

# **A importância da culinária como estratégia nutricional para crianças de 6 meses a 2 anos**

**The importance of cuisine as a nutritional strategy for children from 6 months to 2 years**

**La importancia de la cocina como estrategia nutricional para niños de 6 meses a 2 años**

Recebido: 14/08/2024 | Revisado: 26/08/2024 | Aceitado: 27/08/2024 | Publicado: 30/08/2024

**Naiane Corrêa Vieira**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-9040-4656>

Plenitude Educação, Brasil

E-mail: [naianevieiranutri@gmail.com](mailto:naianevieiranutri@gmail.com)

**Daniella Tiana Tavares Ferreira**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-4851-3345>

Centro Universitário FAVENI, Brasil

E-mail: [daniellatiana@hotmail.com](mailto:daniellatiana@hotmail.com)

**Marianny Pires Lobato**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-9127-4950>

Faculdade Laboro, Brasil

E-mail: [mariannypireslobato@gmail.com](mailto:mariannypireslobato@gmail.com)

**Danielle Bezerra Veronese**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-3475-7661>

Centro Universitário do Pará, Brasil

E-mail: [dandanveronese@gmail.com](mailto:dandanveronese@gmail.com)

**Evelyn Vitória Pinheiro Brazão**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-4851-3345>

Centro Universitário do Pará, Brasil

E-mail: [evelynbrazao442@gmail.com](mailto:evelynbrazao442@gmail.com)

## **Resumo**

O presente estudo tem como objetivo demonstrar a relevância da culinária como estratégia nutricional na preparação da alimentação infantil. O trabalho refere-se a uma pesquisa de caráter qualitativo e experimental, com discernimento ao objetivo como explicativo, exploratória e descritiva, onde foi elaborado em duas etapas. A primeira etapa foi constituída por um levantamento de dados através de uma revisão bibliográfica. A segunda etapa constituiu-se através da confecção do e-book infantil. A alimentação baseada em hábitos saudáveis é de suma importância nos dois primeiros anos de vida e deve se perpetuar até a infância. De acordo com dados do Ministério da Saúde, no mundo, há um total de 124 milhões de crianças e adolescente obesas, e no Brasil, 9,4% são meninas e 12,4% meninos. Um estudo analisou o efeito de uma interferência em educação nutricional com crianças entre 2 e 6 anos. Após a ação, realizada com desenhos em estilo livre, 76% das crianças souberam compreender os efeitos benéficos que o consumo de alimentos saudáveis irá trazer para a saúde. Portanto, ressalta-se a importância da culinária como estratégia nutricional no preparo da alimentação infantil, a forma como os alimentos são preparados e servidos às crianças contribui para o desenvolvimento de hábitos alimentares que estimulam a aceitação e a busca por alimentos mais nutritivos e saudáveis.

**Palavras-chave:** Comportamento alimentar; Educação alimentar e nutricional; Ensino; Nutrição da criança.

## **Abstract**

The present study aims to demonstrate the relevance of cooking as a nutritional strategy in the preparation of infant food. The work refers to a qualitative and experimental research, with discernment to the objective as explanatory, exploratory and descriptive, where it was elaborated in two stages. The first stage consisted of a data collection through a bibliographic review. The second stage consisted of making the children's e-book. Eating based on healthy habits is of paramount importance in the first two years of life and should continue until childhood. According to data from the Ministry of Health, in the world, there are a total of 124 million obese children and adolescents, and in Brazil, 9.4% are girls and 12.4% are boys. One study analyzed the effect of an interference in nutritional education with children between 2 and 6 years old. After the action, carried out with freestyle drawings, 76% of the children were able to understand the beneficial effects that the consumption of healthy foods will bring to their health. Therefore, the importance of cooking as a nutritional strategy in the preparation of children's food is emphasized, the way in which food is prepared and served to children contributes to the development of eating habits that encourage acceptance and the search for more nutritious and healthy foods.

