risk during the First Years? A Systematic Review	Martinón-Torres et al.	2021	Determinar a influência do BLW no ganho de peso do bebê em comparação com a alimentação tradicional com colher e avaliar se isso poderia diminuir o risco de obesidade em crianças.	Os resultados foram inconclusivos: enquanto alguns estudos parecem demonstrar menor ganho de peso em bebês que utilizam BLW, outros apresentam resultados inconclusivos. O risco de viés em todos os estudos incluídos foi moderado ou alto. Em conclusão, mais ensaios clínicos e estudos prospectivos devem ser realizados antes de se fornecer uma recomendação geral sobre o melhor método de desmame para reduzir o risco de obesidade.

Complementary Feeding Methods-A Review of the Benefits and Risks	Boswell, N.	2021	Desenvolver a compreensão da prevalência, prática e definições comuns do BLW, bem como consolidar evidências dos benefícios e/ou riscos desse método de alimentação responsiva.	Os benefícios do BLW incluem menor compulsão alimentar, maior prazer na alimentação, menor responsividade e maior sensibilidade à saciedade, o que pode reduzir o risco de obesidade. Contudo, poucos estudos exploraram a relação entre o método e o crescimento infantil de forma robusta. O método não parece aumentar o risco de ingestão inadequada de zinco ou ferro, mas é crucial garantir a ingestão adequada desses micronutrientes em todos os bebês.
Infant Feeding and Information Sources in Chilean Families Who Reported Baby-Led Weaning as a Complementary Feeding Method	Quintiliano Scarpelli et al.	2021	Analisar a implementação da abordagem BLW em relação à adesão aos componentes básicos e fontes de informação em famílias chilenas.	Os resultados indicaram que, entre as famílias que relataram praticar BLW, cerca de 20% seguiram corretamente os princípios da abordagem, e a qualidade nutricional foi adequadamente medida. Contudo, mais pesquisas são necessárias para avaliar os prós e contras do BLW, a fim de oferecer uma orientação mais precisa para profissionais de saúde e famílias. Embora o BLW apresente diversos benefícios, como apontado pelo estudo, é possível observar uma considerável variação nos hábitos alimentares entre as famílias que adotam essa prática.

Baby-led weaning: prevalence and associated factors in Spain	Pérez-Ríos M et al.	2020	Estimar a porcentagem de mães que declararam alimentar seus filhos com o desmame guiado pelo bebê (BLW) e caracterizá-las	A maioria das mães entrevistadas adotou o método BLW durante a introdução alimentar de seus filhos, aceitando o princípio de que é a criança quem decide o quanto e o que comer, enquanto os pais decidem o que e quando oferecer. Tanto as mães que usaram o método BLW quanto as que não usaram não acrescentaram sal nem adoçaram as refeições. Apesar desses comportamentos positivos, é necessária uma educação nutricional adicional
"Becoming an independent feeder": infant's transition in solid food introduction through baby-led weaning!	Utami et al.	2020	Explorar as experiências das mães no uso do BLW para introduzir alimentos complementares aos seus bebês.	Bebês desmamados com BLW apresentam respostas específicas de maior independência e alimentação sem complicações. Os bebês comem com a família e compartilham os mesmos alimentos.

Fonte: Elaborado pelas autoras (2025).

Conforme apresentado no Quadro 1, os artigos selecionados, publicados entre os anos de 2020 e 2023, abrangem produções científicas em português e inglês. A análise revelou diferentes percepções sobre a prática do método Baby-Led Weaning (BLW), destacando seus potenciais benefícios e os desafios envolvidos, tanto para os bebês quanto para seus cuidadores. Os estudos abordaram diferentes contextos e populações, contribuindo para uma compreensão ampla e fundamentada dos impactos do BLW no desenvolvimento infantil, nas práticas alimentares familiares e na atuação dos profissionais de saúde.

Desenvolvimento motor e autonomia

Pesquisas conduzidas por Utami et al. (2020) e Di Prete et al. (2023) evidenciam que permitir que a criança manipule os alimentos com as próprias mãos favorece o desenvolvimento da coordenação motora fina, estimula a mastigação e contribui para a autorregulação do apetite. Boswell (2021) complementa esses achados ao evidenciar que crianças alimentadas segundo o método BLW tendem a apresentar menor propensão à compulsão alimentar, bem como maior capacidade de reconhecer sinais internos de saciedade, fatores associados à prevenção da obesidade infantil.

