

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA  
DE MINAS GERAIS - CAMPUS OURO PRETO  
SUPERIOR TECNOLÓGICO EM GASTRONOMIA

Luana Beatriz Batista Silva

# **Gastronomia como Ferramenta na Educação Alimentar Infantil**

Ouro Preto - MG

2025

LUANA BEATRIZ BATISTA SILVA

## **GASTRONOMIA COMO FERRAMENTA NA EDUCAÇÃO ALIMENTAR INFANTIL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto Federal Minas Gerais - Campus Ouro Preto, como requisito parcial para a obtenção do título de Tecnólogo em Gastronomia.

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

Ouro Preto - MG

2025

---

S586g

Silva, Luana Beatriz Batista.

Gastronomia como ferramenta na educação alimentar infantil  
[manuscrito] / Luana Beatriz Batista Silva. – 2025.  
33 f. : il.

Orientadora: Cristiana Santos Andreoli.

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

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

CDU: 641:37

---


Catálogo: Kelly Cristiane Santos Morais - CRB-6/3217

LUANA BEATRIZ BATISTA SILVA

## GASTRONOMIA COMO FERRAMENTA NA EDUCAÇÃO ALIMENTAR INFANTIL


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 14 de março de 2025 por:

Documento assinado digitalmente  
 **CRISTIANA SANTOS ANDREOLI**  
Data: 24/03/2025 15:56:58-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>


---

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Cristiana Santos Andreoli (Orientadora)  
IFMG – Campus Ouro Preto

Documento assinado digitalmente  
 **FREDERICO DIVINO DIAS**  
Data: 14/03/2025 17:22:32-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

Prof. Dr Frederico Divino Dias  
IFMG – Campus Ouro Preto

Documento assinado digitalmente  
 **ADELINE CONCEICAO RODRIGUES**  
Data: 17/03/2025 07:45:06-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

Prof. Dr<sup>a</sup>. Adeline Conceição Rodrigues  
Externo

OURO PRETO

2025

*À minha criança interior.*

# Agradecimentos

Agradeço primeiramente a mim. Agradeço também minha mãe e minhas irmãs, minhas tias Vera Lúcia, Magna Batista e Maria do Espírito Santo e demais familiares. Um agradecimento em especial à República Damas de Copos que foi meu lar durante o período da graduação. À minha amiga de curso Priscilla que se tornou uma irmã e foi essencial para que continuasse nessa caminhada junto a minha professora e orientadora que sempre esteve me dando suporte, não só acadêmico, mas também emocional. Por último e não menos importante, serei grata eternamente à minha filha Maia, que foi a pessoa que me inspirou a construir esse trabalho, além de ser meu bem mais precioso.

*“A alimentação tem papel fundamental em todas as etapas da vida, especialmente nos primeiros anos, que são decisivos para o crescimento e desenvolvimento, para a formação de hábitos e para a manutenção da saúde.”*

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

# Resumo

A proposta deste trabalho de conclusão de curso é servir de suporte para criação de oficinas de culinária, utilizando a gastronomia como ferramenta, a fim de proporcionar uma alimentação saudável na infância, considerando as recomendações do Guia alimentar para crianças menores de dois anos. É crucial salientar que uma alimentação saudável na infância é essencial para a promoção da saúde infantil. O objetivo deste trabalho é identificar e propor ações práticas que envolvam aspectos nutricionais, sociais e educativos através da gastronomia. Foi realizada uma pesquisa bibliográfica no intuito de identificar ações práticas envolvendo gastronomia e educação alimentar que possam ser usadas na promoção da saúde alimentar infantil. Por meio da pesquisa foi possível identificar ações práticas e desenvolver uma proposta de oficina prática para o público infantil usando das técnicas gastronômicas. Essas ações práticas propostas têm o intuito de promover a adesão de hábitos alimentares saudáveis e também de incentivar a criatividade através das atividades propostas nessa oficina.

**Palavras-chave:** Gastronomia; Oficina de Culinária; Alimentação Saudável; Educação Alimentar; Nutrição Infantil.

# Abstract

*The aim of this final project is to serve as support for the creation of culinary workshops, using gastronomy as a tool to promote healthy eating during childhood, following the recommendations provided by the Food Guide for Children Under Two Years Old. It is crucial to emphasize that healthy eating during childhood is essential for children's health promotion. The purpose of this work is to identify and propose practical actions involving nutritional, social, and educational aspects through gastronomy. A bibliographical research was conducted to identify practical actions involving gastronomy and food education, which could be applied in promoting children's dietary health. Through this research, it was possible to identify practical actions and develop a proposal for a hands-on culinary workshop targeted at children, utilizing gastronomic techniques. These proposed practical actions aim to encourage the adoption of healthy eating habits, as well as foster creativity through the activities designed for this workshop.*

**Keywords:** *Gastronomy; Culinary Workshop; Healthy Eating; Food Education; Childhood Nutrition.*

# Lista de ilustrações

Figura 1 – Capa do e-book elaborado por <a href="#">Vieira et al. (2024)</a> , onde contém receitas elaboradas para crianças no processo de introdução alimentar. . . . .	22
Figura 2 – Cartaz de divulgação da oficina. . . . .	24
Figura 3 – Cronograma de atividades ofertadas. . . . .	25
Figura 4 – Apresentação da receita de feijão ( <a href="#">LOBO, 2018b</a> ). . . . .	25
Figura 5 – Receita do feijão do dia a dia ( <a href="#">LOBO, 2018b</a> ) . . . . .	26
Figura 6 – Receita de <i>Dip</i> de Feijão Branco ( <a href="#">LOBO, 2018b</a> ) . . . . .	27
Figura 7 – Capa livro “Cozinha Prática” ( <a href="#">LOBO, 2018b</a> ) . . . . .	28
Figura 8 – Capa livro “Comida de bebê uma introdução à comida de verdade” ( <a href="#">LOBO, 2018a</a> ) . . . . .	28
Figura 9 – Produções para crianças em fase de introdução alimentar ( <a href="#">LOBO, 2018a</a> )	29
Figura 10 – Receita Purê de banana-da-terra ( <a href="#">LOBO, 2018a</a> ) . . . . .	29
Figura 11 – Receita de Bolo de banana com aveia ( <a href="#">LOBO, 2018a</a> ) . . . . .	30
Figura 12 – Representação dos Grupos de alimentos ( <a href="#">BRASIL, 2019</a> ) . . . . .	30
Figura 13 – Exemplo de método de cocção no vapor ( <a href="#">BRASIL, 2019</a> ) . . . . .	31
Figura 14 – Ilustração da técnica de remoção de espinhas ( <a href="#">BRASIL, 2019</a> ) . . . . .	31

