



UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO  
ESCOLA DE NUTRIÇÃO  
DEPARTAMENTO DE ALIMENTOS



LARISSA DINIZ BRAZ CASTRO HONORATO

**Formulação de preparações culinárias e desenvolvimento de *e-book*  
educativo para crianças com dificuldades alimentares**

**Ouro Preto-MG**

**2026**

LARISSA DINIZ BRAZ CASTRO HONORATO

**Formulação de preparações culinárias e desenvolvimento de *e-book*  
educativo para crianças com dificuldades alimentares**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao  
Colegiado Curso de Nutrição da Escola de  
Nutrição da Universidade Federal de Ouro  
Preto, como requisito parcial para a Obtenção  
do grau de Nutricionista.

Orientadora: Profa. Dra. Simone de Fátima  
Viana da Cunha

Co-orientadora: Profa. Dra Mayla Cardoso  
Fernandes Toffolo

**Ouro Preto-MG**

**2026**



## SISBIN - SISTEMA DE BIBLIOTECAS E INFORMAÇÃO

H774f Honorato, Larissa Diniz Braz Castro.

Formulação de preparações culinárias e desenvolvimento de e-book educativo para crianças com dificuldades alimentares.. [manuscrito] / Larissa Diniz Braz Castro Honorato. - 2026.

64 f.: il.: color., tab..

Orientadora: Profa. Dra. Simone de Fátima Viana da Cunha.

Coorientadora: Profa. Dra. Mayla Cardoso Fernandes Toffolo.

Monografia (Bacharelado). Universidade Federal de Ouro Preto. Escola de Nutrição. Graduação em Nutrição .

1. Alimentação. 2. Infância. 3. Culinária. I. Cunha, Simone de Fátima Viana da. II. Toffolo, Mayla Cardoso Fernandes. III. Universidade Federal de Ouro Preto. IV. Título.

CDU 612.39

Bibliotecário(a) Responsável: Sônia Marcelino - CRB6/2247



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO  
REITORIA  
ESCOLA DE NUTRICAÇÃO  
DEPARTAMENTO DE ALIMENTOS



**FOLHA DE APROVAÇÃO**

Larissa Diniz Braz Castro Honorato

**Formulação de preparações culinárias e desenvolvimento de e-book educativo para crianças com dificuldades alimentares**

Monografia apresentada ao Curso de Nutrição da Universidade Federal de Ouro Preto como requisito parcial para obtenção do título de Nutricionista.

Aprovada em 03 de julho de 2026.

**Membros da banca**

Profa. Dra. Simone de Fátima Viana da Cunha - Orientadora (Universidade Federal de Ouro Preto)

Profa. Dra. Mayla Cardoso Fernandes Toffolo - Coorientadora (Universidade Federal de Ouro Preto)

Profa. Dra. Silvana Mara Luz Turbino Ribeiro - (Universidade Federal de Ouro Preto)

Profa. Dra. Maria Cristina Passos - (Universidade Federal de Ouro Preto)

Simone de Fátima Viana da Cunha, orientadora do trabalho, aprovou a versão final e autorizou seu depósito na Biblioteca Digital de Trabalhos de Conclusão de Curso da UFOP em 14/09/2026.



Documento assinado eletronicamente por **Simone de Fátima Viana da Cunha, PROFESSOR DE MAGISTERIO SUPERIOR**, em 14/09/2026, às 14:22, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site [http://sei.ufop.br/sei/controlador\\_externo.php?acao=documento\\_conferir&id\\_orgao\\_acesso\\_externo=0](http://sei.ufop.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0), informando o código verificador **1190592** e o código CRC **7E0E858D**.

## AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus, meu sustento e fortaleza em todos os momentos desta caminhada. Até aqui nos ajudou o Senhor – “Ebenazer” –, pela Sua presença, cuidado e fidelidade em cada etapa da minha formação.

Aos meus pais, Luiz e Lucelia, minha eterna gratidão por todo amor, apoio e incentivo. Obrigada por sempre acreditarem em mim, por estarem ao meu lado em todos os momentos e por me darem forças para seguir firme na busca dos meus objetivos. Ao meu marido, Gabriel, agradeço por toda motivação, paciência e por nunca deixar que eu duvidasse da minha capacidade. Obrigada por acreditar em mim, pelo apoio constante e por tornar essa jornada mais leve e especial.

À minha família, em especial ao meu avô, tios e primos, agradeço pelo carinho, pelas orações e pelo incentivo ao longo dessa trajetória. À minha querida avó, *in memoriam*, deixo minha saudade e gratidão por todo amor, ensinamentos e lembranças que permanecem vivas em mim.

À minha orientadora, Prof.<sup>a</sup> Simone, e à minha co-orientadora, Prof.<sup>a</sup> Mayla, agradeço imensamente pela dedicação, paciência, ensinamentos e apoio ao longo deste trabalho. Obrigada por compartilharem seus conhecimentos e contribuírem de forma tão significativa para minha formação acadêmica e profissional.

À Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP), à Pró-Reitoria de Pesquisa, Pós-Graduação e Inovação (PROPPI), pelo apoio financeiro, e à Escola de Nutrição (ENUT), pelo acolhimento e formação ao longo da graduação.

À turma 2022.1, meu agradecimento pelo companheirismo e pelas experiências compartilhadas. Em especial, ao quarteto do Uno, pelas risadas, partidas e amizade que tornaram essa caminhada mais leve e inesquecível. Às meninas do 2022.2, agradeço o convívio, apoio e por todos os momentos compartilhados ao longo dessa trajetória.

Ao grupo NEAN - Núcleo de Estudos em Alimentação e Nutrição, onde tive a oportunidade de desenvolver este trabalho e adquirir inúmeros conhecimentos, meu sincero agradecimento por todo aprendizado, crescimento e experiências que contribuíram significativamente para minha formação.

Aos meus amigos Pedro, Libna, Maria e Lidiane, minha gratidão pela amizade e incentivo. Por fim, agradeço a todos aqueles que, de alguma forma, fizeram parte dessa caminhada e contribuíram para que este sonho se tornasse realidade. Meu coração transborda gratidão. Esta conquista não é apenas minha, mas de todos que caminharam comigo.

“Para que todos vejam, e saibam, e considerem, e juntamente entendam que a mão do Senhor fez isso”. Isaías 41: 20

## RESUMO

As dificuldades alimentares na infância representam um desafio para famílias e profissionais de saúde, podendo comprometer a qualidade da alimentação e o desenvolvimento infantil. Nesse contexto, a elaboração de preparações culinárias saudáveis e materiais educativos pode contribuir para a promoção de hábitos alimentares adequados e para uma relação mais positiva da criança com os alimentos. Assim, este estudo teve como objetivo desenvolver preparações culinárias utilizando alimentos do cotidiano e elaborar um *e-book* educativo voltado para crianças com dificuldades alimentares. Inicialmente, foi realizada uma revisão bibliográfica sobre o tema, a fim de subsidiar a construção do material. Com base na literatura, foram desenvolvidas 12 preparações culinárias, sendo 7 salgadas e 5 sucos, priorizando a utilização de alimentos *in natura* ou minimamente processados. Para cada preparação, foram elaboradas fichas técnicas de preparo, composição nutricional e estimativa de custos. O projeto resultou na criação de um e-book educativo de 46 páginas, organizado em cinco capítulos, sendo preparações culinárias, orientações sobre armazenamento e higienização dos alimentos e aspectos relacionados à abordagem nutricional. Além disso, o material apresenta orientações que incentivam o consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados e a adoção de hábitos alimentares saudáveis. Elaborado em linguagem acessível, o *e-book* busca auxiliar pais e cuidadores no manejo das dificuldades alimentares e incentivar práticas alimentares mais saudáveis no ambiente familiar. Conclui-se que a elaboração de preparações culinárias associada à construção de um *e-book* educativo constitui uma ferramenta promissora para a promoção da alimentação saudável e para o apoio às famílias de crianças com dificuldades alimentares.