Essas evidências são reforçadas por um estudo transversal conduzido por Bialek-Dratwa et al. (2022), realizado com 320 mães polonesas, no qual 70% citaram a autorregulação do apetite como um dos principais objetivos ao adotarem o método BLW. Os dados indicam o

potencial da abordagem na promoção de comportamentos saudáveis e na construção de uma relação positiva com os alimentos desde os primeiros anos de vida.

Aceitação alimentar e formação do paladar

Outro aspecto amplamente discutido na literatura refere-se à aceitação alimentar e à formação do paladar. Estudos como os de Pérez-Ríos et al. (2020) e Quintiliano- Scarpelli et al. (2021) indicam que a participação da criança nas refeições familiares, consumindo os mesmos alimentos que os adultos, está associada a uma maior aceitação de uma variedade de alimentos. A introdução de sólidos de forma não assistida, princípio central do método BLW, tem sido associada a uma maior flexibilidade comportamental frente à alimentação, facilitando a adaptação alimentar e a aceitação de diferentes sabores e texturas.

Adicionalmente, os achados de Boswell (2021) reforçam que a autonomia promovida por essa abordagem contribui para a construção e o desenvolvimento de uma relação mais positiva e saudável com os alimentos, reduzindo a seletividade alimentar e minimizando o risco de comportamentos alimentares disfuncionais em fases posteriores ao desenvolvimento infantil.

Percepção de profissionais e cuidadores

Apesar do crescente reconhecimento do método Baby-Led Weaning (BLW) no âmbito da saúde, ainda se observa resistência por parte de profissionais em relação à sua ampla adoção na prática clínica. Neves et al. (2021) identificaram que, embora 82,1% dos profissionais de saúde entrevistados relatem conhecer o método, apenas 37,5% o recomendam de forma rotineira. Entre as principais preocupações relatadas, destacam-se o risco de déficits nutricionais (35,7%) e a percepção de escassez de evidências científicas robustas que comprovem a segurança do método (21,4%).

Corroborando essas percepções, Neves et al. (2021) e San Mauro Martín et al. (2021) apontam que, apesar do reconhecimento dos benefícios associados ao BLW, como a promoção da autonomia e o estímulo à mastigação, ainda persistem dúvidas quanto à segurança alimentar e à adequação nutricional, sobretudo no que se refere à ingestão de micronutrientes essenciais, como ferro e zinco, durante o período de introdução alimentar.

Em contrapartida, a percepção dos cuidadores, especialmente dos pais, tende a ser mais positiva. Muitos relatam que o método contribui para o fortalecimento do vínculo afetivo, tornando esses momentos mais naturais e prazerosos. Bialek-Dratwa et al. (2022) observaram que 84,4% das mães participantes do estudo consideraram a capacidade do bebê de sentar-se com estabilidade como um critério essencial para o início, destacando a importância do desenvolvimento motor como pré-requisito para a aplicação do método de forma eficaz e segura.

Riscos, limitações e desafios

Apesar dos benefícios relatados, o método BLW também apresenta riscos e desafios. Um dos principais pontos de atenção refere-se ao risco de engasgo, uma vez que as crianças são encorajadas a manusear os alimentos de forma independente. Estudos como o de Quintiliano-Scarpelli et al. (2021) alertam para a necessidade de orientação profissional adequada quanto ao formato e consistência dos alimentos oferecidos, a fim de garantir a segurança durante as refeições.

Outro desafio relevante é a diferença na implementação do método pelas famílias. Nem todos os cuidadores seguem corretamente as diretrizes do BLW, o que pode aumentar a suscetibilidade a deficiências, especialmente de ferro. A ausência de acompanhamento nutricional sistematizado contribui para a ampliação dessas limitações, conforme evidenciado

por diversos autores.

Diante desse cenário, torna-se imprescindível que os profissionais da saúde orientem a adoção de protocolos práticos que promovam a segurança durante a introdução de alimentos sólidos. Isso inclui a recomendação de cortes apropriados dos alimentos, preferencialmente em tiras grandes e macias, que minimizem o risco de obstrução das vias aéreas, bem como atenção rigorosa à oferta de fontes alimentares ricas em ferro ou à suplementação nutricional, quando indicada. Tais medidas são essenciais para prevenir episódios de engasgo e assegurar a adequação nutricional ao longo do processo de introdução alimentar (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2017).

