

**INSTITUTO FEDERAL DE MINAS GERAIS  
CAMPUS OURO PRETO**

**BÁRBARA PIMENTEL DOS SANTOS**

**GASTRONOMIA: UM INCENTIVO PARA A CONSTRUÇÃO ALIMENTAR NOS  
PRIMEIROS ANOS DE VIDA**

**OURO PRETO**

**2024**

BÁRBARA PIMENTEL DOS SANTOS

**GASTRONOMIA: UM INCENTIVO PARA A CONSTRUÇÃO ALIMENTAR NOS  
PRIMEIROS ANOS DE VIDA**

Monografia apresentada à Diretoria de Ensino (DE) do Instituto Federal Minas Gerais – Campus Ouro Preto como requisito parcial para obtenção do título de Tecnólogo em Gastronomia.

Orientadora: Prof<sup>ª</sup> Dr.<sup>a</sup> Cristiana Santos Andreoli

OURO PRETO

2024

---

S237g

Santos, Barbara Pimentel dos.

Gastronomia [manuscrito] : um incentivo para a construção alimentar nos primeiros anos de vida / Barbara Pimentel dos Santos. – 2025.  
26 f.

Orientador: Cristiana Santos Andreoli.

Trabalho de Conclusão de Curso (tecnologia) – Instituto Federal de Minas Gerais. *Campus* Ouro Preto, 2025.

1. Gastronomia. 2. Crianças – Nutrição. 3. Educação alimentar. I. Andreoli, Cristiana Santos. II. Instituto Federal de Minas Gerais. *Campus* Ouro Preto. III. Título.

CDU:613.22

---

Catálogo: Andresa Aredes Ferreira CRB-6/MG-003262/0

BÁRBARA PIMENTEL DOS SANTOS

**GASTRONOMIA: UM INCENTIVO PARA A CONSTRUÇÃO ALIMENTAR NOS  
PRIMEIROS ANOS DE VIDA**

Trabalho de conclusão de curso submetido à banca examinadora designada pela Diretoria de Ensino do Instituto Federal de Minas Gerais – Campus Ouro Preto como requisito parcial para obtenção do título de Tecnólogo em Gastronomia.

Aprovado em 26 de fevereiro de 2024, por:

 Documento assinado digitalmente  
**CRISTIANA SANTOS ANDREOLI**  
Data: 24/02/2024 12:28:34 -0500  
Verifique em: <https://validar.gov.br>

---

**Prof.ª Dr.ª Cristiana Santos Andreoli (Orientadora)**  
IFMG – Campus Ouro Preto

 Documento assinado digitalmente  
**ADELINE CONCEIÇÃO RODRIGUES**  
Data: 24/02/2024 12:32:42 -0300  
Verifique em: <https://validar.gov.br>

---

**Prof.ª Dr.ª Adeline Conceição Rodrigues**  
IFMG – Campus Ouro Preto

 Documento assinado digitalmente  
**FLAVIA NOELIA PUCHETA**  
Data: 22/02/2024 14:15:21 -0300  
Verifique em: <https://validar.gov.br>

---

**Prof.ª MSc. Flavia Noelia Pucheta**  
Faculdade Novo Milênio

OURO PRETO

2024

*Dedico esse trabalho à minha filha Flora, fonte de inspiração para o meu maternar e que me encoraja a sempre buscar conhecimento quando tudo parece escuridão.*

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a minha família por ser apoio e morada nos momentos mais difíceis. Ao meu parceiro Diego por me proporcionar a dádiva de ser mãe e me acompanhar em todo processo maluco da maternidade, a minha filha Flora que mesmo tendo apenas três anos de idade me ensinou que nunca é tarde para recomeçar, você filha é meu maior incentivo. E por ultimo e não menos importante, agradeço imensamente a professora e orientadora Cristiana que mesmo após tantos anos não largou minha mão, apoiou e fielmente me trouxe até aqui. A todos vocês meu muito obrigada.