**Palavras-chave:** Dificuldades alimentares; Infância; Alimentação saudável; Preparações culinárias; *E-book*.

## ABSTRACT

Childhood feeding difficulties represent a challenge for families and health professionals, as they may compromise diet quality and child development. In this context, the development of healthy culinary preparations and educational materials can contribute to the promotion of adequate eating habits and to a more positive relationship between children and food. Thus, this study aimed to develop culinary preparations using everyday foods and to create an educational *e-book* aimed at children with feeding difficulties. Initially, a literature review on the subject was conducted in order to support the development of the material. Based on the literature, 12 culinary preparations were developed, including 7 savory dishes and 5 juices, prioritizing the use of unprocessed or minimally processed foods. For each preparation, standardized recipe cards, nutritional composition, and cost estimates were prepared. The project resulted in the creation of a 46-page educational *e-book*, organized into five chapters, including culinary preparations, guidelines on food storage and hygiene, and aspects related to nutritional approaches. In addition, the material provides recommendations that encourage the consumption of unprocessed or minimally processed foods and the adoption of healthy eating habits. Written in accessible language, the *e-book* aims to assist parents and caregivers in managing feeding difficulties and promoting healthier eating practices within the family environment. It is concluded that the development of culinary preparations associated with the creation of an educational *e-book* constitutes a promising tool for promoting healthy eating and supporting families of children with feeding difficulties.

**Keywords:** Feeding difficulties; Childhood; Healthy eating; Culinary preparations; *e-book*.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

|                                                                            |    |
|----------------------------------------------------------------------------|----|
| Figura 1 - Fluxograma do processo de elaboração do <i>e-book</i> .....     | 27 |
| Figura 2 - Capa do <i>e-book</i> .....                                     | 50 |
| Figura 3 - Páginas Iniciais.....                                           | 50 |
| Figura 4 - Capítulos. ....                                                 | 51 |
| Figura 5 - Receitas. ....                                                  | 52 |
| Figura 6 - Tabela nutricional, nutriente fonte. ....                       | 52 |
| Figura 7 - Armazenamento.....                                              | 53 |
| Figura 8- Higienização.....                                                | 53 |
| Figura 9 - Abordagem nutricional.....                                      | 54 |
| Figura 10 - Preparações classificadas como opções de lanches salgados..... | 55 |
| Figura 11 - Preparações classificadas como sucos.....                      | 55 |

## **LISTA DE TABELAS**

|                                                                                                       |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabela 1- Composição nutricional em 100g das preparações.....                                         | 43 |
| Tabela 2- Comparativo de energia, macronutrientes, fibra e sódio entre o muffin e outros lanches..... | 47 |
| Tabela 3- Custo das preparações totais e por porção.....                                              | 48 |



## **LISTA DE QUADROS**

|                                                                                               |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Quadro 1 - Recomendações nutricionais de macronutrientes e micronutrientes para crianças..... | 20 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----|

## SUMÁRIO

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| 1.INTRODUÇÃO .....                                                    | 12 |
| 2.OBJETIVOS .....                                                     | 14 |
| 2.1 Objetivo Geral .....                                              | 14 |
| 2.2 Objetivo Específico .....                                         | 14 |
| 3. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA .....                                        | 15 |
| 3.1 Alimentação Infantil .....                                        | 15 |
| 3.2 Dificuldade alimentar na infância .....                           | 16 |
| 3.3 Recomendações nutricionais e alimentos fontes para crianças ..... | 19 |
| 3.4 Educação Nutricional .....                                        | 22 |
| 3.5 Estratégias nutricionais .....                                    | 23 |
| 3.6 <i>E-book</i> .....                                               | 25 |
| 4.MÉTODOS .....                                                       | 27 |
| 4.1 Formulação das preparações .....                                  | 27 |
| 4.2 Fichas técnicas de preparo .....                                  | 28 |
| 4.3 Estimativa de composição centesimal .....                         | 29 |
| 4.4 Estimativa de custos .....                                        | 29 |
| 4.5 Construção do <i>e-book</i> .....                                 | 29 |
| 5. RESULTADOS E DISCUSSÃO .....                                       | 31 |
| 5.1 Fichas técnicas de preparo .....                                  | 31 |
| 5.2 Estimativa de composição centesimal .....                         | 43 |
| 5.3 Estimativa dos custos das preparações .....                       | 48 |
| 5.4 <i>E-book</i> .....                                               | 49 |

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| 5.4.1 Capa do <i>e-book</i> .....                      | 49 |
| 5.4.2 Páginas iniciais .....                           | 50 |
| 5.4.3 Capítulos .....                                  | 50 |
| 5.4.4 Receitas .....                                   | 51 |
| 5.4.5 Informações nutricionais e nutriente fonte ..... | 52 |
| 5.4.6 Armazenamento .....                              | 53 |
| 5.4.7 Higienização .....                               | 53 |
| 5.4.8 Abordagem nutricional .....                      | 54 |
| 5.4.9 Fotografias .....                                | 54 |
| 5.4.10 Utilização prática do <i>e-book</i> .....       | 56 |
| 6. CONCLUSÃO .....                                     | 58 |
| 7. REFERÊNCIAS .....                                   | 59 |

## 1. INTRODUÇÃO

A infância representa um período crucial para o desenvolvimento das principais potencialidades humanas, sendo os distúrbios que ocorrem nessa fase capazes de gerar impactos significativos na vida futura dos indivíduos e da sociedade. Conforme o Estatuto da Criança e do Adolescente (BRASIL, 1990), são consideradas crianças todas as pessoas com até 12 anos incompletos. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a infância corresponde ao período compreendido entre o nascimento e os 10 anos de idade, sendo uma fase marcada por intensas transformações físicas, cognitivas, emocionais e sociais. Esse período é dividido em duas etapas: a primeira infância, que compreende do nascimento até os 6 anos de idade, e a segunda infância, ou intermediária, que corresponde aproximadamente ao período dos 6 anos até o início da adolescência, caracterizado por importantes mudanças no crescimento, desenvolvimento e formação de hábitos (LOURENÇO; QUEIROZ, 2010).

As dificuldades alimentares na infância abrangem qualquer condição que prejudique o processo de alimentação ou a adequada nutrição das crianças. Esses desafios podem estar ligados a fatores comportamentais, emocionais ou físicos, influenciando tanto a quantidade quanto a variedade de alimentos consumidos. Entre as manifestações mais comuns estão o apetite limitado, em que a criança ingere pouca quantidade de alimentos, comprometendo o suprimento energético e nutricional; a seletividade alimentar, caracterizada pela aceitação de um número muito restrito de alimentos; e a fobia alimentar, que envolve medo intenso ou aversão a determinados alimentos, frequentemente associada a experiências negativas durante as refeições (KERZNER et al., 2015).

Esses quadros não apenas afetam a ingestão de nutrientes essenciais, como também impactam o crescimento físico, o desenvolvimento cognitivo e o bem-estar emocional da criança. Em muitos casos, também geram tensão e frustração dentro do ambiente familiar, especialmente nas rotinas alimentares. Estudos estimam que cerca de 25 a 40% das crianças saudáveis apresentem algum tipo de dificuldade alimentar. Esse índice pode ser ainda mais alto entre 33 e 80% em crianças com condições clínicas, como doenças gastrointestinais, distúrbios sensoriais ou atrasos no desenvolvimento (WEFFORT et al., 2022).