# Lista de abreviaturas e siglas

EAN	Educação Alimentar e Nutricional
IFMG	Instituto Federal de Minas Gerais
SISAN	Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional

# Sumário

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>12</b>
<b>1.1</b>	<b>Problema de Pesquisa</b>	<b>13</b>
<b>1.2</b>	<b>Hipótese</b>	<b>13</b>
<b>1.3</b>	<b>Justificativa</b>	<b>13</b>
<b>1.4</b>	<b>Objetivos</b>	<b>14</b>
1.4.1	Objetivo Geral	14
1.4.2	Objetivos Específicos	14
<b>2</b>	<b>FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA</b>	<b>15</b>
<b>2.1</b>	<b>Educação nutricional por meio da cozinha</b>	<b>15</b>
<b>2.2</b>	<b>Inovação na preparação de alimentos</b>	<b>17</b>
<b>2.3</b>	<b>Conexão cultural e social</b>	<b>18</b>
<b>3</b>	<b>METODOLOGIA</b>	<b>20</b>
<b>4</b>	<b>DESENVOLVIMENTO</b>	<b>21</b>
<b>5</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	<b>32</b>
	<b>REFERÊNCIAS</b>	<b>33</b>

# 1 Introdução

Ao imaginar o cenário gastronômico, o que vem em mente são chefs renomados, preparações com finalizações minimalistas, ingredientes requintados e de alto valor. No entanto, a gastronomia vai para além da cozinha e de técnicas de cocção, assim como o ato de comer não se trata somente de cumprir uma necessidade básica do ser humano (BARBOSA et al., 2021).

A gastronomia pode ser analisada como uma grande experiência sensorial, uma vez que aplicada uma técnica, a mesma pode transformar um alimento alterando sua forma, cor e sabor. Dessa forma, a gastronomia se configura como uma combinação de arte e ciência onde a cozinha pode ser vista também como um laboratório, passando a exigir o domínio técnico não só de quem a produz, mas também de quem a consome (BRAUNE; FRANCO, 2017).

O ato de se alimentar não está ligado somente ao fato de consumir nutrientes e saciar a fome, está conectado também às práticas culturais, tradições e relações sociais. A história da família, da comunidade e da região reflete diretamente na alimentação do indivíduo. No Brasil, essa diversidade é amplamente influenciada pelas diferentes realidades socioeconômicas e culturais, variando entre grupos populacionais tradicionais, específicos, e as zonas rurais (BRASIL, 2014).

É indiscutível que uma alimentação saudável desempenha um papel crucial na promoção da saúde infantil. A partir do momento que a criança vai se desenvolvendo, a mesma começa a fazer suas próprias escolhas alimentares dentro de um contexto cultural e gostos pessoais. Sendo assim, podemos dizer que é de suma importância a participação direta dos cuidadores na alimentação da criança visto que são responsáveis por apresentar alimentos novos para que as crianças tenham um vasto repertório de conhecimento dos alimentos (SILVA; COSTA; GIUGLIANI, 2016).

Para além da educação alimentar para crianças, é importante salientar que o treinamento de seus pais e cuidadores a fim de desenvolver habilidades culinárias é de suma importância. O Guia alimentar para crianças brasileiras menores de dois anos além de fornecer informações sobre como oferecer uma refeição ideal para bebês, apresenta também de forma didática e direta como deve ser feita a introdução alimentar infantil, e com isso, exemplifica uma forma de como usar a educação alimentar como estratégia para contribuição de uma alimentação saudável na infância (BRASIL, 2019).

Mediante informações obtidas durante a elaboração deste projeto, observa-se que unir a gastronomia e a alimentação infantil pode ser um grande acerto. Com o domínio dos conhecimentos técnicos de gastronomia, é possível alterar cores, sabores e texturas de

determinados alimentos, podendo assim contribuir para a melhor aceitação de verduras e legumes por crianças.

## 1.1 Problema de Pesquisa

Como a gastronomia pode contribuir para uma alimentação saudável na infância?

## 1.2 Hipótese

Considerando que a alimentação saudável na infância é importante para a formação de hábitos alimentares saudáveis e para a garantia de uma qualidade de vida melhor no futuro, espera-se que através deste projeto seja possível mostrar como a gastronomia pode ser considerada uma aliada da alimentação infantil.

## 1.3 Justificativa

A escolha do tema a ser desenvolvido no trabalho é justificada pela crescente relevância dos hábitos alimentares na infância para a formação de padrões alimentares saudáveis ao longo da vida, tendo impacto direto na saúde física, mental e emocional das crianças.

A gastronomia, enquanto prática cultural e técnica, desempenha um papel fundamental nesse cenário, uma vez que pode ser uma poderosa ferramenta na promoção de hábitos alimentares saudáveis. Ao combinar conhecimento técnico e criatividade, esta pode transformar a alimentação em uma experiência prazerosa e educativa, estimulando as crianças a se envolverem com alimentos nutritivos e a desenvolverem um paladar mais diversificado e saudável (SILVA; COSTA; GIUGLIANI, 2016).

A alimentação não é apenas uma questão de ingestão de nutrientes, mas também uma prática social e cultural, que reflete os valores e as tradições de uma sociedade. Nesse sentido, a gastronomia pode ser vista como um meio de promover não só o consumo de alimentos saudáveis, mas também uma relação positiva e afetiva com a comida (BARBOSA et al., 2021).

A educação alimentar na infância tem sido cada vez mais reconhecida como uma estratégia eficaz, uma vez que pode contribuir para o aprendizado sobre alimentação saudável

A abordagem da gastronomia na alimentação infantil pode permitir que as crianças se familiarizem com a diversidade de alimentos, aprendam sobre a importância de uma alimentação equilibrada e se envolvam ativamente na preparação dos alimentos, e com isso se espera que ocorra uma melhor aceitação de diversos alimentos.

A presente abordagem temática se justifica pela importância de analisar a alimentação infantil em sua integridade, ou seja, para além dos aspectos nutricionais, abordando também os fatores sociais, culturais e educacionais que permeiam o processo alimentar na infância. Nesse contexto, a gastronomia, quando explorada de forma criativa e com intencionalidade educativa surge como um caminho promissor para promover uma alimentação mais saudável, prazerosa e consciente entre as crianças, fomentando a construção de hábitos alimentares sustentáveis e que contribuam para a saúde a longo prazo.