*“...uma alimentação adequada e saudável contribui para a saúde infantil, ou seja, para que as crianças cresçam e se desenvolvam em todo seu potencial. Isso é muito importante durante a infância, e é crucial nos dois primeiros anos de vida.”*

*(Guia Alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos, Ministério da saúde)*

## RESUMO

Esse trabalho final de graduação tem o intuito de servir como base para a criação de um ebook que visa intensificar a importância da gastronomia como meio de práticas culinárias que pode auxiliar na busca por uma alimentação saudável nos primeiros anos de vida, atendendo aos critérios do guia alimentar para crianças brasileiras menores de dois anos desenvolvido pelo Ministério da Saúde. O leite materno, principal alimento nos primeiros meses de vida dá início ao ciclo da alimentação e é recomendado que seja exclusivo até os seis meses de vida podendo ser prolongado até os dois anos ou mais. Caminha-se então para o início da introdução alimentar, processo de grande importância na construção do ser humano visando os benefícios de uma alimentação balanceada desde os primeiros anos de vida. O objetivo desse trabalho é de conscientizar e incentivar os cuidadores de crianças a estabelecerem práticas culinárias que facilitam o dia a dia e a preparação dos alimentos oferecidos as crianças até os três anos de idade visando o bem estar, a saúde e o desenvolvimento pessoal.

Palavras-chave: Gastronomia, Alimentação saudável; crianças; guia alimentar; introdução alimentar.

## **ABSTRACT**

This final graduation work aims to serve as a basis for the creation of an ebook that aims to intensify the importance of gastronomy as a means of culinary practices that help in the search for a healthy diet in the first years of life, meeting the criteria of the food guide for Brazilian children under two years of age developed by the Ministry of Health. Breast milk, the main food in the first months of life, begins the feeding cycle and is recommended to be exclusive until six months of life and can be extended up to two years or more. We then move towards the beginning of food introduction, a process of great importance in the construction of the human being, aiming at the benefits of a balanced diet from the first years of life. The objective of this work is to raise awareness and encourage caregivers of children to establish culinary practices that facilitate daily life and the preparation of food offered to children up to three years of age, aiming for well-being, health and personal development.

**KEYWORDS:** GASTRONOMY, HEALTHY EATING; CHILDREN; FOOD GUIDE; FOOD INTRODUCTION.

## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	1
OBJETIVO GERAL	12
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	12
REFERENCIAL TEÓRICO	13
METODOLOGIA	26
CRONOGRAMA	28
DISCUSSÕES	29
RESULTADOS	35
CONCLUSÃO	47
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	50
APÊNDICES	57

## **INTRODUÇÃO**

Promover bons hábitos alimentares desde o início da infância são fundamentais para o ser humano se desenvolver e garantir uma alimentação adequada e balanceada ao longo da vida. A recomendação atual é que a criança seja amamentada já na primeira hora de vida e por 2 anos ou mais. Nos primeiros 6 meses, a recomendação é que ela receba somente leite materno (BRASIL, 2019, p. 23).

Para garantir uma alimentação adequada e saudável deve ser feita com comida de verdade, a começar pelo aleitamento materno. Deve ter como base alimentos minimamente processados e os alimentos processados industrialmente devem ser limitados e se consumidos utilizados em pequenas quantidades (BRASIL, 2019, p.12).

Segundo o Guia alimentar para crianças menores que dois anos a alimentação adequada e saudável é um direito humano básico que envolve a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais do indivíduo e que deve estar em acordo com as necessidades alimentares especiais; ser referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia; acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade, atendendo aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer; e baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis (BRASIL, 2014, p.8).

Jean-Louis Flandrin e Massimo Montanari, no livro *Uma História da Alimentação* já diziam que do mesmo modo que uma alimentação deficiente é suscetível de provocar doenças, uma terapia alimentar – que, muitas vezes, era a única possível - pode permitir recobrar a saúde. Ressaltam portanto, a importância do alimento e da variedade alimentar na saúde e sobrevivência do ser humano.

