



ETEC Prefeito Alberto Feres

**ELABORAÇÃO DE INFOGRÁFICOS E PRATOS DIVERTIDOS PARA CRIANÇAS
COM DIFICULDADES ALIMENTARES**

ARARAS/SP

2024



ETEC Prefeito Alberto Feres

**ELABORAÇÃO DE INFOGRÁFICOS E PRATOS DIVERTIDOS PARA CRIANÇAS
COM DIFICULDADES ALIMENTARES**

AUTORES

Beatriz Zanetti

Gabriely Vieira dos Santos

Júlia Pereira Silva dos Santos

Profa. Raquel Poiatti Factor

ARARAS/SP

2024



ETEC Prefeito Alberto Feres

**ELABORAÇÃO DE INFOGRÁFICOS E PRATOS DIVERTIDOS PARA CRIANÇAS
COM DIFICULDADES ALIMENTARES**

AUTORES

Beatriz Zanetti

Gabriely Vieira dos Santos

Júlia Pereira Silva dos Santos

Projeto do Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Componente Curricular – Planejamento e Desenvolvimento do TCC em Nutrição e Dietética do Curso Nutrição e Dietética Integrado ao Ensino Médio – MTec-PI, da ETEC Prefeito Alberto Feres.

ARARAS/SP

2024

DEDICATÓRIA

Dedicamos este trabalho aos pais e responsáveis de crianças com obesidade, diabetes e outras doenças metabólicas, e todas as crianças com dificuldade de consumir frutas e legumes, trazendo uma forma de ajudar essas crianças a ter uma alimentação mais adequada, sem produtos industrializados.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a Deus pela oportunidade de estar finalizando um ciclo de muita aprendizagem e sabedoria. A professora Raquel Poiatti Factor pelas orientações e conhecimento, ao nossos pais e familiares pelo apoio e incentivar nos em momentos difíceis, as nossas amigas Ana Laura, Maria Alice, Leticia, Marina, Lívia e Evelyn, ao professor Eduardo pela ajuda na parte de informática. A escola pela experiência e aprendizagem, nos tornando técnicas profissionais e a gente pelo ótimo trabalho em equipe.

RESUMO

Elaborar pratos divertidos para ajudar crianças com dificuldade em consumir mais frutas e legumes. Com objetivo de mostrar pratos que chamem a atenção da criança, fazendo com que sinta vontade em comer frutas e legumes, tendo uma alimentação saudável. É muito importante começar desde a introdução alimentar para que a criança cresça com o hábito de uma alimentação saudável, também tendo influência na alimentação dos pais ou responsáveis. Esse estudo tem base em outros TCC relacionados ao assunto, sites seguros e reportagens que aborda o tema. Os termos usados são "dificuldade alimentar na infância ", "seletividade alimentar ", "desnutrição na infância", "intolerância" e "obesidade infantil". Trazendo ideias de pratos coloridos com formas, desenhos e figuras, utilizando a boas práticas para o preparo dos pratos. Com base em pesquisas recentes menos de 22,2% de crianças brasileiras consomem frutas e vegetais. Já o consumo de produtos industrializados vem aumentando, tendo mais crianças diagnosticadas com obesidade e também adquirindo outras doenças metabólicas.

Palavras-Chaves: Alimentação saudável, Frutas, Legumes, Infantil.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	7
2	DESENVOLVIMENTO	8
3	OBJETIVOS	10
	Objetivos específicos	10
4	JUSTIFICATIVA.....	11
5	METODOLOGIA.....	13
6	RESULTADOS.....	14
7	FIGURA 1	15
	Flor feita com pepino e morango	15
8	FIGURA 2	16
	Peixe feito com cenoura	16
9	FIGURA 3	17
	Tubarão feito com maçã.....	17
10	FIGURA 4.....	18
	Tartaruga feita com uva e kiwi.....	18
11	FIGURA 5.....	19
	Polvo feito com morango.....	19
12	FIGURA 6.....	20
	Flor feita com cenoura e pepino japonês.....	20
13	FIGURA 7.....	20
	Caranguejo feito com tangerina.....	20
14	FIGURA 8.....	21
	Avião feito de banana.....	21
15	FIGURA 9.....	22
	Centopeia feita de uva	22
16	FIGURA 10.....	23
	Flor feito com morango, kiwi e banana	23
17	CONCLUSÃO	24
18	BIBLIOGRAFIA	25