## 1.4 Objetivos

### 1.4.1 Objetivo Geral

Apresentar uma abordagem integrada da alimentação infantil que envolva aspectos nutricionais, sociais, culturais e educacionais, visando capacitar crianças e suas famílias a desenvolverem hábitos alimentares saudáveis, utilizando a gastronomia como uma ferramenta criativa e educativa.

### 1.4.2 Objetivos Específicos

1. Revisar a literatura científica sobre a relação entre práticas gastronômicas e a promoção de uma alimentação saudável na infância;
2. Identificar e analisar estratégias gastronômicas que possam melhorar os hábitos alimentares das crianças;
3. Propor ações práticas baseadas na gastronomia que incentivem o consumo de hortaliças entre crianças.

## 2 Fundamentação Teórica

### 2.1 Educação nutricional por meio da cozinha

Na infância, ter uma alimentação saudável e com diversidade de alimentos, contribui para um bom desenvolvimento, crescimento e melhora na saúde em geral. É evidente que o incentivo a uma alimentação saudável na primeira infância pode contribuir para que a criança cresça mantendo bons hábitos na hora de se alimentar. As experiências adquiridas nos primeiros anos de vida, são responsáveis pela construção e formação de paladar (MELO; FERREIRA; LOURENÇO, 2023).

Atualmente, as instituições escolares exercem grande influência nos hábitos alimentares de seus alunos. Nas creches e escolas fundamentais, essa intervenção é de grande relevância, pois geralmente as crianças permanecem por um longo período nestes locais. Deste modo, considera-se fundamental a qualidade da alimentação, aliada à valorização da cultura alimentar local, oferecida às crianças. Neste sentido, o processo de aprendizagem realizado de forma lúdica com as crianças, favorece o desenvolvimento da linguagem, do raciocínio, da socialização, da iniciativa e da autoestima, preparando o indivíduo para ser um cidadão capaz de enfrentar desafios e participar na construção de um mundo melhor (FELIX et al., 2021).

A educação nutricional é uma importante ferramenta na promoção da saúde, por meio dela é possível que sejam inseridos e desenvolvidos novos hábitos alimentares na vida de muitas crianças. Diante disso, vale salientar que para obtermos um bom resultado através da educação alimentar é preciso que família, escola e crianças caminhem juntos no processo de conhecimento e adesão a novos hábitos (SANTOS et al., 2024).

A prática de promover a inserção de crianças na cozinha durante a preparação e escolha de alimentos tem se mostrado eficiente para contribuição no aumento do conhecimento, interesse e compreensão sobre uma alimentação saudável e seus benefícios (ANDRÉ et al., 2024).

Assim como Santos et al. (2024), Rosar (2024) também destaca a importância do conjunto família, escola e criança na participação do processo de educação alimentar, ele enfatiza também que a melhor fase para se introduzir a educação alimentar é a pré-escolar, sendo a fase onde se tem mais oportunidades de iniciar atividades educativas voltadas para alimentação, que no futuro servirão de base para que o indivíduo continue mantendo hábitos alimentares saudáveis.

Usar da ludicidade para obter melhores resultados com crianças se mostrou um potente recurso para a introdução da educação alimentar na infância. No entanto, atividades

como jogos e brincadeiras podem contribuir para a fixação das informações obtidas durante as ações e por se tratar do lúdico acaba também despertando um interesse da parte das crianças pelo tema desenvolvido (ROSAR, 2024).

Outro fato importante é que as atividades lúdicas contribuem não só para a educação alimentar na infância, mas também para conscientização de seus cuidadores, uma vez que essas atividades foram desenvolvidas para facilitar o aumento do interesse e compreensão sobre alimentação saudável (GRANDINI et al., 2021).

Como destacado por Santos et al. (2024), Grandini et al. (2021) também aponta a participação dos responsáveis como parte do processo e fazendo com que também amplie a área de disseminação da informação e pelo fato de pais e cuidadores fazerem parte do cotidiano das crianças isso faz com que se torne mais fácil de manter os hábitos adquiridos.

O termo culinária deriva do latim *culinarius* e significa cozinha, dizendo respeito à arte de cozinhar. Culinária pode ser entendida como "qualquer tipo de processamento de transformação do alimento", considerando-se que teve início no momento da descoberta do fogo e na transformação do alimento cru em alimento cozido (LIMA; NETO; FARIAS, 2015).

Segundo o Guia Alimentar para a população brasileira, Brasil (2014) tem como recomendação central o consumo de alimentos in natura ou minimamente processados. Ele mostra também, que o enfraquecimento das habilidades culinárias se tornou um obstáculo para a promoção da saúde alimentar.

Habilidades culinárias não significam apenas o domínio de técnicas culinárias, mas também o planejamento das compras de alimentos e ingredientes culinários, organização da despensa doméstica e definição prévia do que vai se comer ao longo da semana (BRASIL, 2014).

Técnicas gastronômicas desempenham um papel fundamental na aplicação de ações para a promoção de uma alimentação adequada e saudável, sendo elas as responsáveis por alterar cores, sabores e texturas, fazendo com que um alimento simples se torne mais atrativo e que possa ser apresentado e consumido de diversas formas, com isso, aumentando o interesse das crianças em conhecer e experimentar novos alimentos (VIEIRA et al., 2024).

As atividades com a temática habilidades culinárias auxiliam na aquisição de novas práticas, sendo ela uma atividade presente na rotina de muitas famílias, isso contribui para que não seja somente um momento de reprodução de receitas, mas também um espaço para se alcançar conhecimentos práticos sobre novas ciências (BARBOSA et al., 2021).

Costa et al. (2024, p.6) cita a educação alimentar nutricional (EAN) como “*um campo de ação multiprofissional, intersetorial e transdisciplinar que busca desenvolver através do conhecimento e aprendizado contínuo e permanente a autonomia dos indivíduos utilizando ferramentas problematizadoras e ativas.*”.

A culinária é um eixo estruturante da EAN em que é possível proporcionar uma experiência de vivência e reflexão sobre as relações entre alimentação, cultura e saúde com o foco na comida e em tudo o que ela significa, em vez de valorizar isoladamente as características nutricionais de cada alimento (COSTA et al., 2024).

A atual situação da alimentação no Brasil traz com ela a necessidade da implantação de políticas públicas que contribuam para a melhoria nas condições alimentares das crianças. Os profissionais da área têm um papel fundamental na aplicação das ações usadas para promover o incentivo à alimentação saudável e adequada na infância (COSTA et al., 2024).