Observa-se que devido às mudanças na alimentação e no modo de vida da sociedade, cresce a parcela da população infantil que apresenta excesso de peso devido ao consumo de alimentos com baixa qualidade e ultraprocessados que são apresentados cada vez mais novos às crianças. Sabe-se que os dois primeiros anos de vida são cruciais para a formação de hábitos alimentares saudáveis e que cabe aos pais fazer com que essa introdução alimentar seja a mais ampla e diversificada possível, levando em consideração alimentos minimamente processados e in natura.

Considerando esses fatos, em 2014 o Ministério da Saúde juntamente com o Guia Alimentar para População Brasileira desenvolveu o Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 anos que tem como propósito fomentar a saúde, crescimento e o melhor desenvolvimento dessas crianças (BRASIL, 2019, p.07).

Embora a alimentação e nutrição adequadas sejam de extrema importância para o crescimento e desenvolvimento do ser humano, ainda percebemos uma grande procura por produtos ultraprocessados, que são facilmente encontrados em supermercados devido a facilidade e comodidade que auxiliam no dia a dia das famílias.

Este trabalho tem como objetivo orientar e incentivar que práticas culinárias sejam desenvolvidas por cuidadores de crianças com idade superior a seis meses, por meio da criação de um material técnico, com intuito de apresentar práticas e técnicas culinárias de preparo de alimentos “in natura” com foco na gastronomia sustentável.

## **OBJETIVO GERAL**

Elaborar material técnico que oriente o preparo de alimentos in natura a serem oferecidos a crianças nos seus primeiros anos de vida, respeitando a sazonalidade e regionalidade.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Auxiliar e informar cuidadores de crianças com idade superior a seis meses, como preparar as refeições.
- Facilitar o processo culinário e preparo dos alimentos "in natura", com vistas a gastronomia sustentável, por meio da elaboração de material didático.
- Fomentar o conhecimento de práticas culinárias que facilitem o dia a dia do cuidador responsável pelo preparo da alimentação da criança.

## **REFERENCIAL TEÓRICO**

Segundo o Guia Alimentar para População Brasileira (2019) os “padrões de alimentação estão mudando rapidamente na grande maioria dos países e, em particular, naqueles economicamente emergentes.” Cresce a população que substitui alimentos in natura ou minimamente processados por alimentos processados ou ultraprocessados e que são prontos para o consumo (BRASIL, 2014 p. 17).

Tais alimentos são determinantes para o funcionamento do corpo humano trazendo um desequilíbrio de nutrientes e uma ingestão muitas vezes excessiva de calorias.

Com isso devemos salientar que uma alimentação saudável deve possuir nutrientes provenientes de alimentos naturais, com ampla variedade e que atendam as necessidades de cada indivíduo.

### ***1. PRIMEIRO ANO DE VIDA E O PRIMEIRO ALIMENTO***

De acordo com o Guia Alimentar para Crianças Brasileiras menores de dois anos (2019) “os dois primeiros anos de vida são os mais decisivos para o crescimento e desenvolvimento da criança, com repercussões ao longo de toda a vida do indivíduo. A amamentação nesse período pode prevenir o aparecimento de várias doenças na vida adulta.”

Os primeiros anos de vida são marcados pelo início de uma rotina, de conhecimentos e descobertas, o alimentar inicia-se na amamentação, fonte de nutrientes que protegem o organismo e nutre ao mesmo tempo. Esse torna-se o primeiro alimento e tende a acompanhar a criança até dois anos ou mais, assim como o Guia Alimentar propõe.

O acompanhamento familiar é imprescindível para estimular a criança na busca de hábitos de vida saudáveis e o seu papel como núcleo apoiador para o enfrentamento da obesidade e de suas repercussões negativas (Victorino et al., 2014).

O leite materno é a principal fonte de alimentação nos primeiros meses de vida e a família tende a ser parte importante no processo seguinte: a introdução alimentar, podemos salientar que o ato de comer vai muito além da alimentação e possui papel importante na criação de hábitos e rotinas saudáveis na vida dos seres humanos.