A infância é reconhecida como uma fase de grande vulnerabilidade biológica. Nela, o fornecimento adequado de nutrientes é essencial para garantir um crescimento harmonioso, além de prevenir deficiências nutricionais e doenças relacionadas à má alimentação. A alimentação infantil, quando balanceada e diversificada, contribui para o bom funcionamento do organismo e estabelece as bases de hábitos alimentares saudáveis que tendem a se

consolidar na vida adulta (Brasil, 2021). Recomenda-se que a alimentação infantil contemple uma ampla variedade de alimentos, com cores e grupos distintos, como forma de garantir a oferta equilibrada de vitaminas, minerais e fibras. Alimentos como frutas, verduras, legumes, grãos e tubérculos devem ser incentivados desde os primeiros anos de vida. Além de atrativos visualmente, esses alimentos favorecem o consumo espontâneo por parte da criança e asseguram o aporte dos nutrientes essenciais ao seu desenvolvimento (BRASIL, 2021).

O Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014) reforça a importância de priorizar alimentos *in natura* ou minimamente processados e de evitar o consumo frequente de ultraprocessados, que costumam apresentar altos teores de açúcar, sódio e gorduras. Ao seguir essas recomendações, é possível não apenas atender às necessidades energéticas da infância, mas também promover saúde, prevenir doenças e contribuir para uma melhor qualidade de vida desde os primeiros anos (BRASIL, 2014).

Tendo em vista a crescente prevalência de dificuldades alimentares na fase escolar, que podem impactar na qualidade de vida do indivíduo e no seu estado nutricional, torna-se de extrema importância o desenvolvimento de preparações culinárias que aliem a oferta de nutrientes de acordo com a faixa etária e os aspectos sensoriais do alimento, com o objetivo de buscar alternativas para melhorar a ingestão alimentar e consequentemente a relação da criança com o alimento e seu contexto social.

Diante da importância da educação alimentar e nutricional no desenvolvimento de hábitos saudáveis na infância, especialmente em crianças com dificuldades alimentares, torna-se necessário o uso de estratégias educativas que sejam acessíveis, atrativas e adequadas à faixa etária. Nesse sentido, a utilização de materiais lúdicos e didáticos se destaca como uma ferramenta eficaz no processo de aprendizagem, favorecendo maior aceitação alimentar e participação ativa da criança (CANDIDO, OLIVEIRA, 2024). Assim, a partir dessas intervenções educativas, foi desenvolvido um *e-book* voltado para crianças com dificuldades alimentares, com o objetivo de auxiliar na melhoria da aceitação alimentar e na promoção de hábitos saudáveis de forma simples e interativa. Além de reunir receitas adaptadas ao público infantil, o material também contempla orientações relacionadas à abordagem nutricional, higienização, armazenamento e conservação dos alimentos, buscando oferecer suporte aos pais e cuidadores durante o processo alimentar da criança.

Dessa forma, o *e-book* apresenta-se como uma estratégia educativa relevante na promoção da alimentação saudável, utilizando recursos acessíveis e interativos que podem contribuir para experiências alimentares mais positivas durante a infância.

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo Geral:**

Desenvolver preparações culinárias que atendam às necessidades de crianças com dificuldades alimentares e elaborar um *e-book* educativo.

### **2.2 Objetivos Específicos:**

- Elaborar preparações culinárias utilizando alimentos do cotidiano e de baixo custo;
- Confeccionar a fichas técnicas de preparo de cada receita desenvolvida;
- Estimar a composição centesimal das preparações;
- Estimar o custo total das preparações e de suas porções.
- Desenvolvimento e publicação de um *e-book* para crianças com dificuldades alimentares.

### 3. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

#### 3.1 Alimentação infantil

A partir das necessidades nutricionais, tornam-se fundamentais as recomendações dietéticas específicas para crianças, que indicam uma alimentação variada, composta por frutas, verduras, legumes, grãos e tubérculos em geral (BRASIL, 2021). O Guia Alimentar para a População Brasileira, publicado pelo Ministério da Saúde, recomenda o consumo de alimentos in natura ou minimamente processados como base para uma alimentação adequada e saudável, além de incentivar a formação de hábitos alimentares saudáveis desde os primeiros anos de vida (BRASIL, 2014).

Entretanto, observa-se que a alimentação das crianças na prática frequentemente difere desse padrão, apresentando maior consumo de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcares, sódio e gorduras. Esse comportamento alimentar pode ser influenciado pelo ambiente alimentar atual, incluindo a exposição à publicidade de alimentos e às telas, fatores que contribuem para a formação das escolhas alimentares na infância (UNICEF, 2026; BRASIL, 2019). Fatores como a disponibilidade facilitada de *fast-foods*, a preferência por alimentos prontos devido à praticidade, a influência de campanhas publicitárias direcionadas, também contribuem para esse desvio do padrão ideal. Esse comportamento alimentar inadequado está associado ao aumento do risco de sobrepeso, obesidade, alterações no perfil lipídico e no desenvolvimento de doenças crônicas ao longo da vida, evidenciando a necessidade de estratégias educativas e intervenções nutricionais voltadas para a promoção de hábitos alimentares saudáveis desde a infância.

Diante das dificuldades alimentares, preparações culinárias adaptadas podem ser uma estratégia eficaz para promover o consumo de alimentos saudáveis. Algumas abordagens úteis incluem a apresentação lúdica dos pratos, a participação das crianças no preparo das refeições, a repetição da exposição a novos alimentos sem imposição, e o uso de diferentes texturas, cores e formas, para tornar os alimentos mais atrativos (KAMARUDIN et al., 2023; MAIZ et al., 2019).

Essas estratégias, aliadas a uma formulação adequada do ponto de vista nutricional, contribuem para aumentar a aceitação alimentar e, conseqüentemente, melhorar o estado nutricional de crianças com dificuldades alimentares (KAMARUDIN et al., 2023).

Hábitos alimentares e estilo de vida são fatores determinantes para a qualidade da saúde, sendo assim, o atual estilo de alimentação das crianças vem sendo motivo de preocupação. Com um estilo de vida mais sedentário e o aumento do consumo de televisões e

redes sociais com um conteúdo excessivo de anúncio de produtos industrializados e *fast-foods*, o padrão alimentar desse público vem sendo influenciado; além do fato destes tipos de alimentos conterem um elevado teor de sódio, açúcares e gorduras (BRASIL, 2019).

### **3.2 Dificuldade alimentar na infância**

A alimentação na infância é essencial para garantir crescimento e desenvolvimento adequados, além de contribuir para a formação de hábitos alimentares saudáveis que podem perdurar ao longo da vida. Entretanto, uma parcela significativa das crianças apresenta dificuldades alimentares (DA), caracterizadas por comportamentos relacionados à ingestão alimentar que podem comprometer a qualidade e a quantidade dos alimentos consumidos. Essas dificuldades podem se manifestar por meio da seletividade alimentar, recusa alimentar, ingestão insuficiente, neofobia alimentar e comportamentos alimentares desordenados, apresentando diferentes graus de intensidade e impacto sobre o estado nutricional e o desenvolvimento infantil (KERZNER et al., 2015).

A seletividade alimentar é caracterizada pela aceitação restrita de alimentos, geralmente associada à preferência por determinadas características sensoriais, como sabor, textura, cor ou forma de apresentação. A recusa alimentar refere-se à rejeição persistente de determinados alimentos ou grupos alimentares, mesmo após repetidas tentativas de oferecimento. Já a ingestão insuficiente corresponde ao consumo reduzido em quantidade e/ou variedade de alimentos. Os comportamentos alimentares desordenados incluem atitudes inadequadas durante as refeições, como fazer birra para comer, demorar excessivamente para se alimentar, necessitar de distrações, como televisão ou dispositivos eletrônicos, e apresentar resistência à experimentação de novos alimentos (SBP, 2021).

As dificuldades alimentares são frequentes na infância, com prevalência estimada entre 20% e 35% em crianças com desenvolvimento típico (KERZNER et al., 2015). Estudos mais recentes também demonstram elevada ocorrência dessas dificuldades, especialmente entre crianças de dois a cinco anos de idade, período em que ocorre maior desenvolvimento da autonomia alimentar e consolidação das preferências alimentares (TROFINO; FRICHE; BRITTO, 2025). Além disso, crianças com transtornos do neurodesenvolvimento, como Transtorno do Espectro Autista (TEA) e Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), apresentam maior prevalência de dificuldades alimentares, frequentemente associadas a alterações sensoriais, rigidez comportamental e padrões alimentares restritos, demandando abordagens nutricionais e comportamentais específicas (SILVA et al., 2023).