## 2.2 Inovação na preparação de alimentos

A gastronomia deu-se ainda na era pré-histórica, quando o homem passou a dominar o fogo para uso da preparação de suas refeições e a partir disso ele passa a se diferenciar dos outros animais. Desde essa época a alimentação se tornou não só uma fonte de nutrição, mas também uma fonte de prazer. Por meio do uso do fogo o homem descobriu que poderia alterar a textura e o sabor dos alimentos, e com o passar do tempo o cozinheiro passou a ser visto como um mágico, pelo fato de conseguir transformar um determinado alimento a partir do uso do fogo (FRANCO, 2001).

Quando o homem aprendeu a cozinhar os alimentos, surgiu uma profunda diferença entre ele e os outros animais. Cozinhando, descobriu que podia restaurar o calor natural da caça, acrescentar-lhe sabores e torná-la mais digerível. Verificou também que as temperaturas elevadas liberam sabores e odores, ao contrário do frio, que os sintetiza ou anula. Percebeu ainda que a cocção desacelera a decomposição dos alimentos, prolongando o tempo em que podiam ser consumidos. Identificava, assim, a primeira técnica de conservação (FRANCO, 2001).

A gastronomia dispõe de técnicas que nos oportuniza trabalhar para desenvolver uma apresentação diferenciada e atraente dos alimentos além de manter suas propriedades nutricionais. Assim, ela se torna uma ferramenta que pode contribuir para a melhora da aceitação dos alimentos oferecidos às crianças, pois, por meio de uma apresentação harmoniosa ela acaba encantando e despertando a curiosidade das crianças em conhecer algo novo (SANTOS et al., 2017).

O primeiro contato com o alimento é feito de forma visual, com as crianças isso não ocorre de forma diferente. Ao apresentarmos um novo alimento, ele pode despertar diversas sensações diferentes através de seu cheiro, sabor e textura, levando a experiências que podem ou não ser prazerosas naquele momento. No entanto, o emprego da gastronomia durante o preparo das refeições torna-se uma boa forma de inserir a educação nutricional e alimentar podendo coadjuvar na aceitabilidade de frutas, verduras, legumes e hortaliças (MELO; FERREIRA; LOURENÇO, 2023).

Durante o estudo feito por Santos et al. (2017), foi constatado que o emprego da gastronomia na preparação de refeições a serem oferecidas para as crianças de uma escola contribui para que houvesse o aumento da aceitação de vários alimentos pelos alunos. Portanto, isso se deu ao fato de que as preparações tinham uma apresentação mais colorida, divertida e lúdica.

As preparações saudáveis e balanceadas para crianças se mostram relevantes a partir da introdução de alimentos complementares. O Ministério da saúde reforça que se deve preferencialmente oferecer à criança alimentos naturais e minimamente processados (BRASIL, 2019).

Oferecer preparações mais atraentes aumenta o interesse da criança em experimentar coisas novas. É importante como já dito acima os pais participem deste processo, tendo disponibilidade e vontade para preparar refeições divertidas e até mesmo voltadas para o lúdico montando apresentações coloridas atraindo assim a curiosidade dos filhos sobre o novo (VIEIRA et al., 2024).

O uso da ludicidade durante a alimentação desperta o desejo da criança pelo alimento, estimulando que a mesma faça escolhas mais saudáveis. A Gastronomia junto ao lúdico pode proporcionar que alimentos mais rejeitados passem a ser aceitos pelas crianças. Diante disso, podemos dizer que técnicas gastronômicas aplicadas de forma lúdica são ótimas estratégias para introduzir a educação nutricional e por consequência melhorar os hábitos alimentares das crianças (SANTOS et al., 2017).

## 2.3 Conexão cultural e social

O interesse da antropologia pelo ato de comer, sobreveio do fato de que comer além de suprir uma necessidade básica do ser humano expressa também uma manifestação cultural e social. Com isso, pode causar enjeitamento entre diferentes povos devido às diferentes formas de consumo e preparo dos alimentos (CASTRO; MACIEL; MACIEL, 2016).

No entanto, dentro da perspectiva cultural, comida não é somente o alimento que ingerimos, o que também molda a cultura é a forma como se come, como se prepara e onde se come. De um modo geral, compreende-se que por meio de discussões e estudos dentro das ciências sociais, a gastronomia não é somente um lugar onde se encontram chefs e restaurantes renomados, mas que está presente na formação da cultura por hábitos adquiridos por um povo durante o ato de se alimentar (CASTRO; MACIEL; MACIEL, 2016).

Existem diversos elos entre a gastronomia e a cultura. Como exemplo disso verifica-se que, entre outros pontos, a gastronomia e os prazeres da mesa podem ser analisados

através de três ângulos: a perspectiva histórica, a natureza simbólica dos alimentos, ou através da ligação ao universo artístico (FARIA, 2015).

Ainda dentro do contexto social e cultural mesmo que com a globalização sendo um ponto forte para homogeneização das culturas, inclusive a alimentar, a gastronomia se mostrou resistente aderindo somente a pequenas mudanças e adaptações (CASTRO; MACIEL; MACIEL, 2016).

### 3 Metodologia

Para a coleta de dados, foi realizada uma pesquisa bibliográfica, com levantamento de artigos, livros, revistas e guias alimentares que abordam os temas gastronomia e alimentação infantil, focando nas práticas culinárias e na alimentação infantil, a fim de contribuir para a criação de uma proposta de oficina. A seleção das fontes foi realizada a partir de critérios de relevância sendo eles originalidade, contribuição para o conhecimento e atualidade, priorizando publicações dos últimos dez anos, porém, algumas literaturas mais antigas se mostraram relevantes para esta pesquisa.

Como fundamento para o desenvolvimento do presente trabalho foi usado como referência o Guia alimentar para crianças brasileiras menores de dois anos, o Guia alimentar para a população brasileira, os livros da chef Rita Lobo, além de artigos e livros tendo como palavras-chave: educação alimentar; alimentação infantil; gastronomia; lúdico.

## 4 Desenvolvimento

O presente trabalho tem como propósito identificar e propor ações que podem ser aplicadas para melhorar a aceitação de verduras, legumes e hortaliças por crianças, unindo a Gastronomia e a educação alimentar.

A gastronomia por sua vez é composta por técnicas e métodos que permitem modificar o alimento, tornando o mesmo mais aceitável e contribuindo para o prazer ao saborear segundo Santos et al. (2017), dado que o ato de se alimentar vai para além de suprir uma necessidade básica do ser humano, de acordo com Barbosa (2019).

Franco (2001) refere em sua obra o ato de comer como o instinto que mais cedo obtemos O prazer de comer é a sensação de satisfazer uma necessidade que temos em comum com os outros animais . Comer, o instinto que mais cedo desperta, constitui a base da vida animal. Fome é a carência biológica de alimento que se manifesta em ciclos regulares. Apetite é fundamentalmente um estado mental, uma sensação que tem muito mais de psicológico do que fisiológico.