**Keywords:** Eating behavior; Food and nutritional education; Teaching; Child nutrition.

## Resumen

El presente estudio pretende demostrar la relevancia de la cocina como estrategia nutricional en la preparación de las comidas infantiles. El trabajo se refiere a una investigación cualitativa y experimental, con discernimiento del objetivo como explicativo, exploratorio y descriptivo, el cual se desarrolló en dos etapas. La primera etapa consistió en una recolección de datos a través de una revisión bibliográfica. La segunda etapa consistió en la creación del libro electrónico infantil. Una alimentación basada en hábitos saludables es sumamente importante en los dos primeros años de vida y debe continuar hasta la infancia. Según datos del Ministerio de Salud, hay un total de 124 millones de niños y adolescentes obesos en el mundo, y en Brasil el 9,4% son niñas y el 12,4% niños. Un estudio analizó el efecto de la interferencia en la educación nutricional con niños entre 2 y 6 años. Tras la acción, realizada con dibujos de estilo libre, el 76% de los niños pudo comprender los efectos beneficiosos que tendrá para su salud el consumo de alimentos saludables. Por lo tanto, se destaca la importancia de la cocina como estrategia nutricional en la preparación de las comidas infantiles. La forma en que se preparan y sirven los alimentos a los niños contribuye al desarrollo de hábitos alimentarios que fomentan la aceptación y la búsqueda de alimentos más nutritivos y saludables.

**Palabras clave:** Comportamiento alimentario; Educación alimentaria y nutricional; Enseñanza; Nutrición infantil.

## 1. Introdução

Os hábitos alimentares e a forma como os pais e cuidadores interagem e preparam as crianças para as refeições são a base para a formação das preferências alimentares desses indivíduos, pois essas características influenciam diretamente na relação das crianças com os alimentos. Essa interação nos primeiros anos de vida pode afetar positiva ou negativamente o desenvolvimento nutricional, social e cognitivo da criança (Silva *et al.*, 2016).

A mudança na alimentação da população brasileira é uma das principais causas do surgimento da obesidade e do aparecimento de doenças crônicas no público infantil (Martins *et al.*, 2013). Alimentos ultra processados como refrigerantes, sucos industriais, salgadinhos e doces devem ser evitados até os dois anos de idade, pois o consumo desses alimentos tem sido associado a anemia, obesidade e alergias alimentares (Brasil, 2013).

Nesse contexto, para iniciar a introdução de novos alimentos para essas crianças vale destacar que a alimentação complementar deve incluir alimentos ricos em ferro, zinco, cálcio e vitaminas A, C e B9 e deve favorecer o consumo de frutas e verduras e evitar alimentos industrializados. Desse modo, é importante investir em políticas públicas de educação alimentar como forma de educar os pais sobre alimentação saudável (Cardoso; Ferreira, 2022).

Por este fato, a educação alimentar e nutricional (EAN) hoje está sendo integrada como atividade estratégica para o desenvolvimento de boas práticas alimentares, existem várias maneiras eficazes para promover a EAN, sendo uma das mais destacadas a utilização de atividades lúdicas como ferramentas educativas (Silva *et al.*, 2021). Por exemplo, as oficinas culinárias se caracterizam como atividades lúdicas, porque estimulam a curiosidade, os sentidos, o paladar e o manuseio dos alimentos (Schoeppe *et al.*, 2017).

Ao mencionar a utilização de oficinas culinárias, pode-se destacar que técnicas gastronômicas apresentam importante papel, pois incluem a aplicação de diferentes tipos de ingredientes, cores, cheiros e texturas; e a prática de diferentes métodos de preparação. Dessa forma, eles podem ir desde a apresentação de pratos de forma simples e diferentes até a criação de novas preparações para despertar a curiosidade e o desejo das crianças em saborear os alimentos (Abranches; Batista; Silva, 2016).

De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira, aprender sobre novos alimentos pode levar a bons hábitos alimentares e permite que as crianças participem do processo de preparação das refeições. Portanto, o envolvimento da família em atividades como planejar a alimentação é fundamental. A vantagem do envolvimento das crianças é para que conheçam diferentes alimentos e novas formas de prepará-los (Alves; Cunha, 2020).