A partir dos seis meses de idade, com o início da introdução alimentar, a criança passa a ter contato com diferentes alimentos, sabores e texturas, etapa importante para a formação dos hábitos alimentares. Entretanto, crianças com dificuldades alimentares podem apresentar ingestão restrita a determinados alimentos ou grupos alimentares, geralmente aqueles mais aceitos em função do sabor ou das características sensoriais, o que pode comprometer a qualidade da dieta e o aporte adequado de nutrientes (ANDRADE et al., 2023).

A restrição alimentar, tanto em quantidade quanto em variedade, pode aumentar o risco de deficiências de macro e micronutrientes, repercutindo negativamente no crescimento, no desenvolvimento neuropsicomotor e no funcionamento do sistema imunológico. Além disso, padrões alimentares restritos e pouco variados podem favorecer o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis ao longo da vida. O risco nutricional tende a ser maior em crianças que apresentam seletividade alimentar intensa ou recusam grupos alimentares inteiros, tornando necessária a avaliação e o acompanhamento nutricional adequados (SBP, 2022).

Embora, em muitos casos, as dificuldades alimentares façam parte de fases transitórias do desenvolvimento infantil, quando persistem e ocorrem em contextos desfavoráveis podem se tornar um problema clínico importante, comprometendo a ingestão alimentar, o crescimento e o ganho de peso esperado para a idade (MASCOLA et al., 2010).

Segundo Kerzner et al. (2015), as dificuldades alimentares podem ser classificadas em diferentes categorias, entre elas o apetite limitado, a seletividade alimentar, o medo de se alimentar e as dificuldades associadas a condições orgânicas ou psicossociais. O apetite limitado caracteriza-se pela baixa ingestão alimentar e pouco interesse pela alimentação. A seletividade alimentar corresponde à aceitação restrita de alimentos, geralmente associada à preferência por determinadas características sensoriais. Já o medo de se alimentar pode estar relacionado a experiências negativas anteriores, como episódios de engasgo, refluxo ou dor durante a alimentação.

Diversos fatores podem contribuir para o desenvolvimento e a manutenção das dificuldades alimentares, incluindo fatores genéticos, biológicos, psicológicos, socioculturais, ambientais e familiares. Além disso, aspectos relacionados à introdução alimentar, às experiências precoces com os alimentos e às alterações sensoriais podem influenciar o comportamento alimentar da criança e favorecer o surgimento dessas dificuldades (TROFINO; FRICHE; BRITTO, 2025).

Entre as diferentes manifestações das dificuldades alimentares, a seletividade alimentar é uma das mais frequentes e estudadas. Crianças seletivas podem apresentar

preferências marcantes relacionadas às características sensoriais dos alimentos, especialmente textura, sabor, cor, aroma e apresentação visual (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2022).

A textura dos alimentos é considerada um dos fatores que mais influenciam a aceitação alimentar na infância. Em geral, crianças com dificuldades alimentares tendem a preferir alimentos macios, homogêneos ou crocantes, enquanto alimentos com texturas mistas, fibrosas, pegajosas ou com pedaços são mais frequentemente rejeitados (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2022). Essa preferência pode estar relacionada à hipersensibilidade sensorial, observada principalmente em crianças com transtornos do neurodesenvolvimento, mas também presente em crianças com desenvolvimento típico. Segundo Trofino, Friche e Britto (2025), crianças com alterações sensoriais relacionadas a barulho, cheiro ou toque apresentam maior chance de desenvolver dificuldades alimentares, demonstrando a influência das experiências sensoriais no comportamento alimentar.

O sabor também exerce papel importante nas escolhas alimentares infantis. Existe uma preferência natural por sabores doces e suaves, enquanto sabores amargos, ácidos ou muito intensos costumam ser menos aceitos pelas crianças (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2022). Essa preferência por sabores doces está relacionada a mecanismos biológicos e evolutivos, uma vez que alimentos doces geralmente estão associados a fontes seguras de energia. Por outro lado, sabores amargos podem ser interpretados como potencialmente nocivos, o que contribui para sua menor aceitação. Além disso, a exposição repetida a determinados alimentos pode aumentar gradualmente sua aceitação, favorecendo a ampliação do repertório alimentar da criança (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2022).

A apresentação visual também desempenha papel importante na aceitação alimentar. Preparações coloridas, com formatos lúdicos e visualmente atrativos tendem a despertar maior interesse e curiosidade das crianças, podendo favorecer a aceitação de alimentos pouco consumidos. Em contrapartida, alterações na aparência habitual dos alimentos podem gerar rejeição, especialmente em crianças mais seletivas, que frequentemente preferem alimentos apresentados sempre da mesma forma (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2022).

Além da textura, sabor e apresentação, outras características sensoriais, como aroma e temperatura, podem influenciar a aceitação dos alimentos. Odor forte ou desconhecido, bem como alimentos excessivamente quentes ou frios, pode desencadear recusa alimentar em algumas crianças, principalmente naquelas com maior sensibilidade sensorial (SOCIEDADE

BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2022). Dessa forma, a alimentação infantil deve considerar não apenas o valor nutricional dos alimentos, mas também suas características sensoriais, visando promover experiências alimentares positivas e ampliar a aceitação alimentar.

Essas dificuldades, quando persistentes, podem impactar negativamente o estado nutricional da criança, interferindo não apenas em sua saúde física, mas também em aspectos emocionais e sociais. Dessa forma, compreender os fatores que influenciam a aceitação alimentar e as preferências sensoriais torna-se fundamental para o desenvolvimento de estratégias nutricionais mais eficazes.

Nesse contexto, a elaboração de preparações culinárias que considerem as preferências alimentares das crianças, bem como características sensoriais relacionadas à textura, sabor e apresentação, pode representar uma estratégia promissora para ampliar a variedade alimentar, favorecer a aceitação de alimentos nutritivos e contribuir para a promoção de hábitos alimentares mais saudáveis em crianças com dificuldades alimentares.

### **3.3 Recomendações nutricionais e alimentos fontes para crianças**

As recomendações nutricionais para crianças têm como objetivo garantir o adequado crescimento, desenvolvimento físico, cognitivo e imunológico, além de contribuir para a formação de hábitos alimentares saudáveis que podem se estender por toda a vida. Durante a infância, as necessidades de energia e nutrientes são elevadas devido ao intenso processo de crescimento e desenvolvimento, tornando essencial a oferta de uma alimentação equilibrada e variada (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2022).

A ingestão adequada de energia é fundamental para atender às demandas metabólicas, promover o crescimento corporal e fornecer suporte para as atividades diárias. As necessidades energéticas variam conforme fatores como idade, sexo, peso, estatura e nível de atividade física, sendo estimadas por meio da Necessidade Energética Estimada (*Estimated Energy Requirement* – EER), que corresponde à ingestão média de energia necessária para manter o equilíbrio energético e sustentar o crescimento saudável (*National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine*, 2023). Além disso, os macronutrientes apresentam papel essencial na infância, uma vez que carboidratos, proteínas e lipídios contribuem para o fornecimento de energia, formação e manutenção dos tecidos corporais e desenvolvimento adequado da criança (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2022).

Além dos macronutrientes, o consumo adequado de micronutrientes também é indispensável durante a infância. Vitaminas e minerais, como cálcio, ferro, zinco e vitamina A, participam de diversos processos fisiológicos relacionados ao crescimento, à saúde óssea,

ao funcionamento do sistema imunológico e ao desenvolvimento cognitivo, sendo fundamentais para a manutenção da saúde infantil (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2022).