Ao se tratar de crianças é necessário que criemos táticas para promover uma alimentação saudável e adequada. Grandini et al. (2021) apontam que “a educação em saúde é uma ferramenta essencial para a melhora da qualidade de vida da população.” Ante o exposto, a educação nutricional e alimentar é um importante recurso para promover hábitos alimentares saudáveis (FRANÇA; CARVALHO, 2017).

Borsoi, Teo e Mussio (2016) também cita a importância da educação alimentar nas escolas com a interação da comunidade externa a fim de proporcionar uma melhora na saúde e qualidade de vida dos indivíduos por meio da alimentação.

*...o ambiente escolar destaca-se como local adequado e propício para a implementação da EAN, pois é nele que as práticas pedagógicas necessárias para o processo de aprendizagem e melhoria da qualidade de vida ocorrem.*

Borsoi, Teo e Mussio (2016) p.1443.

Em seu trabalho, Santos et al. (2017) constatou durante o seu estudo que ao aplicar técnicas gastronômicas onde as refeições foram apresentadas de forma colorida e divertida durante o processo de educação alimentar nutricional, o interesse das crianças em consumir as preparações aumentou de forma significativa.

Silva et al. (2021, p.1190) concluíram que “A educação nutricional infantil, baseada

em aspectos lúdicos, bem como atividades e brincadeiras, é eficaz no que diz respeito ao estímulo à participação das crianças.”.

Ao decorrer do seu estudo, [Vieira et al. \(2024, p.8\)](#) observaram que “a criança pode contribuir na preparação do alimento com o acompanhamento dos pais, de modo que, tal interação explore outras habilidades, como o trabalho em equipe, a concentração e a coordenação motora. ”.

Como primeiro exemplo de ação prática usando a gastronomia como ferramenta a fim de promover uma alimentação saudável e adequada na infância, temos o e-book, [1](#), elaborado por [Vieira et al. \(2024, p.3\)](#) com objetivo de “ofertar alternativas de receitas saudáveis para crianças de 6 meses a 2 anos, no qual também se encontram orientações para uma alimentação saudável, esquema para a introdução alimentar e ideias de pratos atrativos para estimular esse público”.



Figura 1 – Capa do e-book elaborado por [Vieira et al. \(2024\)](#), onde contém receitas elaboradas para crianças no processo de introdução alimentar.

Ao mencionar educação alimentar nutricional na infância e gastronomia, é admissível se pensar em oficinas voltadas para aplicação de técnicas gastronômicas realizadas com a participação das crianças. Dito isso, [Barbosa et al. \(2021\)](#) afirmaram que:

*A adoção da prática de oficinas culinárias dinamiza a construção do conhecimento acerca da alimentação e, conseqüentemente, influência nas preferências alimentares. A mesma é interessante quando aplicada no ambiente escolar, pois a atividade culinária é parte do cotidiano de todos e engloba outros saberes, não se restringindo à reprodução de receitas, mas podendo desenvolver conceitos ligados ao ensino prático das ciências.*

Barbosa et al. (2021) p.946.

A partir de informações obtidas durante o desenvolvimento deste trabalho, foi desenvolvido uma proposta de oficina prática como sugestão de intervenção onde serão apresentadas técnicas gastronômicas voltadas para o público infantil, colaborando não apenas para a educação alimentar na infância, mas também ilustrando de forma prática como a gastronomia pode contribuir dentro do âmbito social.

Desta forma, a temática deste projeto se baseia em ensinar para crianças sobre uma alimentação saudável, utilizando formas de aprendizagem que sejam divertidas, para que essas tenham uma nova visão e que também desenvolvam o gosto por esses alimentos e assim futuramente elas possam até ajudar seus pais a prepararem refeições que sejam mais nutritivas.

As atividades lúdicas exercem uma função importante na aprendizagem, já que une a brincadeira e o educar. O lúdico não pode ser visto apenas como um passatempo, mas sim como uma ferramenta de grande valia na aprendizagem em geral, inclusive de conteúdos, pois propõe problemas, cria situações e assume condições na interação, criando a possibilidade de aproximar o educando de conhecimentos que podem levá-lo a criar soluções para situações problemas (VALE; OLIVEIRA et al., 2016).

O projeto social Semana Divertida na Cozinha tem como finalidade aplicar atividades lúdicas voltadas para a gastronomia, as oficinas a serem aplicadas têm como objetivo contribuir para uma alimentação saudável, informação, reconhecimento dos alimentos.

As atividades serão ofertadas para o seguinte público: filhos de funcionários terceirizados do Instituto Federal de Minas Gerais - Campus Ouro Preto. O projeto contará com a contribuição da instituição e dos alunos do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia.

O projeto será uma oportunidade para as crianças serem introduzidas no mundo gastronômico e conseqüentemente trará benefícios para as mães que poderão trabalhar enquanto os filhos estiverem participando do projeto. A inscrição das crianças ocorrerá por meio de formulário online onde será coletado dados do participante como: nome,

idade, nome dos pais, restrição alimentar e autorização dos pais ou responsável e será disponibilizado também um dia para inscrições presenciais.

A inscrição dos alunos voluntários também será feita de forma online. A sugestão é que as oficinas aconteçam na semana das crianças no mês de outubro onde as escolas de ouro preto fazem um recesso em comemoração ao dia das crianças.

As atividades propostas que acontecerão no laboratório de gastronomia serão ministradas e coordenadas por um grupo de alunos do Curso superior de Gastronomia no período da tarde das 13h às 16h de segunda-feira, terça-feira, quinta-feira e sexta-feira.

Os alunos voluntários receberão certificado de atividades complementares. Contaremos com a colaboração financeira do Instituto Federal de Minas Gerais para aquisição de insumos alimentícios e materiais impressos para oficinas não práticas. Será necessário a utilização de uma sala de aula que comporte 25 pessoas para que sejam feitas gincanas e atividades em que os participantes necessitarão de ficar em círculo. Será necessário também o uso do laboratório de gastronomia para as atividades práticas e precisaremos da galeria de exposição para apresentarmos o resultado final do projeto.

Seguem abaixo nas figuras 2 e 3 o material para divulgação da ação e cronograma de atividades.



Figura 2 – Cartaz de divulgação da oficina.