Assim, o presente estudo tem como objetivo demonstrar a relevância da culinária como estratégia nutricional na preparação da alimentação infantil.

## 2. Metodologia

O trabalho refere-se a uma pesquisa de caráter qualitativo e experimental, com discernimento ao objetivo como explicativo, exploratória e descritiva, onde foi elaborado em duas etapas (Almeida, 2021).

A primeira etapa foi constituída por um levantamento de dados através de uma revisão bibliográfica nas bases de dados da Scientific Electronic Libray Online (SciELO) e Periódicos CAPES, onde foram coletados e utilizados 29 artigos. As publicações coletadas correspondem aos anos de 2013 a 2023 e no idioma português. Utilizando como descritores: “Alimentação saudável na infância”, “Receitas infantis”, “Educação Alimentar e Nutricional”, “Alimentação Saudável e Alimentação Complementar” e “Receitas saudáveis”.

A segunda etapa constituiu-se através da confecção do e-book infantil, ferramenta utilizada para a elaboração foi o site Canva®, e o material foi destinado aos pais de crianças de 6 meses a 2 anos, o período de produção do mesmo foi no mês de maio de 2022, onde as receitas foram adquiridas em sites na internet e os critérios para essa escolha foram receitas práticas, fáceis e nutritivas para crianças, levando em consideração a apresentação lúdica do prato e as consistências de acordo com a faixa etária estabelecida.

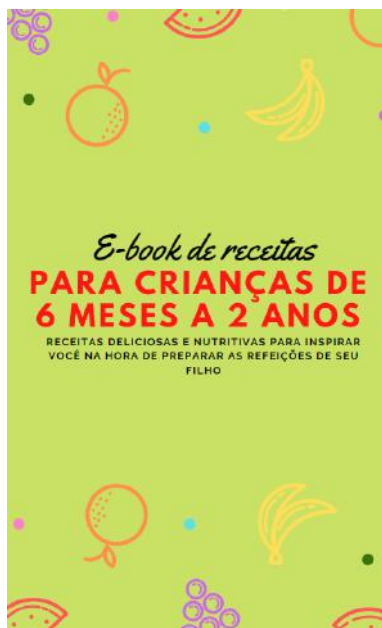
## 3. Resultados e Discussão

### 3.1 E-book de receitas nutritivas

As receitas saudáveis para as crianças apresentam uma grande relevância após a introdução de alimentos complementares, pois estimulam campos sensoriais como o olfato, visão, paladar e tato (Rodrigues *et al*, 2021). O Ministério da Saúde reforça que ao iniciar a introdução de alimentos complementares é importante basear-se em alimentos in natura ou minimamente processados, consistindo em alimentos saudáveis e ricos nutricionalmente (Brasil, 2019).

Desse modo, a Figura 1 retrata a capa do e-book elaborado com o intuito 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 contendo as receitas para crianças no processo de introdução alimentar.



Fonte: Autores (2022).

Sendo assim, o e-book foi feito para facilitar a vida da família, nele poderão encontrar receitas apetitosas e nutritivas para incentivar na preparação de um cardápio saboroso, bonito, saudável e equilibrado para os pequenos.

Em sua pesquisa Rodrigues *et al.*, (2021), propõe-se a definir as receitas Infantis que obtiveram maior aceitabilidade nas redes sociais, as postagens com Receitas Temáticas no Feed do Instagram obtiveram um alcance de 52,4%, as impressões foram de 51,5% e as curtidas nas publicações foram de 44,1%. As mesmas receitas postadas através do Instagram TV (IGTV), obtiveram 47,1% de alcance, 42,2% de impressões e 41,6% de curtidas, com isto, o interesse do público foi maior em tal temática.

A alimentação baseada em hábitos saudáveis é de suma importância nos dois primeiros anos de vida e deve se perpetuar até a infância. De acordo com dados do Ministério da Saúde, no mundo, há um total de 124 milhões de crianças e adolescente obesas, e no Brasil, 9,4% são meninas e 12,4% meninos (Toledo, 2021).