Para auxiliar na avaliação da adequação da ingestão alimentar, são utilizados os valores de referência das *Dietary Reference Intakes* (DRIs), que incluem a Necessidade Média Estimada (*Estimated Average Requirement* – EAR), a Ingestão Dietética Recomendada (*Recommended Dietary Allowance* – RDA), a Ingestão Adequada (*Adequate Intake* – AI) e o Limite Superior Tolerável de Ingestão (*Tolerable Upper Intake Level* – UL) (VIEIRA, 2008).

Considerando as diferentes demandas nutricionais ao longo da infância, as recomendações variam conforme a faixa etária. Dessa forma, o quadro a seguir apresenta as necessidades energéticas e nutricionais recomendadas para crianças nas diferentes fases do desenvolvimento.

Quadro 1 - Recomendações nutricionais de macronutrientes e micronutrientes para crianças

| Faixa etária | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) | Ca (mg) | Fe (mg) | Vit. A (mcg) | Fibra (g) |
|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|--------------|-----------|
| 2 a 3 anos   | 130     | 13      | 25-35 * | 700     | 7       | 300          | 19        |
| 4 a 8 anos   | 130     | 19      | 25-35 * | 800     | 10      | 275          | 25        |
| 9 a 10 anos  | 130     | 34      | 25-35 * | 1100    | 8       | 445          | 31        |

Fonte: DRIs, 2023.

\*Referência Intervalos de Distribuição Aceitável dos Macronutrientes (AMDR).

É importante destacar que a alimentação infantil deve ser planejada de forma a atender às necessidades energéticas e nutricionais de cada fase do crescimento. Além de fornecer os nutrientes necessários para o desenvolvimento adequado, o planejamento alimentar deve considerar os hábitos alimentares da família, a cultura local e a aceitação da criança, favorecendo a formação de práticas alimentares saudáveis desde os primeiros anos de vida (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2022).

A Sociedade Brasileira de Pediatria recomenda que a rotina alimentar das crianças seja composta por cinco a seis refeições ao longo do dia, incluindo café da manhã, lanches intermediários, almoço e jantar. A distribuição adequada das refeições contribui para o fornecimento contínuo de energia e nutrientes, além de auxiliar na manutenção do

crescimento e desenvolvimento infantil (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2022).

O consumo adequado de micronutrientes também desempenha papel fundamental na infância, uma vez que vitaminas e minerais participam de diversos processos fisiológicos relacionados ao crescimento, desenvolvimento cognitivo, imunidade e manutenção da saúde (MARIN et al., 2021). Entre esses nutrientes, destacam-se o ferro, o cálcio e as vitaminas A, D e B12, que exercem funções essenciais no crescimento, no desenvolvimento e na manutenção da saúde infantil.

A deficiência de ferro é uma das carências nutricionais mais frequentes na infância e pode resultar em anemia ferropriva, condição associada à fadiga, redução da capacidade de atenção, prejuízos no aprendizado e atraso no crescimento e desenvolvimento da criança (BRASIL, 2011; GOMES, 2024). Dessa forma, é importante incentivar o consumo de alimentos fontes desse mineral, especialmente durante os períodos de maior demanda nutricional.

A vitamina D também merece atenção, pois está diretamente relacionada ao crescimento e à mineralização óssea. Sua deficiência pode favorecer alterações no desenvolvimento esquelético, aumentar a fragilidade óssea e elevar o risco de fraturas, além de estar associada a desfechos negativos para a saúde ao longo da vida (MUNNS et al., 2016).

O cálcio é outro nutriente indispensável durante a infância, especialmente em períodos de intenso crescimento. Sua ingestão adequada contribui para a formação e manutenção dos ossos e dentes, auxiliando no alcance do pico de massa óssea e favorecendo a saúde óssea futura (PEREIRA et al., 2009). Além disso, evidências sugerem que o consumo adequado desse mineral pode contribuir para a prevenção de algumas doenças crônicas ao longo da vida (PHILIPPI, 2014).

Além dos nutrientes anteriormente discutidos, outros micronutrientes apresentam relevância para o crescimento e desenvolvimento infantil, destacando-se:

-Ferro: essencial para a prevenção da anemia e para o desenvolvimento cognitivo, formação da hemoglobina, transporte de oxigênio para os tecidos, desenvolvimento cognitivo e crescimento infantil, fortalecimento do sistema imunológico. Encontrado em carnes vermelhas (carne moída 2,65mg em 100g), fígado bovino (5,79mg em 100g), folhas verdes, feijão preto (1,84mg em 100g), grão-de-bico (8,80mg em 100g), lentilha (7,6mg em 100g) (USP, 2017).

-Cálcio: fundamental para o desenvolvimento ósseo e dentário, contração muscular, coagulação sanguínea, transmissão de impulsos nervosos; presente no leite integral (107mg

em 100g), iogurte (207mg em 100g), queijo muçarela (774mg em 100g), couve (208mg em 100g), espinafre (91,2mg em 100g) (USP, 2017).

-Vitamina A: atua no desenvolvimento celular e na saúde ocular, crescimento celular, manutenção da pele e mucosas, fortalecimento do sistema imunológico; sendo abundante em alimentos como cenoura (370 mg em 100g), abóbora (355 mg em 100g), espinafre (143 mg em 100g) e fígado (14574 mg em 100g) (USP, 2017).

-Vitamina C: importante para a imunidade, auxilia na absorção de ferro, ação antioxidante, síntese de colágeno; presente em frutas cítricas laranja (47,3 mg em 100g), limão (38,2 mg em 100g), brócolis (43,3 mg em 100g) e pimentões (153 mg em 100g) (TBCA, 2017).

-Vitamina D: contribui para a absorção de cálcio e o fortalecimento do sistema imunológico; pode ser obtida por meio da exposição solar e de alimentos como salmão (8,8 µg em 100g), sardinha (4,8 µg em 100g), gema de ovo (1,1 µg em 100g), cogumelos expostos ao sol como o shiitake (1,9 µg em 100g) (USP, 2017).

-Zinco: papel fundamental no crescimento, na cicatrização e na imunidade, está presente em alimentos como carne bovina magra (5,2 mg em 100g), fígado bovino (4,0 mg em 100g), frango cozido (1,3 mg em 100g), feijão cozido (1,0 mg em 100g), sementes de abóbora (7,8 mg em 100g) e castanha de caju (5,8 mg em 100g) (USP, 2017).

-Ômega-3: essencial para o desenvolvimento cerebral e da visão, encontrado em peixes de água fria como salmão (2,0 g de EPA + DHA em 100g), sardinha (1,4 g em 100g), atum fresco (0,9 g em 100g), além de fontes vegetais como semente de linhaça moída (2,3 g de ALA em 100g), chia (1,8 g de ALA em 100g) e óleo de canola (0,9 g de ALA em 100g) (USP, 2017).

Dessa forma, garantir uma alimentação variada, equilibrada e nutricionalmente adequada é essencial para atender às recomendações nutricionais da infância e promover crescimento e desenvolvimento saudáveis.

### **3.4 Educação Nutricional**

A educação alimentar e nutricional (EAN) tem um papel essencial na infância, pois é nesse período que os hábitos alimentares estão sendo formados e podem influenciar a saúde ao longo da vida. Crianças com dificuldades alimentares, como seletividade, recusa ou neofobia, costumam apresentar uma alimentação limitada, o que pode levar à ingestão inadequada de nutrientes e trazer prejuízos para o crescimento e desenvolvimento (FEITOSA et al., 2024).

Nesse contexto, a EAN surge como uma estratégia importante para ajudar a melhorar a alimentação dessas crianças, por meio de orientações simples e práticas que envolvem tanto a criança quanto a família. Ações como a introdução gradual de novos alimentos, a exposição repetida, o incentivo sem pressão e a criação de um ambiente tranquilo durante as refeições contribuem para aumentar a aceitação alimentar (CANDIDO; OLIVEIRA, 2024).