A Figura 3 ilustra o cronograma de atividades com as divisões por dia:

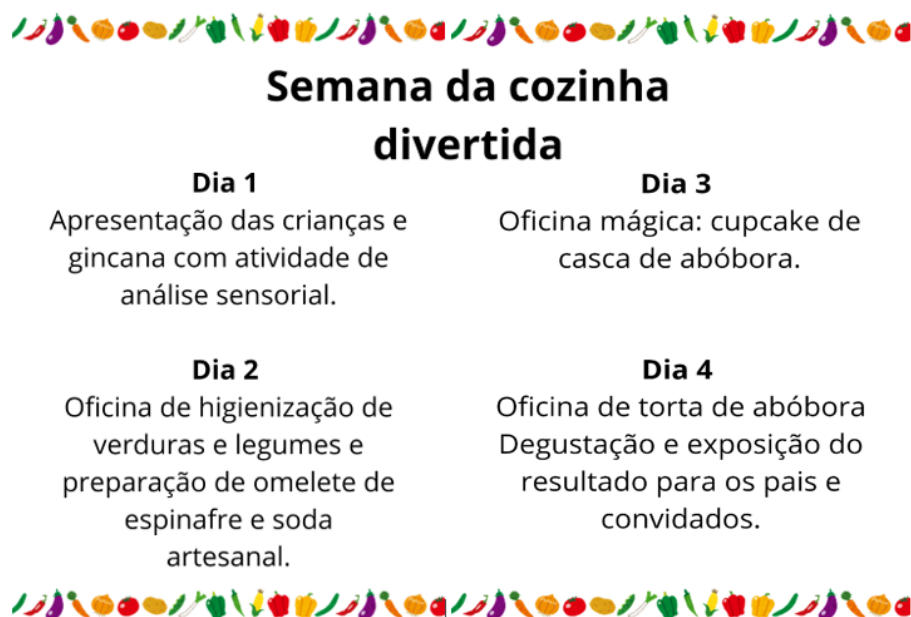


Figura 3 – Cronograma de atividades ofertadas.

Prosseguindo dentro da temática visando facilitar a vida dos cuidadores em relação a preparação da refeição das crianças, o trabalho exercido por Rita Lobo chef e apresentadora, formada em gastronomia pelo Institute of Culinary Education, busca focar no ensino de receitas culinárias de forma simples e direta, assim, pode contribuir na execução da atividade cotidiana que é o cozinhar. Posto isso, segue alguns cortes de seus livros “Cozinha Prática” (LOBO, 2018b) e “Comida de bebê uma introdução à comida de verdade” (LOBO, 2018a), como apresentado anteriormente a autora mostra de forma prática, didática e também apresenta fotografias de suas receitas que já foram testadas e publicadas.

Figura 4, imagem de apresentação da receita de feijão:

**Feijão nosso  
do dia a dia**

SERVE 4 pessoas  
TEMPO DE PREPARO 20 minutos + 12 horas para o molho



BÁSICO DO BÁSICO DA COZINHA BRASILEIRA, O FEIJÃO CASEIRO É O PAR PERFEITO DO NOSSO AMADO ARROZ BRANCO. NESTA RECEITA, VOCÊ APRENDE A COZINHAR A MAIS PARA ECONOMIZAR TEMPO DURANTE A SEMANA. O SEGREDO É TEMPERAR SOMENTE O QUE FOR SERVIR NA HORA. DÁ ATÉ PARA CONGELAR COM O CALDO (ANTES DE REFOGAR) E DESCONGELAR DIRETO NA PANELA.

Figura 4 – Apresentação da receita de feijão (LOBO, 2018b).

Figura 5, receita do feijão:

## Descrição da receita

### PARA O REMOLHO

2 xícaras (chá) de feijão rosinha (ou carioquinha ou rajado)

4 xícaras (chá) de água

1. Lave o feijão em água corrente e escorra numa peneira. Transfira os grãos para uma tigela e cubra com a água — se algum boiar, descarte.

2. Cubra a tigela com um prato e deixe o feijão de molho por 12 horas. Troque a água uma vez nesse período — o remolho diminui o tempo de cozimento e elimina as toxinas que deixam o feijão indigesto.

### PARA COZINHAR E REFOGAR

6 xícaras (chá) de água

2 folhas de louro

1 cebola

2 dentes de alho

2 colheres (sopa) de azeite

sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

1. Despreze a água do remolho. Transfira os grãos para a panela de pressão, cubra com a água e junte as folhas de louro.

2. Tampe, leve ao fogo médio e, quando começar a apitar, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 10 minutos.

3. Enquanto o feijão cozinha, descasque e pique fino a cebola e o alho.

4. Após o tempo de cozimento, desligue o fogo, mas só abra a tampa depois que toda a pressão tiver saído (se preferir, você pode colocar um garfo sob a válvula para acelerar o processo, mas isso encurta o tempo de vida da panela).

5. Retire metade do feijão cozido (e o caldo) e leve ao congelador ou mesmo à geladeira (por até 3 dias). Nas páginas seguintes, você encontra mais informações sobre como congelar e descongelar o feijão. Essa é a melhor maneira de economizar seu tempo na cozinha: na próxima refeição, você só precisa temperar o feijão.

6. Leve uma panela pequena ao fogo baixo. Regue com o azeite, junte a cebola e refogue por 3 minutos, até ficar levemente dourada. Adicione o alho e misture bem por mais 1 minuto. Acrescente 1 concha do feijão cozido, com um pouco do caldo, e amasse os grãos com o fundo da concha (ou com uma espátula) — esse purê vai engrossar o caldo.

7. Transfira o feijão cozido (com caldo) da panela de pressão para a panela com o purê de feijão e misture bem. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.

8. Deixe cozinhar em fogo baixo, sem tampa, por cerca de 5 minutos ou até ficar na consistência desejada. Mexa de vez em quando para não grudar no fundo da panela. Desligue o fogo e sirva a seguir.

Figura 5 – Receita do feijão do dia a dia (LOBO, 2018b)

Figura 6, receita de *Dip* de Feijão Branco:

## Dip de feijão-branco

SERVE 6 pessoas

TEMPO DE PREPARO 15 minutos



2 latas de feijão-branco cozido  
¼ de xícara (chá) de azeite  
1 dente de alho  
1 colher (chá) de raspas de limão  
1 colher (sopa) de caldo de limão  
¼ de xícara (chá) de folhas de coentro (meça pressionando na xícara)  
4 talos de cebolinha  
sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

1. Numa peneira, sobre a pia, escorra bem o feijão-branco. Se quiser, passe por água corrente.
2. Lave e seque o coentro e a cebolinha. Pique fino.
3. Leve ao fogo baixo uma frigideira grande. Descasque o dente de alho, regue a frigideira com o azeite e junte o alho. Quando perfumar, acrescente o feijão e refogue por 1 minuto. Adicione o coentro, a cebolinha, o caldo e as raspas de limão. Tempere com sal e pimenta-do-reino moída na hora e refogue por mais 2 minutos.
4. Desligue o fogo e transfira o feijão refogado para uma tigela. Com um garfo, amasse até virar uma pasta homogênea (se preferir, use o processador de alimentos ou bata com um mixer). Deixe esfriar em temperatura ambiente, regue com um fio de azeite e sirva a seguir.