Perspectivas futuras do BLW

Embora o BLW tenha demonstrado potencial em diversas áreas relacionadas à introdução alimentar, persistem lacunas significativas, sobretudo no que tange à avaliação de sua eficácia e segurança a longo prazo. A limitada quantidade de estudos longitudinais que investigam o impacto no comportamento alimentar infantil, especialmente no que se refere à prevenção da obesidade e de distúrbios alimentares, evidencia a necessidade de pesquisas mais profundas e rigorosas. Martín-Torres et al. (2021) salientam que as evidências acerca dos impactos do BLW sobre o ganho ponderal e a prevenção da obesidade ainda são inconclusivas, o que demanda mais investigação para a consolidação de evidências científicas robustas.

A utilização de instrumentos validados para mensurar a adesão ao método Baby-Led Weaning é crucial para assegurar maior rigor metodológico nos estudos subsequentes. Nesse contexto, destaca-se a escala desenvolvida por Studer-Perez e Musher-Eizenman (2022), a qual contempla três dimensões principais: independência, exploração e participação familiar, que refletem os fundamentos essenciais do BLW.

Essa ferramenta possibilita uma avaliação contínua e quantitativa do grau de implementação do método pelos cuidadores, representando um avanço em relação às abordagens dicotômicas tradicionalmente empregadas. Além de contribuir para a padronização das diretrizes, o uso dessa escala favorece o aprimoramento das orientações clínicas e educacionais fornecidas por profissionais da saúde, especialmente na identificação e promoção de práticas alinhadas aos princípios do BLW.

Considerações finais

A presente revisão integrativa evidencia que o método Baby-Led Weaning (BLW) constitui uma abordagem promissora para a introdução alimentar com potencial impacto positivo na formação do paladar infantil e na promoção de hábitos alimentares saudáveis desde os primeiros anos de vida. Os estudos analisados apontam que a prática de permitir que a criança conduza sua alimentação de forma autônoma favorece o desenvolvimento da coordenação motora fina, estimula a autorregulação do apetite e fortalece a integração da criança ao ambiente alimentar familiar.

Adicionalmente, foram identificados benefícios comportamentais e afetivos relevantes, como o fortalecimento do vínculo entre cuidadores e crianças e a criação de um ambiente alimentar mais participativo. O método também demonstrou potencial para reduzir a seletividade e a neofobia alimentar, embora esses efeitos ainda necessitem de confirmação por meio de investigações com maior robustez metodológica.

Dessa forma, conclui-se que o BLW representa uma alternativa viável à alimentação complementar tradicional, desde que sua adoção seja acompanhada por profissionais qualificados. Estudos futuros, especialmente de natureza longitudinal e com delineamentos metodológicos rigorosos, são fundamentais para ampliar a base de evidências científicas, consolidar a segurança e eficácia do BLW e fortalecer o seu papel como estratégia de educação alimentar e nutricional na primeira infância.

Referências

ADDESSI, E.; GALLOWAY, A. T.; WINGROVE, T.; BROCHU, H.; PIERANTOZZI, A.; BELLAGAMBA, F.; FARROW, C. V. Baby-led weaning in Italy and potential implications for infant development. **Appetite**, v. 164, p. 105286, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105286>. Acesso em: 12 fev. 2025.

BIAŁEK-DRATWA, A.; MICHALAK, A.; GROT, M.; KRUPA-KOTARA, K. Complementary feeding with traditional and baby-led weaning (BLW) methods - assessment of selected aspects of infant's diet. **Journal of Education, Health and Sport**, v. 12, n. 3, p. 1-15, 2022. Disponível em: <https://apcz.umk.pl/JEHS/article/view/38910/32646>. Acesso em: 13 fev. 2025.

BIAŁEK-DRATWA, A.; SOCZEWSKA, M.; GRAJEK, M.; SZCZEPAŃSKA, E.; KOWALSKI, O. Use of the Baby-Led Weaning (BLW) method in complementary feeding of infants - Cross-sectional study of mothers who use and do not use the BLW method. **Nutrients**, v. 14, n. 12, p. 2372, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/nu14122372>. Acesso em: 14 fev. 2025.

BOSWELL, N. Complementary Feeding Methods—A Review of the Benefits and Risks. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 13, p. 7165, 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34281101/>. Acesso em: 28 abr. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos**. 2019. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/euquero-me-alimentar-melhor/documentos/pdf/guia-alimentar-para-criancas-brasileirasmenores-de-2-anos.pdf/view>. Acesso em: 15 fev. 2025.