1 INTRODUÇÃO

Os hábitos alimentares são formados, desde dos seis meses quando é proposto introduzir alimentos sólidos (Portanto, é na primeira idade que os hábitos alimentares do ser humano são formados. Ainda durante a amamentação são criados os primeiros hábitos, como espaçamento entre refeições e ritmo de deglutição. Entretanto, com o ritmo da vida moderna, nem sempre os pais conseguem acompanhar efetivamente este processo. Geralmente são as creches, pré-escolas ou os avós os responsáveis por conduzir o processo efetivo de educação alimentar após o desmame, que deve ser proporcionado alimentos frescos, nutritivos e induzindo a criança a manter hábitos alimentares saudáveis). (Lopes,2021)

Em paralelo ao aleitamento. A recusa pela alimentação adequada acaba desencadeando a desnutrição e preocupação dos responsáveis, e importante entender as causas, sintomas e tratamentos dessas objeções para ajudar supera-las garantindo uma boa nutrição. (Dificuldades alimentares podem ser causadas por uma variedade de fatores, incluindo recusa alimentar, ingestão seletiva, aversão alimentar e comportamento negativo em relação às refeições. É importante entender as causas, sintomas e tratamentos dessas dificuldades para ajudar as crianças a superá-las e garantir uma nutrição adequada). (Fernandes, 2023)

Trazendo algo simples e diferenciado, com a elaboração de pratos criativos com várias formas como a de animais, elementos da natureza e outros.

O Estudo inclui uma alimentação infantil melhor, adotando alimentos saudáveis e naturais como legumes e frutas de forma interessante, atrativa e divertida. Auxiliando os pais nesse período de dificuldade com a alimentação dos filhos.

2 DESENVOLVIMENTO

Através de pesquisas e procuras bibliográficas foram identificados causas e problemas com a alimentação infantil dado uma faixa etária de até 10 anos. Vendo que essa etapa da vida de uma criança é repleta de descoberta. Trabalhando com esse lado da imaginação e inocência que só elas podem ter, surgiu a proposta de investir em algo relacionado a imagens, figuras e desenhos. (Parte da resistência das crianças em consumir legumes pode ser explicada pela maneira como estes alimentos são apresentados) (Olsen, 2021).

Nas escolas é trabalhado nos primeiros anos a iniciação do conhecimento tanto de cores, números, letras, figuras geométricas e assuntos gerais. Levando a junção da educação e alimentação saudável. Na maioria das vezes, as crianças começam a introdução alimentar nas creches e escolas, e muitas escolas não tem estruturas para preparar uma introdução mais saudável, com pratos criativos e coloridos para todas as crianças. E os alimentos industrializados acaba sendo a maneira mais fácil (mas não adequada) para introduzir a alimentação para essas crianças. Em casa também as vezes os pais não têm muito tempo para preparar uma refeição adequada, e acaba optando pelos produtos industrializados. Aumentando o crescimento de obesidade infantil.

Segundo a Nutricionista Sophie Deram "As primeiras interações com a comida trazem consequências lá na frente, por isso, se a criança aprender desde cedo a se relacionar de forma positiva com aquilo que come, terá uma relação tranquila com o ato de comer durante toda a vida" (Barreto, 2023).

A aceitação dos alimentos para uma refeição tem influências diretas com os pais, pois a escolha de que prato vai ser servido para aquele dia e algo que vem dos pais e mães, ou seja, elas só se alimentam e gostam daquilo que é proporcionado em seu dia a dia familiar. Deixando de aceitar provar novas comidas pela a falta de interesse, criando certa rejeição por alimentos que nunca provaram.