## **2. INTRODUÇÃO ALIMENTAR**

Segundo o Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 anos (BRASIL, 2019, p.93):

*A partir dos seis meses, o leite materno deve ser mantido, novos alimentos devem ser oferecidos e uma diversidade de cores, sabores, texturas e cheiros deve ser apresentada à criança. Uma alimentação adequada e saudável é fundamental para o crescimento e desenvolvimento da criança.*

Além do ganho de peso e altura nessa fase da vida, as crianças estão aprendendo a fazer coisas novas, aumentam suas habilidades e desenvolvem a capacidade de pegar objetos, ficar em pé, andar e falar e a conduzir alimentos para a boca para iniciar a mastigação.

Para crescer e se desenvolver de forma saudável a criança necessita de uma alimentação adequada e são nos sabores, texturas, cores e cheiros dos alimentos que elas irão iniciar esse processo de conhecimento.

São as práticas alimentares da família que irão desempenhar um papel importante na formação desses hábitos saudáveis e servirão de base primordial para sua relação com a comida.

O relacionamento da criança com a comida leva tempo para ser construído e demanda paciência e dedicação dos responsáveis. É importante salientar que nesse período não se indica o consumo de sal, açúcar e temperos prontos, assim como não se deve obrigar ou chantagear a criança para que consuma algum alimento, pois tais práticas contribuem para uma relação negativa com a comida.

As consistências dos alimentos devem obedecer às fases do bebe que necessitam de alimentos mais maleáveis, fáceis de manusear que facilitam a pega para que assim eles consigam levar à boca e aprendam a mastigar.

### 3. *PRÉ PREPAROS E TÉCNICAS GASTRONÔMICAS*

Comer é um ato universal, come-se em todo lugar, em todos os cantos, de todas as formas. A cozinha é um ambiente bastante presente no dia a dia dos seres humanos. Cozinhamos pelo simples ato de nos nutrir, cozinhamos por amor, por prazer, para receber os amigos e familiares, cozinhamos para satisfazer nossas necessidades.

Em seu livro *400gr Técnicas de Cozinha*, Kovesi et al., destacam que são incontáveis os motivos e as histórias que levam as pessoas a se aproximarem do fogão e que é nesse momento que se instala o que chamam de “gene” da cozinha. (Kovesi et al., 2012)

Seguindo esse pensamento, o que de fato nos leva a nos aproximar do fogão? A introdução alimentar do seu filho, te leva a repensar os modos de comer? Saber que uma alimentação adequada, rica em nutrientes pode favorecer o crescimento e desenvolvimento do seu filho, te aproxima do fogão?

Pensando nas possibilidades de alimentar de forma saudável construímos a ideia de que seja possível investir tempo e conhecimento para nos alimentarmos cada vez melhor. Começamos com nossos filhos, na introdução alimentar, oferecendo alimentos de verdade.

As técnicas gastronômicas para o preparo de alimentos devem auxiliar na produção de pratos e receitas que sejam aplicáveis para a alimentação adequada de cada criança, favorecendo seu desempenho e desenvolvimento pessoal.

Entender a aplicação de cada técnica pode favorecer a vida útil dos alimentos, um exemplo a ser citado é o “branqueamento”, técnica utilizada para cozinhar rapidamente um alimento em água fervente e logo em seguida resfriá-lo em água gelada para interromper o cozimento com intuito de finalizá-lo mais tarde (KOVESI et al., pg29). Essa técnica pode ser utilizada com os brócolis e a couve flor por exemplo, e assim congelar para ir utilizando aos poucos no dia a dia. Outras preparações que envolvem técnicas e conhecimento gastronômico são os molhos, caldos de legumes e carnes, temperos e sopas, que sendo pré preparados podem ser bons artifícios para levar uma vida com uma alimentação mais próxima da naturalidade criando novos hábitos e deixando de consumir e oferecer alimentos que pouco contribuem para a alimentação.

Ter em mãos bons alimentos para oferecer aos pequenos pode não ser uma tarefa fácil, principalmente nos dias atuais onde temos grande variedade de produtos industrializados prontinhos para serem consumidos e é por esse motivo que esse trabalho tem como intuito fomentar e auxiliar o preparo dos alimentos com técnicas gastronômicas que favorecem uma boa alimentação desde os seis meses de vida.