Segundo o Estudo Nacional de Alimentação e Nutrição (ENANI), crianças menores de 5 anos tiveram um prevaletamento de sobrepeso e obesidade, com uma taxa de 10,1% no Brasil. Com destaque para a Região Sul, que apresentou um maior predomínio (12,0%) e a menor prevalência foi na Região Centro-Oeste (7,1%) (ENANI, 2019).

### 3.2 Introdução alimentar

A Organização Mundial da Saúde (OMS) preconiza a amamentação exclusiva até os seis meses de vida, pois o leite humano é suficiente para nutrir as crianças. Portanto, a introdução de qualquer alimento antes dessa idade é considerada precoce. As recomendações para introdução de alimentos complementares a partir dos 6 meses de idade partem do pressuposto de que até essa idade a criança não necessita de outro alimento além do leite materno (Melo *et al.*, 2021).

A Figura 2 apresenta um esquema simplificado para ajudar a entender como funciona a introdução alimentar para crianças de até 12 meses de idade, o que deve ser oferecido e as maneiras de ofertar esses alimentos para a criança de forma adequada, respeitando o seu tempo e desenvolvimento pessoal.

**Figura 2** - Representação da condução da introdução alimentar dos 6 aos 12 meses de vida da criança.



The figure is a table titled "Esquema para a Introdução Alimentar" (Scheme for Food Introduction) set against a background of various fruits. The table outlines the recommended feeding practices for children from 6 to 12 months of age. It consists of six rows, each representing a specific age range and the corresponding feeding strategy.

Idade	Alimentação
Até 6 meses	Leite materno (exclusivo)
6 meses	Leite materno + Papa de frutas (lanche da manhã)
6-7 meses	Leite materno + Papa de frutas (lanche da manhã) + Papa salgada (almoço)
7-9 meses	Igual acima + Papa salgada (jantar)
9-11 meses	Igual acima + Modificações na consistência (alimentos em pedaços)
12 meses	Comida da família

Fonte: Autores (2022).

Desta forma, pode-se encontrar na Figura 2 um quadro que descreve a maneira adequada de executar a introdução alimentar de crianças de 6 a 12 meses.

Oliveira; Rigotti; Boccolini (2017) em sua pesquisa, realizada em Barra Mansa (RJ), onde foram entrevistados 580 responsáveis, afirmam que 64,5% responderam que a criança não recebia uma alimentação diversificada, não refletindo o que sugere a OMS. O mesmo estudo mostrou que abaixo de 60% dessas crianças comiam carne.

Um estudo realizado na Comunidade de Paraisópolis com 700 lactentes com idade entre 5 meses, observou que a água apresentou um índice de 80% de consumo, seguida da fórmula infantil com 64,1% e os sucos com 51,1% do consumo, criando um alerta para a introdução precoce desses alimentos (Moreira *et al.*, 2019).

Melo *et al.*, (2021), confirmou em seu estudo que apenas 45% das crianças fizeram a introdução alimentar de forma correta, concluindo que a escolaridade dos pais, o emprego e a renda familiar determinam sua compreensão sobre a introdução alimentar. Este conhecimento também afeta o tempo que os bebês são amamentados exclusivamente.