Em termos psicossociais, o padrão de alimentação envolve a participação efetiva dos pais como educadores nutricionais, através das interações familiares que afetam o comportamento alimentar das crianças. Em especial, as estratégias que os pais utilizam na hora da refeição, para ensinar as crianças sobre o que e o quanto comer, desempenham papel preponderante no desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. (Ramos,2000)

Os fatores psicossociais influenciam as experiências alimentares desde o momento do nascimento da criança, proporcionando a aprendizagem inicial para a sensação de fome e saciedade e para a percepção dos sabores. A adequada introdução dos novos alimentos no primeiro ano de vida, com uma correta socialização alimentar, a partir deste período, bem como a disponibilização de variados alimentos saudáveis em ambiente alimentar agradável, permite à criança iniciar a aquisição das preferências alimentares responsáveis pela determinação do seu padrão de consumo. (Ramos,2000)

E para trazer e a alimentação boa para a criança evitando doenças. (Além disso, introduzir alimentos saudáveis na alimentação infantil desde cedo é uma das principais formas de prevenção da obesidade infantil e adulta. Pesquisas do Ministério da Saúde indicam que 12,9% das crianças brasileiras de 5 a 9 anos são obesas e 18,9% dos adultos estão acima do peso). (Barreto, 2023).

Como solução de chamar a atenção das crianças a se alimentar de frutas, legumes e verduras. Sem envolvimento de conservantes, transgêneros, gorduras trans, açúcares adicionados etc. As ideias de serem flores, animais ou brinquedos. Desperta o desejo e curiosidade de provarem, pois, os alimentos estão de modos diferentes de como normalmente costumam ver em suas casas.

Nesse contexto, o uso de técnicas gastronômicas pode ser uma alternativa para melhorar a aceitação da alimentação escolar, especialmente na fase pré-escolar, quando as crianças têm a necessidade de tocar a comida, sentir as formas, texturas e aromas, além de poderem descobrir as diferentes cores dos alimentos. Dessa maneira, a monotonia das preparações pode ser evitada e os alimentos nutritivos podem ser mais atraentes ao olhar infantil. (Santos,2017)

A ideia da elaboração dos pratos além de não ter o custo tão alto, proporciona um momento familiar alegre e agradável, o que é muito importante para as crianças. Também ajuda muito na alimentação delas evitando várias doenças e trazendo uma vida mais saudável.

Concluindo uma grande solução para incentivo e auxílio nesse momento de introdução alimentar.

3 OBJETIVOS

Objetivo geral: Elaborar infográficos e pratos divertidos para crianças com dificuldades de consumir frutas e legumes.

Objetivos específicos

- A importância da introdução alimentar a partir dos 6 meses, com frutas e legumes;
- A influência dos pais na alimentação dos filhos;
- Doenças que pode ocasionar carência nutricional e com excesso de nutrientes.

4 JUSTIFICATIVA

Estudos da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) mostra que 80% das crianças brasileiras de até 5 anos costumam consumir alimentos ultra processados, como biscoitos, farinha e refrigerantes. (Janone, 2021)

E pesquisa do Estudo Nacional de Alimentação e Nutrição Infantil (Enani) mostra que o consumo dos alimentos ultra processados também faz parte da rotina de bebês menores de 2 anos, grupo que menos ingere frutas e hortaliças no Brasil, alimentos que deveriam compor a base da alimentação infantil. (Janone, 2021)

O estudo mostra que apenas 22,2% das crianças brasileiras de 6 a 23 meses são alimentadas preferencialmente com vegetais e frutas, em detrimento de produtos industrializados. (Janone, 2021)

A Condições genéticas, individuais, comportamentais e ambientais podem influenciar no estado nutricional. O relatório público do Sistema Nacional de Vigilância Alimentar e Nutricional, com dados de pessoas acompanhadas na Atenção Primária à Saúde, aponta que, até meados de setembro de 2022, mais de 340 mil crianças de 5 a 10 anos de idade foram diagnosticadas com obesidade. Em 2021, a APS diagnosticou obesidade em 356 mil crianças dessa mesma idade. (Lima, 2022)

Até novembro de 2022 a região Sul possuía 11,52% de crianças obesas nessa faixa etária, maior índice do País. Em seguida aparecem as regiões Sudeste, com 10,41%; Nordeste, com 9,67%; Centro-Oeste, com 9,43%; e Norte, com 6,93% das crianças acompanhadas pelo Sistema Único de Saúde (SUS) na região. (Lima, 2022)

A Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) reconhece a obesidade como um problema de saúde pública. Por ser multifatorial, a doença exige intervenções integradas de diversos setores, além da saúde, para deter o avanço e garantir o pleno desenvolvimento durante a infância. (Lima, 2022)

A introdução na infância é de extrema importância para saúde, e muitas vezes frutas e legumes não parece apetitoso e interessante.