Além disso, estudos mostram que intervenções educativas são eficazes na melhoria dos hábitos alimentares e na prevenção de deficiências nutricionais, principalmente quando realizadas de forma contínua e com a participação dos cuidadores (DREMISKI et al., 2025). Dessa forma, a educação alimentar não só ajuda a enfrentar as dificuldades alimentares na infância, mas também previne problemas futuros relacionados à alimentação inadequada.

Nesse sentido, a educação alimentar e nutricional também deve considerar a individualidade de cada criança, compreendendo que o comportamento alimentar pode estar relacionado a fatores emocionais, sensoriais e familiares. Muitas crianças apresentam resistência alimentar não apenas pelo sabor dos alimentos, mas também pela textura, cheiro, aparência e experiências negativas durante as refeições (NOGUEIRA et al., 2020). Por isso, é importante que o profissional tenha uma escuta ativa e acolhedora, buscando compreender as dificuldades da criança e da família sem julgamentos ou imposições (FEITOSA et al., 2024).

Além de orientar sobre alimentação saudável, a EAN contribui para a construção de uma relação mais positiva com os alimentos. Quando a criança é incentivada de maneira respeitosa, sem pressão ou punições, o momento das refeições tende a se tornar mais tranquilo e agradável. Dessa forma, o profissional nutricionista exerce um papel importante ao orientar os responsáveis sobre estratégias que favoreçam a autonomia da criança e respeite seu tempo de adaptação alimentar.

A participação da família também possui grande influência nesse processo, já que os hábitos alimentares infantis são fortemente influenciados pelo ambiente familiar e pelos exemplos observados dentro de casa. Assim, quando os cuidadores recebem orientações adequadas e participam das intervenções nutricionais, tornam-se mais preparados para lidar com as dificuldades alimentares de maneira mais leve e consciente, favorecendo a criação de hábitos alimentares saudáveis desde a infância (SOARES et al., 2024).

### **3.5 Estratégias nutricionais**

O estabelecimento de hábitos alimentares saudáveis na infância é essencial para a formação do comportamento alimentar ao longo da vida. A forma como a criança é exposta aos alimentos, o ambiente familiar e as práticas de cuidado durante as refeições influenciam

diretamente suas preferências e escolhas futuras. Dessa forma, é importante que pais, cuidadores e profissionais de saúde adotem estratégias que estimulem o consumo de alimentos saudáveis e o desenvolvimento de uma relação positiva com a alimentação (BRASIL, 2014; BRASIL, 2019).

Além das recomendações propostas pelos guias alimentares brasileiros, estratégias nutricionais voltadas para crianças com dificuldades alimentares também têm sido desenvolvidas em materiais educativos. Gonçalves, Toffolo e Cunha (2025), por meio da elaboração de um *e-book* educativo, destacam a importância da participação da criança no preparo das refeições, da exploração sensorial dos alimentos, da utilização de atividades lúdicas e da realização das refeições em família como formas de estimular a aceitação alimentar e promover hábitos alimentares mais saudáveis.

A seguir, destacam-se algumas estratégias nutricionais que podem contribuir para a promoção de uma alimentação equilibrada na infância:

- Apresente alimentos saudáveis desde cedo: oferecer frutas, legumes e verduras logo no início da introdução alimentar ajuda a criança a se acostumar com os sabores naturais e evita que ela dependa de produtos industrializados (BRASIL, 2019).
- Dê o exemplo todos os dias: crianças aprendem pelo que veem. Se a família se alimenta bem, é muito mais provável que a criança também desenvolva bons hábitos alimentares (BRASIL, 2014).
- Evite recompensar com comida: oferecer doces ou salgadinhos como prêmio faz a criança criar uma relação inadequada com a comida, associando esses produtos ao prazer e à recompensa emocional (BRASIL, 2014).
- Incentive a participação no preparo das refeições: permitir que a criança ajude na cozinha ou escolha frutas e legumes aumenta a curiosidade, o interesse pelos alimentos saudáveis e favorece a aceitação alimentar (GONÇALVES; TOFFOLO; CUNHA, 2025).
- Utilize atividades lúdicas: brincadeiras, desenhos e apresentações criativas dos alimentos podem estimular a exploração sensorial e tornar a alimentação mais prazerosa, contribuindo para a redução da recusa alimentar (GONÇALVES; TOFFOLO; CUNHA, 2025).
- Crie uma rotina de refeições sem distrações: realizar as refeições em horários regulares, à mesa e sem televisão ou celular ajuda a criança a prestar atenção no que come e a perceber os sinais de fome e saciedade (BRASIL, 2019).



- Realize as refeições em família: compartilhar esse momento favorece a formação de hábitos alimentares saudáveis, fortalece os vínculos familiares e pode aumentar a aceitação de novos alimentos (GONÇALVES; TOFFOLO; CUNHA, 2025).

- Respeite o tempo da criança: não forçar a alimentação e respeitar a recusa momentânea de determinados alimentos contribui para uma relação mais saudável com a comida. Caso haja rejeição frequente, recomenda-se continuar oferecendo esses alimentos em diferentes preparações e apresentações, favorecendo a familiarização e a aceitação gradual (BRASIL, 2019).

### **3.6 E-book**

A utilização de estratégias educativas é fundamental para auxiliar na melhoria da alimentação infantil, especialmente em crianças com dificuldades alimentares, nas quais a baixa variedade alimentar e a resistência à introdução de novos alimentos podem comprometer a adequação nutricional. Nesse contexto, as tecnologias educativas apresentam-se como ferramentas capazes de tornar o processo de aprendizagem mais acessível e atrativo, favorecendo o envolvimento da criança e de seus cuidadores (DREMISKI et al., 2025).

Dentre essas ferramentas, o e-book destaca-se como um recurso relevante por integrar informações nutricionais a elementos visuais, como imagens e cores, associados a uma linguagem simples e adequada ao público infantil. Esses recursos podem contribuir para despertar o interesse da criança pelos alimentos, estimular a curiosidade e favorecer a familiarização gradual com diferentes preparações e grupos alimentares, respeitando o tempo de aceitação individual e evitando abordagens impositivas (DREMISKI et al., 2025).

Além disso, o e-book apresenta potencial para ser utilizado no ambiente familiar, permitindo que pais e responsáveis participem ativamente do processo educativo e auxiliem na construção de uma relação mais positiva com a alimentação. A participação da família e o uso de materiais educativos são estratégias importantes para favorecer a aceitação alimentar e a formação de hábitos saudáveis na infância (FEITOSA et al., 2024; DREMISKI et al., 2025).

Dessa forma, a elaboração do e-book configura-se como uma estratégia de intervenção voltada para crianças com dificuldades alimentares, contribuindo para a ampliação do repertório alimentar, o contato positivo com novos alimentos e o fortalecimento da autonomia e do interesse da criança pela alimentação. Além disso, por ser um material de fácil compartilhamento, pode ser utilizado em diferentes contextos, como ambiente familiar,

escolar e atendimentos nutricionais, ampliando o acesso a informações sobre alimentação saudável baseadas em evidências científicas.

## 4. MÉTODOS

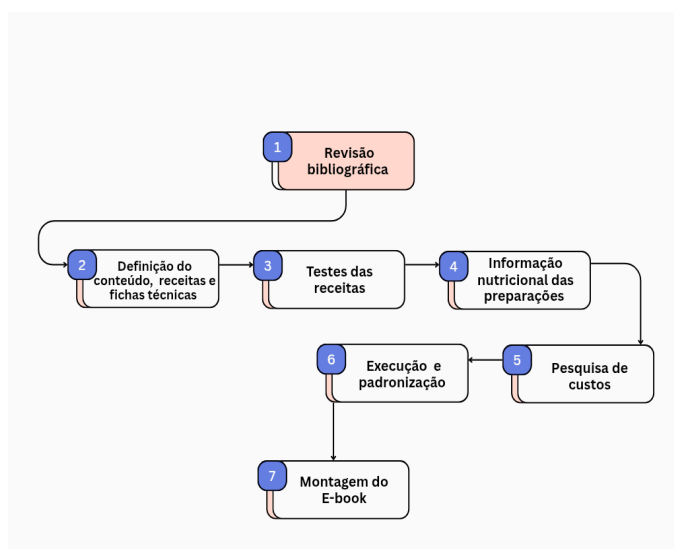
### 4.1 Formulações das preparações

Este trabalho integra o projeto “Formulação de Preparações Culinárias para Crianças com Dificuldades Alimentares”, vinculado ao Programa de Iniciação Científica – PROPPI/UFOP, conforme o EDITAL PIP-2S/UFOP Nº 12A/2024-25. As preparações foram desenvolvidas no Laboratório de Técnica Dietética da Escola de Nutrição (ENUT) da Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP).