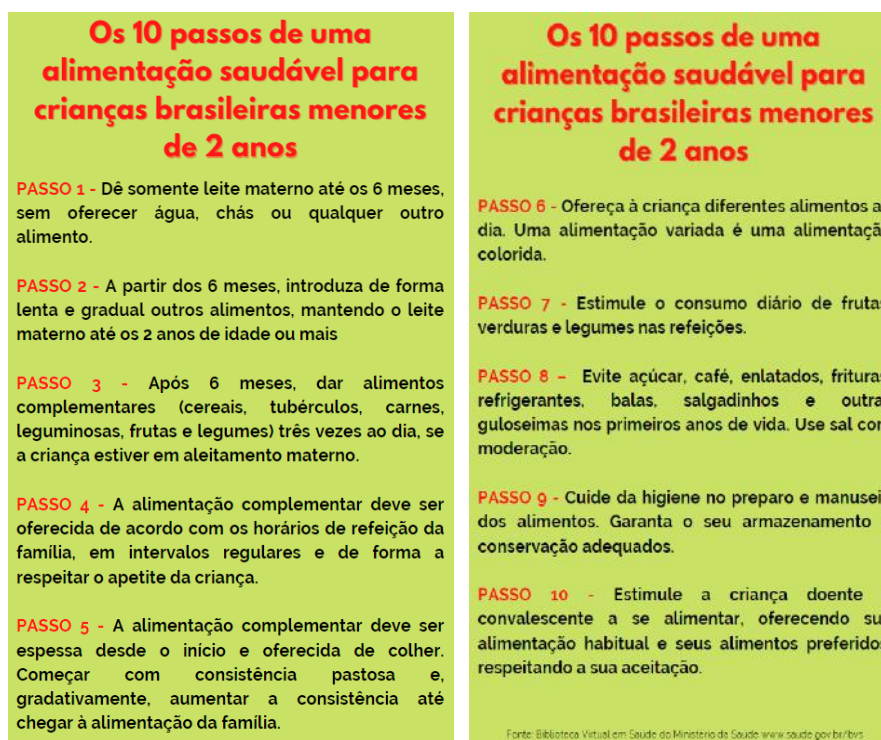
### 3.3 Os 10 passos de uma alimentação saudável para crianças brasileiras menores de 2 anos

O Guia Alimentar é um documento do Ministério da Saúde, que se relaciona ao Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA), com o foco no começo da vida, onde os familiares e responsáveis podem obter inúmeras recomendações para a alimentação adequada das crianças, amamentação e introdução da alimentação complementar (Brasil, 2014).

Os dez passos de uma alimentação saudável busca auxiliar nos questionamentos mais comuns do dia a dia da alimentação infantil, ajuda a entender os padrões apropriados de nutrição e higiene dos alimentos (Brasil, 2014).

A Figura 3 representa uma ilustração dos 10 passos de uma alimentação saudável de acordo com as diretrizes do Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos. As orientações são do Ministério da Saúde e tem como objetivo orientar a família sobre como alimentar adequadamente o público infantil.

**Figura 3** - Diretrizes dos dez passos para uma alimentação saudável.



Fonte: Ministério da Saúde (2014).

Em vista disso, o e-book traz orientações sobre os 10 passos de uma alimentação saudável para crianças menores de 2 anos, a fim de oferecer informações aos familiares referentes a alimentação infantil.

Conforme o estudo conduzido por Marinho *et al.*, (2016) com crianças de 6 a 24 meses em Macaé (RJ), observou-se que o consumo de alimentos saudáveis como legumes e verduras, frutas e carnes em crianças de 6-12 meses variou entre 63,4% e 75,3%. Na idade de 12-18 meses esse consumo foi de 77,4% a 86,3%. Em crianças de 18-24 meses o consumo foi de 90%, apresentando um aumento.

Uma pesquisa transversal feita com crianças de 13 - 35 meses no município de São Luís (MA), evidenciou que 58,7% das crianças precisavam se adequar a uma alimentação saudável, 4,7% apresentaram uma dieta de qualidade inferior, e apenas 36,6% seguiam uma alimentação adequada (Conceição *et al.*, 2018).

De acordo com Mercês *et al.*, (2022), a introdução alimentar prematura teve um predomínio de 64% na população estudada no município de Jequié (BA), e os alimentos que apresentaram maior consumo foram o leite de vaca, água, fórmulas e chás.

Nessa perspectiva, um estudo desenvolvido por Bastos *et al.*, (2020), demonstrou que as taxas de amamentação em crianças menores de 6 meses foram de aproximadamente 40%, distante do que propõe a OMS. É importante que as mães forneçam o AME para as crianças, pois tem papel importante no combate à obesidade infantil, visto que influencia na composição hormonal do lactente e lhe confere proteção imunológica.

### 3.4 Demonstração ilustrativa de refeições divertidas para as crianças

A educação nutricional é um dos métodos mais eficazes de promoção da saúde, pois amplia a conscientização sobre a importância de uma alimentação saudável por meio da promoção de cuidados preventivos. Qualquer empenho para alterar os hábitos alimentares de uma criança deve ser precedido de observação cuidadosa. Algumas crianças rejeitam seletivamente novos alimentos e sabores, o que requer estratégias educacionais que os ajudem (Schoeppe *et al.*, 2017; Ribeiro; Spadella, 2018).