Através de pratos com formas, figuras esses alimentos podem ser mais atraentes aos olhos de uma criança. Podendo evitar doenças como a carência nutricional, obesidade, que de acordo com diversos sites a porcentagem de problemas com esse tipo de patologias só aumenta. (A tendência das preferências alimentares das crianças na idade pré-escolar conduz ao consumo de alimentos com quantidade elevada de carboidrato, açúcar, gordura e sal, e baixo consumo de alimentos como vegetais e frutas, se

comparados às quantidades recomendadas. Esta tendência é originada na socialização alimentar da criança e depende, em grande parte, dos padrões da cultura alimentar do grupo social ao qual ela pertence.) (Ramos, 2000)

5 METODOLOGIA

A pesquisa tem base em outros TCC relacionados ao assunto, sites seguros, reportagens que aborda a dificuldade alimentar na infância com cerca de 10 anos.

Os termos pesquisa foram "dificuldade alimentar na infância ", "seletividade alimentar ", " desnutrição na infância", " intolerância" e "obesidade infantil".

Segundo análises vimos a necessidade de filtrar os resultados que menos abordava o assunto que estávamos pesquisando levando, a 7 pesquisa relevantes.

No site Terra em que aborda diversos assuntos, pesquisamos sobre "Cortes diferentes", "Acessórios culinários" e "Brincar com as cores".

Portfólio textos descritivos, imagens de nossa autoria.

Para os resultados preparamos 10 pratos atrativo para o olhar infantil. Inspirado em alguns pratos da Internet, escolhemos algumas frutas e legumes como banana, morango, maçã, uva verde, kiwi, tangerina, cenoura e pepino japonês para a montagem dos pratos. As figuras que decidimos usar para o preparo dos alimentos foram avião, flores, e animais como peixes, caranguejo, polvo, centopeia, tartaruga, tubarão.

Primeiramente higieniza os alimentos com solução clorada, em seguida fazer os cortes, utilizamos cortes como julienne, rondelle, paysanne, macotte, e descascar alguns alimentos. E para o resultado final, fazer a montagem no prato, como mostramos em nossos resultados.

6 RESULTADOS

Para a preparação dos nossos resultados foi necessário trabalhar formas nas frutas e legumes. Trabalhamos com as boas práticas, higienizado e fazendo a solução clorada. E deixando o tempo necessário. E através de pesquisas e conhecimentos que trabalhamos em conjunto, pegamos referências da Internet, rede sociais, vídeos, fotos.

Foram necessários vários tipos de cortes (julienne, rondelle, paysanne, macotte) ralar e descascar.



Preparo figura 8



Preparo figura 5



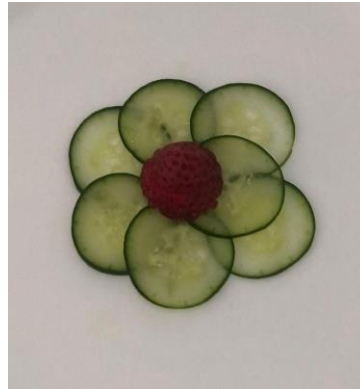
Preparo figura 2



Higienização dos alimentos

7 FIGURA 1

Flor feita com pepino e morango



1°Passo: Higieniza os alimentos (1 litro de água potável e 1 colher de sopa água sanitária se não cobrir os alimentos repita a solução e deixe por 10 minutos);

2°Passo: Pegue o pepino e corta em finas rodela (rondelle);

3°Passo: Pegue o morango e cortar o talo dele deixando o corte o mais reto possível;

4°Passo: Colocar em círculos as rodela de pepino para que comece a aparecer uma flor e colocar o morango no meio.