Figura 6 – Receita de *Dip* de Feijão Branco (LOBO, 2018b)

A Figura 7, mostra a ilustração de capa do livro citado, “Cozinha Prática” escrito pela cozinheira, escritora e apresentadora, Rita Lobo, no qual são explorados conceitos que unem uma alimentação saudável com a praticidade para o preparo no dia a dia:



Figura 7 – Capa livro “Cozinha Prática” (LOBO, 2018b)

A Figura 8, mostra a ilustração de capa do segundo livro citado, “Comida de bebê uma introdução à comida de verdade”:



Figura 8 – Capa livro “Comida de bebê uma introdução à comida de verdade” (LOBO, 2018a)

Durante a pesquisa diversos autores mostraram a importância da inclusão da família durante o ato de se alimentar, Rita Lobo em seu livro “Comida de bebê uma introdução à comida de verdade” apresenta algumas produções para crianças em fase de

introdução alimentar que também podem ser compartilhadas com seus pais e cuidadores, como ilustrado pela Figura 9:



Figura 9 – Produções para crianças em fase de introdução alimentar (LOBO, 2018a)

Outro exemplo de receita, pode ser observado na Figura 10:

RECEITA PARA O BEBÊ E PARA A FAMÍLIA

### Purê de banana-da-terra

*O adoçado das bananas ganha um sabor-surpresa: é o gengibre em ação! Fácil de preparar, esse purê deixa a refeição divertida e colorida. Ah, e fica excelente com peixes.*

serve 4 porções | preparo 20 minutos

6 bananas-da-terra maduras  
 ½ cebola pequena  
 1 colher (sopa) de azeite  
 1 colher (chá) de gengibre ralado (um pedaço de cerca de 2 cm)  
 caldo de 1 limão  
 1 ½ colher (chá) de sal

1. Descasque e corte as bananas em rodela de cerca de 1 cm. Transfira para uma tigela média e regue com o caldo de limão. Descasque e pique fino a cebola.
2. Leve uma panela média ao fogo baixo. Quando aquecer, regue com o azeite, junte a cebola e refogue por 3 minutos, até murchar.
3. Acrescente as bananas e o gengibre, tempere com o sal e misture bem. Tampe e deixe cozinhar por cerca de 5 minutos, até as bananas ficarem bem macias — elas vão cozinhar no próprio vapor, nem precisa adicionar água.
4. Desligue o fogo e, com o mixer, bata os ingredientes na panela até formar um purê liso. Se preferir uma textura mais rústica, amasse com a espátula apenas para desmanchar as fatias. Sirva a seguir.

Figura 10 – Receita Purê de banana-da-terra (LOBO, 2018a)

Assim como na receita de receita de bolo de banana com aveia., pode ser observado na Figura 11:

**Bolo de banana com aveia**



*Ficou com vontade de comer um bolinho no café da manhã? Esse nem precisa de batedeira — dá para preparar a tempo para a primeira refeição do dia. Não deixe de provar a fofura na torradeira. Mas atenção, essa é uma receita-bônus para a família! Bebês não devem comer açúcar na fase da introdução alimentar.*

rende 10 fatias | preparo 15 min + 40 min no forno

- 2 bananas-prata maduras
- 2 ovos
- ½ xícara (chá) de óleo
- ½ xícara (chá) de açúcar
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo integral
- ½ xícara (chá) de aveia em flocos
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 1 colher (chá) de canela em pó
- ½ colher (chá) de extrato de baunilha (opcional)
- manteiga e farinha de trigo para untar e polvilhar a fôrma

1. Preeaqueça o forno a 200 °C (temperatura média). Unte com manteiga e polvilhe com farinha de trigo uma fôrma de bolo inglês de 22 cm x 10 cm.
2. Descasque as bananas, coloque num prato e amasse bem com um garfo.
3. Numa tigela média, bata bem os ovos e o óleo com o garfo. Acrescente em etapas a banana amassada, o açúcar, as farinhas e a aveia, misturando a cada adição. Por último, misture o extrato de baunilha, a canela em pó e o fermento.
4. Transfira a massa para a fôrma e leve ao forno para assar por cerca de 40 minutos, ou até dourar. Para conferir se o bolo está assado, espete um palito na massa: se sair limpo, está pronto; caso contrário, deixe mais alguns minutos. Retire do forno e deixe o bolo esfriar antes de desenformar para servir.

Figura 11 – Receita de Bolo de banana com aveia (LOBO, 2018a)

O “Guia alimentar para crianças brasileiras menores de dois anos” (2019), Brasil (2019), traz de uma forma simples e didática através de uma imagem como deve ser ofertada o almoço ou jantar para uma criança, mostrando os grupos alimentares a serem oferecidos, Figura 12.



Figura 12 – Representação dos Grupos de alimentos (BRASIL, 2019)

Além das informações nutricionais o Guia Alimentar também traz explicações sobre técnicas culinárias como mostra nas figuras, Figura 13 e Figura 14:

A Figura 13 ilustra a técnica de cocção no vapor para cozimento de alimentos:



Figura 13 – Exemplo de método de cocção no vapor (BRASIL, 2019)

A Figura 14 ilustra uma dica para pré-preparo de peixes, retirada das espinhas, para evitar acidentes com crianças:



Figura 14 – Ilustração da técnica de remoção de espinhas (BRASIL, 2019)

## 5 Considerações Finais

Diante da pesquisa realizada neste trabalho, foi possível constatar que crianças e pais podem ser beneficiados através da união da gastronomia e educação alimentar infantil. Ante o exposto foram apresentadas duas formas de intervenção por meio da gastronomia, no intuito de colaborar com a educação alimentar nutricional. Uma das intervenções citadas como exemplo era direcionada aos pais e a outra para as crianças. O objetivo do presente trabalho foi alcançado. Não foi observada nenhuma divergência entre os autores, perante a temática principal do trabalho. Em contrapartida, foi identificada uma dificuldade para encontrar materiais disponíveis atuais na literatura dentro da temática central do trabalho, reforçando a importância de se continuar a pesquisa na área.