Por este fato, a Figura 4 apresenta alternativas de pratos criativos, lúdicos e saudáveis, a fim de despertar a curiosidade e estimular o consumo de frutas, legumes e verduras pelas crianças.

**Figura 4** - Opções de pratos divertidos para estimular o consumo das crianças para novos alimentos.



Fonte: Autores (2022).

Demonstra-se na Figura 4, opções de pratos com formatos de animais, como: urso, centopeia e leão, com cores chamativas, a fim de despertar o interesse da criança pelo alimento.

Um estudo produzido por Santos *et al.*, (2017), feito com 23 pré-escolares em Pinhais (PR), constatou uma aceitação de 89,5% no consumo de alimentos saudáveis quando estes eram servidos de forma mais criativa. Esse mesmo estudo mostrou que após a influência com técnicas gastronômicas lúdicas, as refeições foram integralmente aceitas.

Donadoni; Costa; Netto (2020), realizaram um projeto com pré-escolares com idade entre 2-7 anos no município de Visconde do Rio Branco (MG), com o intuito de apresentar atividade lúdicas em EAN. No final do projeto, 85,70% dos responsáveis responderam que as atividades ajudaram de forma positiva na modificação do hábito alimentar dos filhos.

Um estudo ocorrido em Fortaleza (CE), analisou o efeito de uma interferência em educação nutricional com crianças entre 2 e 6 anos. Após a ação, realizada com desenhos em estilo livre, 76% das crianças souberam compreender os efeitos benéficos que o consumo de alimentos saudáveis irá trazer para a saúde (Rosa *et al.*, 2015).

Ishimine; Oliveira; Souza (2015) em uma pesquisa com 2.235 crianças descobriu que o uso do método de avaliação pedagógica é eficaz. O pré-teste mostrou que 25% das crianças não sabiam diferenciar alimentos não saudáveis de alimentos saudáveis. No entanto, o pós-teste mostrou que 83% das crianças sabiam identificar corretamente os alimentos não saudáveis, indicando que o material pedagógico foi bem absorvido pelos alunos.

### 3.5 Receitas saudáveis para crianças de 6 meses a 2 anos

Um maior envolvimento entre os pais ou cuidadores e a criança permite a exploração de diversas habilidades na culinária, incluindo trabalho em equipe, higiene, criatividade, concentração e coordenação motora. No geral, essas experiências promovem uma maior autonomia e independência futura, tornando o incentivo à culinária um excelente método para instigar uma alimentação saudável durante a infância (Assunção *et al.*, 2020).

Assim, a Figura 5 retrata receitas que se fazem presentes no e-book desenvolvido, com o intuito de auxiliar os responsáveis na escolha de receitas mais nutritivas para as crianças, a fim de garantir o desenvolvimento saudável desse público.

Figura 5 - Representação das receitas apresentadas no e-book.



Fonte: Autores (2022).

Quanto mais atraente a refeição for, mais fácil será para as crianças aceitarem novos alimentos. Portanto, é importante que os pais e responsáveis estejam dispostos a explorar sua criatividade na decoração dos alimentos, esse é um método infalível para utilizar o lúdico na hora da alimentação. Panquecas coloridas, bonecos, bichinhos e rostos com frutas são um jeito criativo e simples de atrair a atenção dos pequenos para o alimento.

Constatou-se na pesquisa, que a implementação do programa educativo “*Sexta é dia de fruta? É sim senhor*” que tem o intuito de promover práticas alimentares saudáveis para crianças na fase escolar, observou que 47% dos participantes não levavam frutas para o lanche na escola, após a implementação da atividade, o consumo teve um aumento muito mais significativo, onde eles chegaram a levar frutas cinco vezes na semana (Cruz; Santos; Cardozo, 2015).