Inicialmente, foi realizado um estudo prévio da temática, por meio da leitura e discussão de artigos científicos no âmbito do Núcleo de Estudos em Alimentação e Nutrição (NEAN), com o objetivo de subsidiar a elaboração das preparações e a definição dos critérios metodológicos adotados no estudo.

Para a execução das receitas, foram considerados aspectos como o tempo de preparo, priorizando preparações práticas e de fácil execução, além da utilização de utensílios e equipamentos acessíveis e comumente presentes no ambiente doméstico. Também foram avaliados o número de ingredientes e o custo das preparações, buscando opções simples, econômicas e adequadas à realidade das famílias. Buscou-se ainda incluir preparações atrativas e nutricionalmente adequadas, incentivando o consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados, de forma a favorecer uma alimentação mais saudável e diversificada. Os critérios adotados para a elaboração das preparações estão apresentados na Figura 1.

Figura 1- Fluxograma do processo de elaboração do *e-book*.



Fonte: autora, 2026.

#### 4.2 Fichas Técnicas de Preparo (FTP)

Para cada preparação foi confeccionada uma ficha técnica de preparo (FTP). As FTP foram elaboradas para organizar e padronizar as receitas, ajudando a calcular as informações nutricionais de forma correta. Para montar cada ficha, foram anotados todos os ingredientes, as quantidades usadas e a forma como são medidos, além de considerar o rendimento final e possíveis alterações que aconteceram durante o preparo.

Cada ficha incluiu:

- Peso bruto (PB): peso do alimento antes de limpar, descascar ou cortar.
- Peso líquido (PL): peso do ingrediente após a limpeza, descascamento ou outros processos de retirada de partes não comestíveis.
- Ingrediente: nome do alimento usado.
- Medida caseira: forma simples de medir, como colher, xícara ou unidade.
- Fator de correção (FC): número usado para saber quanto do alimento é realmente aproveitado depois de limpo.
- Índice de conversão (IC): relação entre o peso do alimento cru e o peso após o cozimento, usada para estimar rendimento.
- Informações nutricionais: quantidade de carboidratos, proteínas, lipídios e calorias (kcal) presentes na receita ou porção.

Essas informações permitem tanto o controle da padronização do preparo quanto a realização de cálculos precisos para estimar nutrientes e custo das preparações.

Para o cálculo do fator de correção (FC), utilizou-se a relação entre o peso bruto (PB) e o peso líquido (PL) dos alimentos, por meio da fórmula  $FC = PB/PL$ , permitindo avaliar as perdas ocorridas durante o processo de pré-preparo. Já o índice de conversão (IC) foi determinado a partir da fórmula  $IC = PC/PL$ , relacionando o peso do alimento após o preparo com o peso líquido inicial, possibilitando a avaliação do rendimento final das preparações (ORNELLAS, 2007).

A definição das porções, dos percentuais de valores diários (%VD) e das alegações nutricionais foi realizada com base na RDC nº 429/2020 e na Instrução Normativa nº 75/2020 da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA, 2020). A partir dessas normativas, foi possível classificar as preparações de acordo com o grupo alimentar correspondente e obter as informações nutricionais das receitas elaboradas.

### 4.3 Estimativa da composição centesimal

As informações nutricionais das preparações foram estimadas utilizando a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA) (USP, 2017). Essa tabela fornece dados detalhados sobre os principais nutrientes presentes nos alimentos, permitindo a avaliação do valor nutricional das refeições. Entre os nutrientes determinados para as preparações foram: valor energético, carboidratos, proteínas, lipídios, fibras alimentares, ferro, cálcio e vitamina A.

### 4.4 Estimativa de Custos

A estimativa de custos dos ingredientes utilizados foi realizada por meio de uma pesquisa em supermercados localizados na cidade de Ouro Preto, Minas Gerais, com o intuito de identificar e comparar o valor de todos os ingredientes necessários para elaborar as preparações. As tabelas de precificação apresentadas nos resultados e discussões foram elaboradas a partir dos ingredientes utilizados em cada preparação, considerando as quantidades em gramas ou mililitros, o valor unitário dos itens e o custo total final de cada receita.

### 4.5 Construção do *e-book*

Inicialmente, foi realizada uma pesquisa bibliográfica sobre dificuldades alimentares na infância, incluindo aspectos como seletividade alimentar, recusa alimentar e neofobia. A partir desse levantamento, foram selecionadas informações relevantes para compor o conteúdo do *e-book*, priorizando orientações práticas e adequadas à realidade do público-alvo.

Em seguida, foi organizada a estrutura do material, definindo-se a sequência dos conteúdos, a linguagem utilizada e os elementos visuais. O *e-book* foi elaborado com linguagem clara e de fácil compreensão, visando facilitar o entendimento por parte dos responsáveis e favorecer a aplicação das orientações no dia a dia. Além disso, foram inseridas imagens e elementos visuais com o intuito de tornar o material mais atrativo e estimular o interesse do leitor.

As preparações presentes no *e-book* foram testadas no período de janeiro de 2025 a maio de 2025, com o objetivo de garantir a viabilidade, aceitação e adequação das receitas ao público infantil com dificuldades alimentares. Durante esse processo, foram observados aspectos como sabor, textura e facilidade de preparo, contribuindo para a elaboração de um material mais confiável e aplicável no contexto familiar.

As receitas incluídas no *e-book* foram organizadas de forma padronizada, contendo informações essenciais para facilitar sua utilização no ambiente doméstico, como nome da preparação, ingredientes, modo de preparo e rendimento. Ao longo do material, também foram inseridas orientações complementares com o objetivo de auxiliar os responsáveis na execução das receitas e na adaptação das preparações conforme a necessidade da criança. Em relação aos aspectos visuais, buscou-se utilizar imagens que representassem adequadamente os alimentos preparados, contribuindo para uma melhor compreensão das receitas e tornando o material mais atrativo. Dessa forma, os recursos visuais foram utilizados como estratégia para despertar o interesse e incentivar a aproximação da criança com os alimentos.

O desenvolvimento do *e-book* ocorreu por meio da plataforma Canva, permitindo a criação de um material visualmente organizado e acessível. Durante a construção, buscou-se garantir que o conteúdo estivesse alinhado aos princípios da educação alimentar e nutricional, promovendo orientações que incentivem a formação de hábitos alimentares saudáveis de forma gradual e sem imposições.

Por fim, o *e-book* foi estruturado de maneira a servir como um guia prático para o ambiente familiar, contribuindo para o aumento da aceitação alimentar e para o desenvolvimento de uma relação mais positiva da criança com os alimentos.

## 5. RESULTADOS E DISCUSSÃO

### 5.1 Fichas Técnicas de Preparo

Para cada preparação foi elaborada uma ficha técnica de preparo e elas serão apresentadas a seguir.