8 FIGURA 2

Peixe feito com cenoura



1°Passo: Higieniza os alimentos (1 litro de água potável e 1 colher de sopa água sanitária se não cobrir os alimentos repita a solução e deixe por 10 minutos);

2°Passo: Corte a cenoura em rodela (paysanne), em um dos lados faça um pequeno corte de triângulo para representa a boca e faça mais 3 pequenos triângulos;

3°Passo: Com a outra rodela posicione os três triângulos, um em cima e outro em baixo e outro na parte de trás representando as barbatanas e a cauda;

4°Passo: Se quiser fazer o olho, utilize um cravo ou outro alimento da sua preferência e coloque um pouco acima do triângulo cortado.

9 FIGURA 3

Tubarão feito com maçã



1° Passo: Higieniza a maçã (1 litro de água potável e 1 colher de sopa água sanitária se não cobrir os alimentos repita a solução e deixe por 10 minutos);

2° Passo: Corte um lado da maçã, utilizando o corte macotte;

3° Passo: Na parte da frente faz um pequeno triângulo na borda da maçã para representa a boca do tubarão;

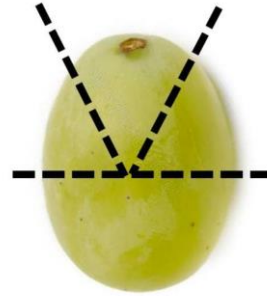
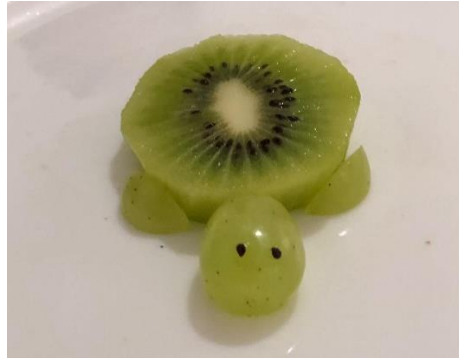
4° Passo: Com as sobras da maçã faz mais dois pequenos triângulos, e coloque um em cima e o outro em baixo com a parte vermelha para cima representam as barbatanas;

5° Passo: Ainda com as sobras faça um triângulo um pouco maior para coloca na parte de trás representando a cauda se quiser faça um triângulo menor no triângulo maior para ser mais semelhante com a cauda;

6° Passo: Para representa os olhos use as sementes da maçã.

10 FIGURA 4

Tartaruga feita com uva e kiwi



1°Passo: Higieniza os alimentos (1 litro de água potável e 1 colher de sopa água sanitária se não cobrir os alimentos repita a solução e deixe por 10 minutos)

2°Passo: Descasque o kiwi e corte uma fatia onde os dois lados seja reto;

3°Passo: Pegue uma uva inteira para fazer a cabeça da tartaruga;

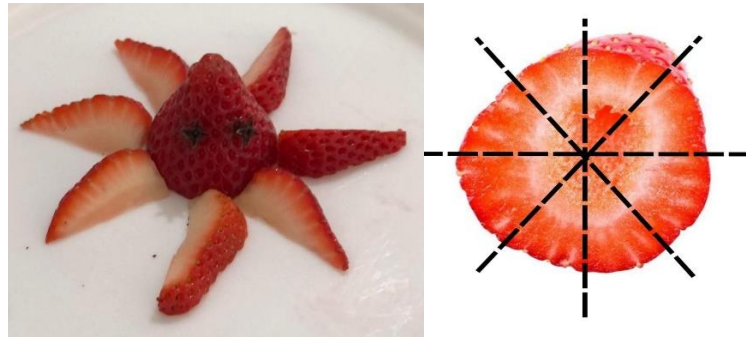
4°Passo: Para fazer as patas utilize uma uva e corte em triângulo como é ilustrado na imagem;

5°Passo: Posicione duas patas traseira e duas dianteiras;

6°Passo: Para fazer os olhos use duas sementes de kiwi.

11 FIGURA 5

Polvo feito com morango



1° Passo: Higieniza os morangos (1 litro de água potável e 1 colher de sopa água sanitária se não cobrir os alimentos repita a solução e deixe por 10 minutos);

2° Passo: Pegue um morango e ranque o talo;

3° Passo: Corte a bunda do morango para ficar reto;

4° Passo: Para fazer os tentáculos faça como está na imagem;

5° Passo: Para fazer os olhos utilize cravo ou outro alimento da sua preferência.