DI PRETE, A.; DEL GROSSO, D.; FOCAROLI, V.; PAOLETTI, M.; PECORA, G.; HODGES, E. A.; GALLOWAY, A. T.; FARROW, C.; CHIAROTTI, F.; CARVALE, B.; GASPARINI, C.; GASTALDI, S.; BELLAGAMBA, F.; ADDESSI, E. Complementary feeding approach and maternal responsiveness in 8- and 12-month-old Italian infants: a longitudinal study. **Appetite**, v. 190, p. 107028, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.107028>. Acesso em: 16 fev. 2025.

KRUPA-KOTARA, K.; NOWAK, B.; MARKOWSKI, J.; ROZMIAREK, M.; GRAJEK, M. Food neophobia in children aged 1-6 years - between disorder and autonomy: assessment of food preferences and eating patterns. **Nutrients, Basel**, v. 16, n. 2, p. 123-135, 2024. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu16020123>. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/16/2/123>. Acesso em: 21 fev. 2025.

MARTINÓN-TORRES, N. et al. Baby-Led Weaning: What Role Does It Play in Obesity Risk during the First Years? A Systematic Review. **Nutrients**, v. 13, n. 3, p. 1009, 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33800994/>. Acesso em: 30 abr. 2025.

NEVES, F. S. et al. Brazilian health professionals' perception about the Baby-Led Weaning (BLW) method for complementary feeding: an exploratory study. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 39, e2020033, 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34614129/>. Acesso em: 30 abr. 2025.

PÉREZ-RÍOS, M. et al. Baby-led weaning: prevalence and associated factors in Spain. **European Journal of Pediatrics**, v. 179, n. 6, p. 849-853, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31960148/>. Acesso em: 1 maio 2025.

QUINTILIANO-SCARPELLI, D. et al. Infant Feeding and Information Sources in Chilean Families Who Reported Baby-Led Weaning as a Complementary Feeding Method. **Nutrients**, v. 13, n.

8, p. 2670, 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34444867/>. Acesso em: 2 maio 2025.

RAPLEY, G.; MURKETT, T. **Baby-led Weaning**. Editora Timo, 2018. Disponível em: <https://pt.everand.com/read/405827872/Baby-led-weaning-BLW-o-desmame-guiado-pelo-bebê>. Acesso em: 02 mar. 2025.

SAN MAURO MARTÍN, I.; GARICANO VILAR, E.; PORRO GUERRA, G.; CAMINA MARTÍN, M. A. Knowledge and attitudes towards baby-led weaning among health professionals and parents: a cross-sectional study. **Nutrients**, v. 13, n. 12, p. 4422, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2021.04.005>. Acesso em: 03 mar. 2025.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. A alimentação complementar e o método BLW (Baby-Led Weaning). Guia Prático de Atualização – **Departamento Científico de Nutrologia**. Rio de Janeiro: SBP, 2017. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/19491c-GP_-_AlimCompl_Metodo_BLW.pdf. Acesso em: 3 jun. 2025.

STUDER-PEREZ, E.; MUSHER-EIZENMAN, D. To feed or let eat! A scale of independence, exploration, and family to measure baby-led weaning as a complementary feeding approach. **Appetite**, v. 168, p. 105745, 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36325736/>. Acesso em: 3 maio 2025.

UNICEF. **Alimentação na primeira infância: conhecimentos, atitudes e práticas de beneficiários do Bolsa Família**. 2021. Disponível em: https://www.unicef.org/brazil/media/17121/file/alimentacao-na-primeirainfancia_conhecimentos-atitudes-praticas-de-beneficiarios-do-bolsa-familia.pdf. Acesso em: 04 mar. 2025.

UNICEF. **Alimentação ao fracasso: relatório sobre nutrição na infância**. 2021. Disponível em: https://www.unicef.org/media/107241/file/Fed_to_Fail_-_BRIEF_PORTUGUESE_Final.pdf. Acesso em: 04 mar. 2025.

UTAMI, A. F. et al. "Becoming an independent feeder": infant's transition in solid food introduction through baby-led weaning. **BMC Proceedings**, v. 14, supl. 13, p. 18, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33292247/>. Acesso em: 4 maio 2025.

Recebido em 9 de junho de 2025.
Aceito em 17 de agosto de 2025.