A comida infantil não precisa ser sem graça, muito menos sem gosto. Podemos e devemos usar o que temos à nossa disposição para aguçar o paladar das nossas crianças. Utilizar alimentos regionais e entender a sazonalidade de cada um também são grandes ganhos na alimentação já que, gera uma rotatividade de produtos à mesa e faz com que novos sabores sejam descobertos pelo bebe.

## **METODOLOGIA**

Esse trabalho utilizará da pesquisa bibliográfica e será desenvolvido em duas etapas onde no primeiro momento será realizado um levantamento bibliográfico a fim de coletar e organizar os dados do assunto em questão, identificar as técnicas e métodos culinários que podem auxiliar nas preparações de alimentos, na conservação e sua aplicabilidade, já em um segundo momento será para o desenvolvimento e produção de um material técnico que pode ser disponibilizado através das redes sociais.

Como embasamento para o trabalho será utilizado o Guia Alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos, livros, artigos e revistas tendo como palavras chaves: Gastronomia, Alimentação saudável; crianças; guia alimentar; introdução alimentar.

## **DESENVOLVIMENTO**

### ***1. Cozinhando em casa***

O ato de cozinhar em família fortalece tradições e aproxima a criança do alimento. Além de trazer benefícios para a saúde, também pode ser um grande ganho econômico para as despesas familiares. Como dentro de um núcleo familiar existem outras atividades que consomem tempo, como os cuidados com a criança e o trabalho fora de casa, realizar cronogramas semanais e praticas diárias de alimentação podem evitar de cair nas armadilhas da comida pronta ou ultraprocessadas.

A aproximação com o alimento faz com que a criança seja estimulada desde cedo e crie vínculos com a experiência vivida, transformando o momento de prazer para toda a família em fonte de saúde.

O guia alimentar para crianças, desenvolvido pelo Ministério da Saúde ressalta que com o tempo, esses costumes alimentares vão sendo mais definidos e as famílias vão se organizando de uma forma que a rotina fique mais fácil e prazerosa.

Cabe ressaltar que quando uma pessoa ou uma família cozinha, ela está ciente do alimento que consome e, portanto, o alimento ganha um significado maior do que só alimentar o corpo.

### ***2. Técnicas que facilitam o dia a dia***

Algumas técnicas nos preparos dos alimentos podem facilitar o seu dia a dia e garantir que você sempre tenha alimentos de boa procedência a mesa. Mais importante do que o modo como se armazena é a manipulação desse alimento. Por isso sempre é interessante ter uma bancada higienizada e mãos limpas garantindo que os alimentos não sejam contaminados.

Os cuidados durante o preparo e armazenamento de verduras e legumes por exemplo podem ajudar a manter as características do alimento já que os mesmos tendem a ser muito suscetíveis a alterações após a colheita. Um método prático aplicado a essas hortaliças é o branqueamento, que é um processo que antecede o congelamento e consiste em destruir todos os sistemas enzimáticos pelo calor, seguido do resfriamento. Os brócolis, a couve Flor, as ervilhas, entre outros alimentos podem passar por esse processo.

Outra técnica interessante de se ressaltar são os caldos de carnes, legumes e peixes utilizados em várias preparações. Os famosos tabletes de tempero pronto são muito utilizados na cozinha atual, sabemos que esse tipo de produto se trata de um alimento ultraprocessado, que utiliza de

corantes e conservantes que não fazem bem a saúde. Uma forma de obter esses tabletes prontos para o uso consiste na preparação de fundos. No livro 400gr técnicas de cozinha os fundos são classificados como claros e escuros, são líquidos saborosos produzidos a partir de um cozimento lento, com ingredientes aromáticos e que servem de base para molhos, sopas e outros pratos.

Esses fundos podem ser feitos de ossos de carne, sobras de peixe e de legumes e incorporados a diversas preparações dentro da cozinha. Depois de prontos podem ser congelados em forminhas e utilizados no dia a dia da família.