## Referências

- ANDRÉ, G. dos S. et al. Oficinas culinárias como estratégia de educação nutricional para a promoção da saúde infantil. *Revista Tópicos*, v. 2, n. 13, p. 1–15, 2024. Citado na página 15.
- BARBOSA, I. d. N. Programa gastronomia social no jardim de gente: A gastronomia como fator de mudança social no bairro bom jardim em fortaleza (ce). 2019. Citado na página 21.
- BARBOSA, L. F. et al. A influência de oficinas culinárias na formação de hábitos alimentares na infância the influence of culinary workshops in the formation of food habits in first childhood. *Brazilian Journal of Development*, v. 7, n. 9, p. 94564–94576, 2021. Citado 5 vezes nas páginas 12, 13, 16, 22 e 23.
- BORSOI, A. T.; TEO, C. R. P. A.; MUSSIO, B. R. Educação alimentar e nutricional no ambiente escolar: uma revisão integrativa. *Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação*, p. 1441–1460, 2016. Citado na página 21.
- BRASIL, M. d. S. *Guia alimentar para a população brasileira*. 2ª. ed. [S.l.]: Ministério da Saúde Brasil, 2014. Citado 2 vezes nas páginas 12 e 16.
- BRASIL, M. d. S. *Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos*. [S.l.]: Ministério da Saúde Brasil, 2019. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu- quero-me-alimentar-melhor/Documentos/pdf/guia-alimentar-para-criancas-brasileiras-menores-de-2-anos.pdf/view>>. Acesso em: 25 mar. 2025. Citado 5 vezes nas páginas 9, 12, 18, 30 e 31.
- BRAUNE, R.; FRANCO, S. C. *O que é Gastronomia?* 1ª. ed. São Paulo: Editora Brasiliense, 2017. Citado na página 12.
- CASTRO, H. C. D.; MACIEL, M. E.; MACIEL, R. A. Comida, cultura e identidade: conexões a partir do campo da gastronomia. *Ágora*, v. 18, n. 1, p. 18, 2016. Citado 2 vezes nas páginas 18 e 19.
- COSTA, A. B. de J. et al. Oficina culinária como estratégia de educação alimentar e nutricional para promoção da saúde. *Revista Contemporânea*, v. 4, n. 5, p. e4458–e4458, 2024. Citado 2 vezes nas páginas 16 e 17.
- FARIA, J. P. M. d. C. *Alta cozinha e arte: da nutrição ao degustar artístico*. Dissertação (Mestrado), 2015. Citado na página 19.
- FELIX, A. M. et al. Qualitative analysis of the "healthy growing at school program-vision of health professionals, school community and family. *Journal of Human Growth and Development*, Centro de Estudos de Crescimento e Desenvolvimento do Ser Humano, v. 31, n. 1, p. 76–83, 2021. Citado na página 15.
- FRANÇA, C. d. J.; CARVALHO, V. C. H. d. S. d. Estratégias de educação alimentar e nutricional na atenção primária à saúde: uma revisão de literatura. *Saúde em Debate*, SciELO Public Health, v. 41, p. 932–948, 2017. Citado na página 21.

- FRANCO, A. *De caçador a gourmet: uma história da gastronomia*. [S.l.]: Thesaurus Editora, 2001. Citado 2 vezes nas páginas 17 e 21.
- GRANDINI, N. A. et al. Práticas lúdicas de educação alimentar e nutricional infantil baseadas no semáforo nutricional. In: EDITORA CIENTÍFICA DIGITAL. *SAÚDE COLETIVA: AVANÇOS E DESAFIOS PARA A INTEGRALIDADE DO CUIDADO*. [S.l.], 2021. v. 1, p. 265–278. Citado 2 vezes nas páginas 16 e 21.
- LIMA, R. de S.; NETO, J. A. F.; FARIAS, R. Alimentação, comida e cultura: o exercício da comensalidade. *Demetra: alimentação, nutrição & saúde*, v. 10, n. 3, p. 507–522, 2015. Citado na página 16.
- LOBO, R. *Comida de bebê: uma introdução à comida de verdade*. [S.l.]: Senac, 2018. Citado 5 vezes nas páginas 9, 25, 28, 29 e 30.
- LOBO, R. *Cozinha prática*. [S.l.]: Senac, 2018. Citado 5 vezes nas páginas 9, 25, 26, 27 e 28.
- MELO, G. G. de; FERREIRA, A. G. M.; LOURENÇO, A. C. [id 132] influência da gastronomia na alimentação de crianças no município de patrocínio-mg. *Revista Vitae-Educação, Saúde e Meio Ambiente UNICERP*, v. 1, n. 12, p. 614–624, 2023. Citado 2 vezes nas páginas 15 e 17.
- ROSAR, C. H. *Educação nutricional e alimentar com atividades lúdicas no âmbito escolar*. 2024. Citado 2 vezes nas páginas 15 e 16.
- SANTOS, T. do N. et al. A inter-relação entre obesidade e hipertensão: Estratégias de intervenção na prática de enfermagem. *Revista Cedigma*, v. 2, n. 3, p. 27–37, 2024. Citado 2 vezes nas páginas 15 e 16.
- SANTOS, V. S. et al. Uso de técnicas gastronômicas: uma estratégia para melhorar a aceitabilidade da alimentação de pré-escolares do interior de minas gerais. *Journal of Health & Biological Sciences*, v. 5, n. 3, p. 228–233, 2017. Citado 3 vezes nas páginas 17, 18 e 21.
- SILVA, G. A.; COSTA, K. A.; GIUGLIANI, E. R. Alimentação infantil: além dos aspectos nutricionais. *Jornal de Pediatria, SciELO Brasil*, v. 92, p. 2–7, 2016. Citado 2 vezes nas páginas 12 e 13.
- SILVA, G. G. da et al. Nutrir arte: Oficinas culinárias e atividades lúdicas como estratégias de educação alimentar e nutricional nas diferentes fases da vida. *Extensio: Revista Eletrônica de Extensão*, v. 18, n. 40, p. 183–198, 2021. Citado na página 21.
- VALE, L. R. do; OLIVEIRA, M. d. F. A. et al. Atividades lúdicas sobre educação nutricional como incentivo à alimentação saudável. *Revista Práxis*, v. 8, n. 1sup, 2016. Citado na página 23.
- VIEIRA, N. C. et al. A importância da culinária como estratégia nutricional para crianças de 6 meses a 2 anos. *Research, Society and Development*, v. 13, n. 8, p. e12413846652–e12413846652, 2024. Citado 4 vezes nas páginas 9, 16, 18 e 22.