12 FIGURA 6

Flor feita com cenoura e pepino japonês



1°Passo: Higieniza os alimentos (1 litro de água potável e 1 colher de sopa água sanitária se não cobrir os alimentos repita a solução e deixe por 10 minutos);

2°Passo: Corte a cenoura em rodela (paysanne), faça dois triângulos no topo da rodela separados que faça parecer uma flor;

3°Passo: Corte uma rodela de pepino (paysanne) e faça no topo dois triângulos largos até que pareça as folhas da flor;

4°Passo: Para fazer a base utilize a ponta do pepino se quiser.

13 FIGURA 7

Caranguejo feito com tangerina



1°Passo: Higieniza a tangerina (1 litro de água potável e 1 colher de sopa água sanitária se não cobrir os alimentos repita a solução e deixe por 10 minutos);

2°Passo: Descasque a tangerina e corte ao meio, metade para fazer o corpo do caranguejo e a outra metade para fazer as garras;

3°Passo: Para os olhos se quiser utilize cravo.

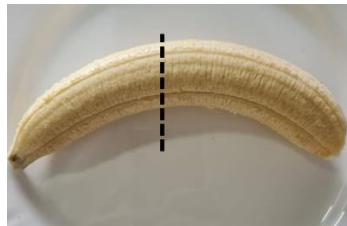
14 FIGURA 8

Avião feito de banana

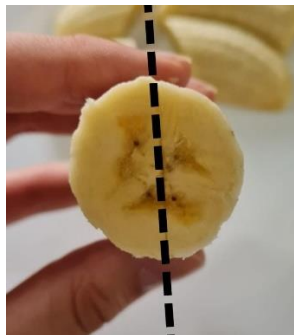


1°Passo: Higieniza os alimentos (1 litro de água potável e 1 colher de sopa água sanitária se não cobrir os alimentos repita a solução e deixe por 10 minutos);

2°Passo: Descasque a banana por inteiro e corte ao meio;

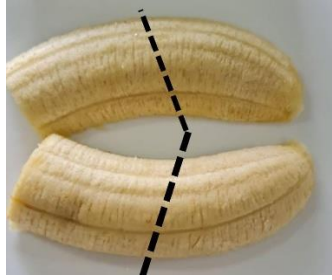


3°Passo: Pegue uma parte do meio e reserve a outra deixe uma das partes em pé e corte ao meio novamente.

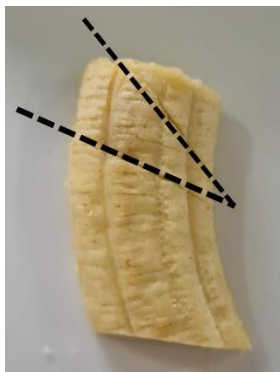


4°Passo: Posicione uma das partes no centro do prato;

5°Passo: Com a parte reservada faça o que mostra na imagem;



6ºPasso: Com o resto faça a cauda do avião, se quiser fazer a janela use cravo ou outro alimento.



15 FIGURA 9

Centopeia feita de uva



1ºPasso: Higieniza as uvas (1 litro de água potável e 1 colher de sopa água sanitária se não cobrir os alimentos repita a solução e deixe por 10 minutos);

2ºPasso: Coloca as uvas no formato ondulado para fazer o corpo;

3ºPasso: Para os olhos e a boca utilize sementes ou pedaços pequenos de outras frutas

16 FIGURA 10

Flor feito com morango, kiwi e banana



1°Passo: Higieniza os alimentos (1 litro de água potável e 1 colher de sopa água sanitária se não cobrir os alimentos repita a solução e deixe por 10 minutos);

2°Passo: Corte o kiwi em rodela (rondelle) e depois ao meio para ser a grama e corta também em triângulo para fazer as folhas da flor;

3°Passo: Pegue três morango e corte em fatias para formar as pétalas da flor;

4°Passo: Por último corte um pequeno pedaço redondo para fazer o miolo da flor dos alimentos da sua preferência;

5°Passo: Para fazer o cabo da flor corte um pedaço fino da banana (macotte) e posicione no prato como na imagem a cima.