Sobre os alimentos que foram analisados pelas crianças encontrou-se uma rejeição maior entre 77,6% (berinjela) a 52,5% (melão). Entre os 10 alimentos que menos gostaram, 50% eram do grupo dos frutos (berinjela, chuchu, moranga, abobrinha e melão), 20% do grupo das folhosas (agrião e acelga), 20% já eram do grupo de raízes e tubérculos (rabanete e batata doce) e 10% do grupo das leguminosas (lentilha) (Cain *et al.*, 2020).

Santos *et al.*, (2017), objetivou em seu estudo avaliar a influência da gastronomia na aceitação de verduras em crianças com excesso de peso, os alimentos foram ofertados na sua forma habitual de consumo e após quinze dias, eles foram oferecidos com o emprego de formas lúdicas, como chuchu – peixes; abobrinha caipira – sol e beterraba – flor. Ao avaliar o consumo das verduras, percebeu-se que 28% das crianças não consumiam abobrinha, 44% não comiam chuchu e 40% beterraba. As notas atribuídas para as verduras aumentaram após a utilização das técnicas gastronômicas, apontando que a metodologia foi eficaz para melhorar a aceitação.

#### 4. Conclusão

Portanto, ressalta-se a importância da culinária como estratégia nutricional no preparo da alimentação infantil, a forma como os alimentos são preparados e servidos às crianças contribui para o desenvolvimento de hábitos alimentares que estimulam a aceitação e a busca por alimentos mais nutritivos e saudáveis, além de estimular áreas sensoriais como visão, paladar, olfato e tato, tornando um fator importante no desenvolvimento social e cognitivo desse público.

Como visto anteriormente, muitos pais possuem uma rotina agitada e apresentam dificuldades em elaborar um prato saudável e equilibrado para seus filhos, desse modo, o e-book auxilia na preparação de receitas nutritivas e fáceis que possam ajudar nesse momento.

Além disso, 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.

Este estudo, caracterizado pela sua abordagem exploratória e descritiva, teve como objetivo não apenas compreender diversas questões relacionadas ao tema, mas também gerar novas questões para futuras investigações. Considera-se que é relevante aprofundar as pesquisas que envolvam a execução de práticas culinárias em outras faixas etárias, visto que essas atividades se tornam eficazes para o desenvolvimento de hábitos saudáveis e determinar qual a influência das Oficinas Culinárias na aceitação de alimentos saudáveis.

#### Referências

- Abranches, M. V., Batista, E. R. & Silva D. A. (2016). *Gastronomia e a sua aplicabilidade em unidades produtoras de refeições. Administração de unidades produtoras de refeições*. Rubio.
- Almeida, I. D. (2021). *Metodologia do trabalho científico*. Ed. UFPE.
- Alves, G. M. & Cunha, T. C. O. (2020). A importância da alimentação saudável para o desenvolvimento humano. *Perspectivas Online: Humanas & Sociais Aplicadas*, 10(27), 46 – 62.