O congelamento de alimentos é uma ótima alternativa para garantir um planejamento alimentar eficiente. Carnes, legumes e molhos podem ser congelados e utilizados ao longo da semana. Garantindo uma alimentação longe de ultraprocessados.

### ***3. Descomplicando o lanche escolar***

Considerando toda a importância de uma boa introdução alimentar, de bons costumes a mesa, da comensalidade e da boa conservação e manuseio dos alimentos cabe ressaltar que bons costumes devem extrapolar a esfera residencial e progredir para além dos âmbitos pessoais. Tais costumes podem ser incorporados no dia a dia através de lanches mais saudáveis, longe de ultraprocessados e colocados na lancheira escolar.

Pensando nisso é possível elaborar lanches práticos e saudáveis que cabem na lancheira dos pequenos e que são uma explosão de sabor. Alguns exemplos de lanches são:

#### **Sorvete de fruta:**

Bananas congeladas são a base para essa mistura cremosa. Basta congelar por algumas horas a banana e bater com a fruta da sua preferência. O resultado é um creme super consistente e cheio de sabor. Pode ser incrementado com leite em pó, leite e geleia de frutas.



Fonte: Bárbara Pimentel, 2021.

### **Tapioca colorida**

A goma de tapioca nada mais é do que o polvilho doce hidratado. Sabendo que para hidratar precisamos de um líquido, o mesmo pode ser feito com suco de beterraba (tapioca rosa), suco de cheiro verde (tapioca verde), entre outras possibilidades. O resultado é uma tapioca com uma cor vibrante, que pode ser recheado com frango desfiado, queijo, carne moída entre tantas outras possibilidades. Além de ser um alimento extremamente rico é uma opção para os intolerantes ao glúten.



Fonte: Bárbara Pimentel, 2024.

### **Coxinha sem massa**

A coxinha um dos alimentos preferido das crianças pode ser uma alternativa de lanche prático e saudável. Basta preparar uma mistura cremosa de frango desfiado com requeijão ou creme de ricota, moldar em formato de coxinha e empanar na farinha de aveia ou qualquer outra farinha da sua preferência. Pode ser frita ou assada em fritadeiras elétricas, ficam extremamente crocantes e são uma opção à tradicional coxinha com massa de farinha de trigo.



Fonte: Bárbara Pimentel, 2024.

### **Empada de queijo**

Misture a farinha de trigo, ovo e manteiga e você terá a base perfeita para uma empadinha. Bata ovo, leite e queijos da sua preferencia e você terá um creme perfeito para rechear suas empadas. Basta assar e está pronto seu lanchinho.



Fonte: Bárbara Pimentel, 2024.

### **Pastelzinho assado**

O tradicional pastelzinho assado ganhou uma versão super pratica: misture creme de leite e farinha de trigo para obter uma massa lisa e ótima para fazer pastel. Recheie com frango desfiado ou carne moída.

### **Biscoito amanteigado**

Farinha de trigo (ou qualquer outra farinha da sua preferência), leite em pó, manteiga, açúcar e ovo, uma pitada de essência de baunilha para obter uma massa que quando assada vira biscoitinhos deliciosos que derretem na boca. Podem ser moldados do formato de bichinhos, flores e diversas formas.



Fonte: Bárbara Pimentel, 2022.

### **Panqueca**

Tradicionalmente consumida por americanos, aqui a panqueca elevou seu valor nutricional quando misturados a banana, farelo de aveia e ovo. Basta misturar todos os ingredientes e terá uma panqueca docinha e propícia para ser incorporada a alimentação do bebê.



Fonte: Bárbara Pimentel, 2023.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A introdução de alimentos in natura nos primeiros anos de vida associados ao acompanhamento e compartilhamento familiar tornam-se imprescindíveis para estimular a criança na busca de hábitos mais saudáveis que serão de extrema importância na vida adulta já que favorece o crescimento físico e fisiológico do ser humano.