Escolhemos 10 pratos para colocarmos em prática nossas ideias, mostrando passo a passo de como prepará-los. Desde higienização dos alimentos, os cortes utilizados, os alimentos escolhidos, as formas e animais escolhidos para representar com a comida. Tudo detalhado para que os responsáveis possam utilizar e colocar em prática para suas crianças consumiram mais frutas e legumes.

17 CONCLUSÃO

Esse estudo aborda a dificuldade alimentar na infância com uma solução descontraída e divertida para as crianças ter um estilo de vida saudável. Segundo estudos menos de 22,2% de crianças brasileiras consomem frutas e vegetais. (Janone, 2021). Mais de 340 mil crianças foram diagnosticadas com obesidade no ano de 2022. (Lima, 2022)

Desde os 6 meses é importante começar a introdução alimentar de maneira correta com frutas e vegetais para a criança ter o conhecimento dos alimentos nutritivo e criar familiaridade.

Os pais acabam tendo grande influência na alimentação das crianças, pois com falta de tempo para produzir os alimentos, eles facilitam os filhos a consumir produtos industrializados, assim prejudicando as crianças que podem acabar adquirindo doenças metabólicas. (diabetes tipo 2, obesidade e colesterol LDL).

De acordo com Santos, que colocaram em prática em um experimento na escola com os pratos coloridos e com figuras e desenhos, que os interesses das crianças em consumir os alimentos aumentaram. Provando que nossa ideia ajuda a despertar interesse nas crianças para consumir mais frutas e legumes. (Santos, 2017)

18 BIBLIOGRAFIA

Barreto, Raquel. Alimentação infantil: 5 dicas para seu filho comer melhor. Terra,2023. Disponível:https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/degusta/receitas/alimentacao-infantil-5-dicas-para-seu-filho-comer-melhor,b7ea20a99add0d7259114cc76bc8eb0ez98ejwgc.html?utm_source=clipboard. Acesso:22 out. 2024.

Fernandes, Bruna. Dificuldades alimentar na infância. 2023. Dificuldades alimentar na infância. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado-Nutrição) - Anhembi Morumbi. Disponível:https://portal.anhembi.br/wp-content/uploads/2024/03/PPC_Bach.Nutricao_UAM.pdf. Acesso:4 mar. 2024.

Janone, Lucas. 80% das crianças brasileiras consomem alimentos ultraprocessados com frequência. CNN Brasil,2021.

Disponível:<https://www.cnnbrasil.com.br/nacional/80-das-criancas-brasileiras-consomem-alimentos-ultraprocessados-com-frequencia/>. Acesso:10 maio 2024.

Lima, Bianca. Acompanhadas pelo SUS, mais de 340 mil crianças brasileiras entre 5 e 10 anos possuem obesidade. gov.br,2022. Disponível:<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/acompanhadas-pelo-sus-mais-de-340-mil-criancas-brasileiras-entre-5-e-10-anos-possuem-obesidade#:~:text=O%20relat%C3%B3rio%20p%C3%ABlico%20do%20Sistema,idade%20foram%20diagnosticadas%20com%20o>. Acesso:14 maio 2024.

Lopes, Larissa. Formação de hábitos alimentares na primeira infância. 2021.CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – UniCEUB

FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE CURSO DE NUTRIÇÃO. Disponível: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/15369/1/21605022.pdf> Acesso: 4 mar. 2024.

Olsen, Natasha. Este prato pode estimular crianças a comerem mais legumes. CicloVivo, 2021. Disponível:<https://ciclovivo.com.br/arq-urb/design/este-prato-pode-estimular-criancas-a-comerem-mais-legumes/>. Acesso:22 out. 2024.

Ramos, M. Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil, *Jornal de Pediatria*, 2000. Disponível: http://189.28.128.100/nutricao/docs/Enpacs/pesquisaArtigos/desenvolvimento_do_comportamento_alimentar_infantil_ramos_2000.pdf. Acesso: 20 nov. 2024.

Santos VS, Silva DE, Almeida MEF, Abranches MV. Uso de técnicas gastronômicas: uma estratégia para melhorar a aceitabilidade da alimentação de pré-escolares do interior de Minas Gerais. *J Health Biol Sci.* 2017 Disponível: <https://periodicos.unichristus.edu.br/jhbs/article/view/1210/444>. Acesso: 20 nov. 2024.