- Assunção, G. F., et al. (2020). Como promover alimentação saudável para crianças em tempos de covid-19? *Revista Extensão & Sociedade*, 12(1), 500-516.
- Bastos, C. O., et al. (2020). Deficiência do aleitamento materno exclusivo como contribuinte para a obesidade infantil. *Revista Eletrônica Acervo Científico*, 17(2), 450-460.
- Brasil. (2013). *Dez passos para uma alimentação saudável: Guia alimentar para crianças menores de dois anos: um guia para o profissional da saúde na atenção básica*. Ministério da Saúde.
- Brasil. (2014). *Guia Alimentar para a População Brasileira – (2º ed)*. Ministério da Saúde.
- Brasil. (2019). *Guia alimentar para crianças brasileiras menores de dois anos*. Ministério da Saúde.
- Cardoso, E. R. & Ferreira, J. C. S. (2022) A importância da alimentação para as crianças nos dois primeiros anos de vida. *Investigação, Sociedade e Desenvolvimento*, 1 (7), 246-250.
- Cain, J. P., et al. (2020). Oficinas de culinária melhoram a aceitabilidade de alimentos entre crianças de idade escolar. *Research, Society and Development*, 9(4), 600-621.
- Conceição, S. I. O. da, et al. (2018). Índice de Alimentação Saudável: adaptação para crianças de 1 a 2 anos. *Ciência & Saúde Coletiva*, 23(12), 4095–4106.
- Cruz, C. O., Santos, J. M. dos & Cardozo, T. S. F. (2015). Aplicação do Programa de Educação Nutricional: Sexta é dia de fruta? É sim senhor! *Revista Rede de Cuidados em Saúde*, 9(3), 1-12.
- Donadoni, P.; Costa, J. A. S. da & Netto, M. P. (2020). Nutrindo o saber: relato de experiência em práticas de educação alimentar e nutricional com pré-escolares. *Revista de APS*, 22(1), 500-515.
- Enani. (2019). *Estado Nutricional Antropométrico da Criança e da Mãe: Prevalência de indicadores antropométrico de crianças brasileiras menores de 5 anos de idade e suas mães biológicas*. UFRJ.
- Ishimine, D., Oliveira, C. & Souza, T. (2015). Impacto das atividades lúdicas no conhecimento de pré-escolares sobre alimentação saudável. *Revista Extensão & Sociedade*, 13(4), 600-615.
- Marinho, L. M. F., et al. (2016) Situação da alimentação complementar de crianças entre 6 e 24 meses assistidas na Rede de Atenção Básica de Saúde de Macaé, RJ, Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, 21(3), 977–986.
- Martins, A. P. B., et al. (2013) Participação crescente de produtos ultraprocessados na dieta brasileira. *Revista Saúde Pública*, 47(4), 656-665.
- Melo, N. K. L. de, et al. (2021) Aspectos influenciadores da introdução alimentar infantil. *Distúrbios da Comunicação*, 33(1), 14–24.
- Mercês, R. O., et al. (2022) Fatores associados à introdução alimentar precoce em um município baiano. *Revista de Ciências Médicas e Biológicas*, 21(2), 243–251.
- Moreira, L. C. Q., et al. (2019) Introduction of complementary foods in infants. *Revista Einstein*, 17(3), 300-320.
- Oliveira, M. I. C., Rigotti, R. R. & Boccolini, C. S. (2017) Fatores associados à falta de diversidade alimentar no segundo semestre de vida. *Cadernos Saúde Coletiva*, 25(1), 65–72.
- Ribeiro, Z. M. T. & Spadella, M. A. (2018) Validação de conteúdo de material educativo sobre alimentação saudável para crianças menores de dois anos. *Revista Paulista de Pediatria*, 36(2), 155–163.
- Rodrigues, A. C. C., et al. (2021) Alimentação complementar no Instagram de um projeto de extensão universitária: estudo de caso sobre receitas infantis. *Brazilian Journal of Development*, 7(5), 20-34.
- Rosa, S. A. M., et al. (2015) Super-heróis em educação nutricional: o lúdico na promoção da saúde e prevenção da anemia em pré-escolares. *O Mundo da Saúde*, 39(4), 495–503.
- Santos, V. S., et al. (2017) Emprego da gastronomia como ferramenta para promover a aceitação de verduras por crianças com excesso de peso. *JMPHC / Journal of Management & Primary Health Care*, 7(1), 142–142.
- Santos, V. S., et al. (2017) 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*, 5(3), 228-233.
- Schoeppe, S., et al. (2017) Apps to improve diet, physical activity and sedentary behaviour in children and adolescents: a review of quality, features and behaviour change techniques. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 14(1), 83-95.
- Silva, G. A. P., et al. (2016) Infant feeding: beyond the nutritional aspects. *Journal de Pediatria*, 92(3), 2-7.
- Silva, G. G. da, et al. (2021) Nutrir Arte: Oficinas culinárias e atividades lúdicas como estratégias de educação alimentar e nutricional nas diferentes fases da vida. *Revista Eletrônica de Extensão*, 18(40),183-198.
- Toledo, M. C. B. de. (2021) Neofobia alimentar infantil: Orientações nutricionais, atividades de educação alimentar e preparações culinárias específicas. *Journal of Health & Biological Sciences*, 2(4), 230-240.