A organização Mundial da Saúde ainda estabelece que a alimentação de crianças a partir dos seis meses possam receber alimentos variados, de acordo com os costumes da família e que esses alimentos sejam temperados de forma natural utilizando o mínimo de sal necessário. Grandes proporções de sal na comida favorecem o desenvolvimento de pressão alta e câncer de estômago. Já o açúcar não é recomendado para menores de dois anos e não deve ser oferecido em preparações como bolos, sucos ou biscoitos.

Outro fato importante é que a maioria dos alimentos ultraprocessados levam em sua composição o açúcar e por isso não é recomendado a inserção desses alimentos nos primeiros anos de vida. Grandes concentrações de açúcar aumentam a chance de ganho de peso excessivo e conseqüentemente estão relacionadas a obesidade e outras doenças na vida adulta.

Na busca por uma alimentação mais balanceada, muitas receitas são passíveis de substituições. Como por exemplo utilizar frutas para adoçar algumas preparações como bolos e biscoitos saudáveis para o bebê. Trocar o sal por temperos naturais, ervas desidratadas, caldos de carnes, legumes ou peixes. E sempre oferecer o máximo de alimentos variados possíveis para aguçar o paladar e curiosidade das crianças.

Bons hábitos alimentares aliados a uma boa introdução alimentar tendem a oferecer uma vida mais saudável a criança que crescerá com todo seu potencial. E ao decorrer do crescimento infantil não perder os bons costumes e práticas alimentares que serão levados por todo caminho da vida adulta.

Nota-se, portanto, que o intuito dessa pesquisa tende a ser uma visão norteadora para a produção de um ebook voltado para a prática alimentar e bons costumes na preparação de alimentos para crianças no início da introdução alimentar até os primeiros anos de vida, visando a aplicabilidade de técnicas culinárias como meio facilitador no preparo de refeições de crianças até três anos de idade.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Victorino, S., et al. (2014). **Viver Com Obesidade Infantil: A Experiência de Crianças Inscritas Em Programa De Acompanhamento Multidisciplinar**. Rev Rene., 15(6), 980-989. <<http://periodicos.ufc.br/rene/article/view/3295/2534>>.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia Alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos**/ Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde Brasília: Ministério da Saúde, 2019. 256p.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014. 156 p. : il.

ARAUJO, Neurani Rodrigues; *et al.*. **Formação de hábitos alimentares na primeira infância: benefícios da alimentação saudável**. Research, Society and Development, v. 10, n.15, e238101522901, 2021.

DE AZEVEDO, Elaine. **Alimentação, sociedade e cultura: temas contemporâneos**. Sociologias. Porto Alegre, ano 19, n 44, jan/abr 2017, p. 276-307.

DA CUNHA, Francieli Luana. **A Importância de uma alimentação adequada na educação infantil**. Ibaiti, 2014.

DUTRA, Rogéria C. de Almeida. **Consumo Alimentar Infantil: quando a criança é convertida em sujeito**. Revista Sociedade e Estado. Vol. 30. Número 2. Maio, 2015.

WRIGHT, Jeni; TREUILLE, Eric. **Le Cordon Bleu - Todas As Técnicas Culinárias**. 2 ed. Editora Marco Zero. São Paulo, 1996.

KOVESI, Betty; SIFFERT, Carlos; CREMA, Carole; MARTINOLI, Gabriela. **400g Técnicas de Cozinha**. 4 reimpressão. Companhia Editora Nacional. São Paulo, 2012.

PHILIPPI, Sonia Tucunduva. **Pirâmide dos alimentos: Fundamentos básicos da nutrição**. 1ª ed. Editora Manole Ltda. Barueri - SP, 2008.

FLANDRIN, Jean-Louis; MONTANARI, Massimo. **História da alimentação**. 6ª edição. Editora Estação Liberdade Ltda. São Paulo: Estação Liberdade, 1998.

PHILIPPI, Sonia Tucunduva. **Nutrição e técnica dietética**. 2ª ed. rev. e atual. Barueri, SP: Manole, 2006.