#### 1) Tortinha de frango com espinafre

| Nome da preparação: Tortinha de espinafre com frango                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                           |           |           |           |                                                                                       |      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------|-----------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Ingredientes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Medida caseira            | PB        | PL        | FC        | PC                                                                                    | IC   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                           | (g/ mL)   |           |           | (g/ mL)                                                                               |      |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1 unidade M               | 152       | 134       | 1,13      | 690                                                                                   | 0,68 |
| Espinafre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ½ maço                    | 110       | 90        | 1,22      |                                                                                       |      |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2 UN                      | 9         | 8         | 1,14      |                                                                                       |      |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1 colher de chá           | 4         | 4         | 1         |                                                                                       |      |
| Azeite de oliva extravirgem                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2 colheres de sopa        | 20        | 20        | 1         |                                                                                       |      |
| Aveia em flocos finos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 ¾ xícara de chá         | 147       | 147       | 1         |                                                                                       |      |
| Fermento químico em pó                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1 colher chá              | 6         | 6         | 1         |                                                                                       |      |
| Noz moscada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ¼ colher de café          | 4         | 4         | 1         |                                                                                       |      |
| Queijo minas curado                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3 colheres de sopa        | 52        | 52        | 1         |                                                                                       |      |
| Clara do ovo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3 unidades                | 141       | 141       | 1         |                                                                                       |      |
| Frango cozido desfiado e refogado                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3 xícaras de chá nivelada | 397       | 397       | 1         |                                                                                       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                           |           |           |           |                                                                                       |      |
| <b>Modo de preparo:</b><br>-Refogue a cebola e o alho no azeite, quando dourar adicione o espinafre e deixe murchar.<br>-Quando esfriar, transfira para uma tigela, acrescente o restante dos ingredientes e misture bem.<br>-Divida a massa em forminhas de silicone.<br>- Leve ao forno ou <i>air fryer</i> a 180 °C por 25 minutos. |                           |           |           |           |                                                                                       |      |
| <b>Tempo de preparo:</b> 25 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                           |           |           |           |                                                                                       |      |
| <b>Porção preparada:</b> 60 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                           |           |           |           |                                                                                       |      |
| <b>Rendimento da preparação:</b> 690 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                           |           |           |           |                                                                                       |      |
| Informações nutricionais                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | PTN (g)                   | CH O (g)  | LIP (g)   | VC (Kcal) |  |      |
| 100                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 23,5<br>1                 | 19,5<br>8 | 10,9<br>3 | 270,81    |                                                                                       |      |

## 2) Muffin de batata-doce com cenoura e carne moída

| Nome da preparação: Muffin de batata-doce com cenoura e carne moída                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                    |         |         |           |                                                                                       |      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------|---------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Ingredientes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Medida caseira     | PB      | PL      | FC        | PC                                                                                    | IC   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                    | (g/ mL) |         |           | (g/ mL)                                                                               | 0,64 |
| Batata doce                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ½ xícara de chá    | 240     | 130     | 1,84      | 323                                                                                   |      |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ½ xícara de chá    | 95      | 40      | 2,37      |                                                                                       |      |
| Ovo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1 unidade média    | 67      | 58      | 1,15      |                                                                                       |      |
| Farinha de aveia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2 colheres de sopa | 34      | 34      | 1         |                                                                                       |      |
| Azeite de oliva extravirgem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1 colher de sopa   | 10      | 10      | 1         |                                                                                       |      |
| Carne moída                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2 xícaras de chá   | 350     | 209     | 1,67      |                                                                                       |      |
| Fermento químico em pó                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1 colher de chá    | 6       | 6       | 1         |                                                                                       |      |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2 colheres de chá  | 14      | 14      | 1         |                                                                                       |      |
| <b>Modo de preparo:</b><br>- Refogue a carne moída com 1 colher de chá de sal, após reserve e deixe esfriar.<br>- Cozinhe a batata doce, depois amasse e reserve para esfriar.<br>- Rale a cenoura.<br>- Em seguida, misture a batata doce, a cenoura, o ovo, a farinha de aveia, o fermento, o azeite e o restante do sal, até formar uma massa homogênea.<br>- Pegue forminhas de silicone e coloque uma camada de massa, uma camada de carne moída e mais uma camada de massa por cima para finalizar; repita esse processo até acabar toda a massa.<br>- Asse a 180 °C por 25 minutos. |                    |         |         |           |                                                                                       |      |
| <b>Tempo de preparo:</b> 40 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                    |         |         |           |                                                                                       |      |
| <b>Porção preparada:</b> 60g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                    |         |         |           |                                                                                       |      |
| <b>Rendimento da preparação:</b> 323g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                    |         |         |           |                                                                                       |      |
| Informações nutricionais                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | PTN (g)            | CHO (g) | LIP (g) | VC (Kcal) |  |      |
| 100                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 17,25              | 24,75   | 7,65    | 236,85    |                                                                                       |      |



### 3) Biscoito de batata doce

| Nome da preparação: Biscoito de batata doce                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                    |          |         |           |                                                                                       |      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------|---------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Ingredientes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Medida caseira     | PB       | PL      | FC        | PC                                                                                    | IC   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                    | (g/ mL)  |         |           | (g/ mL)                                                                               |      |
| Polvilho azedo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2 xícaras de chá   | 250      | 250     | 1         | 417                                                                                   | 0,58 |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2 colheres de chá  | 14       | 14      | 1         |                                                                                       |      |
| Batata doce                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1 ½ unidade grande | 373      | 250     | 1,49      |                                                                                       |      |
| Água filtrada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1 copo americano   | 150      | 150     | 1         |                                                                                       |      |
| Azeite de oliva extravirgem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5 colheres de sopa | 50       | 50      | 1         |                                                                                       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                    |          |         |           |                                                                                       |      |
| <p><b>Modo de preparo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Descasque a batata doce e cozinhe em água em ebulição, depois amasse e reserve até esfriar.</li> <li>- Em um recipiente, coloque o polvilho, o azeite e o sal e misture até formar uma farofa.</li> <li>- Depois adicione a batata doce e mexa bem.</li> <li>- Em seguida, acrescente a água aos poucos, até ficar com uma consistência mais amolecida, porém desgrudando das mãos.</li> <li>- Faça bolinhas e molde do jeito que desejar</li> <li>- Coloque em uma assadeira e leve ao forno a 160 °C por 35 minutos.</li> </ul> <p><b>Tempo de preparo:</b> 50 minutos</p> <p><b>Porção preparada:</b> 30g</p> <p><b>Rendimento da preparação:</b> 417g</p> |                    |          |         |           |                                                                                       |      |
| Informações nutricionais                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | PTN (g)            | CH O (g) | LIP (g) | VC (Kcal) |  |      |
| 100                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 0,125              | 15,78    | 12,09   | 81,71     |                                                                                       |      |

#### 4) Quibe de carne moída com quinoa

| Nome da preparação: Quibe de carne com quinoa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                   |         |         |            |                                                                                       |      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------|---------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Ingredientes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Medida caseira    | PB      | PL      | FC         | PC                                                                                    | IC   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                   | (g/ mL) |         |            | (g/ mL)                                                                               | 0,70 |
| Carne bovina moída (patinho)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1 ½ xícara de chá | 200     | 200     | 1          | 324                                                                                   |      |
| Quinoa em grãos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1 xícara de chá   | 160     | 160     | 1          |                                                                                       |      |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1 unidade M       | 95      | 81      | 1,17       |                                                                                       |      |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1 colher de café  | 3       | 3       | 1          |                                                                                       |      |
| Azeite de oliva extravirgem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 colheres sopa   | 10      | 10      | 1          |                                                                                       |      |
| Hortelã                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 7 folhas grandes  | 3       | 3       | 1          |                                                                                       |      |
| <b>Modo de preparo:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Cozinhe a quinoa até ficar bem macia (+/- 15 minutos), e reserve até esfriar.</li><li>- Bata no multiprocessador a cebola, a hortelã e o azeite até formar uma pasta.</li><li>- Misture todos os ingredientes e faça bolinhas.</li><li>- Pré-aqueça o forno, e coloque as bolinhas. Assar a 180 °C por 30 minutos.</li></ul> |                   |         |         |            |                                                                                       |      |
| <b>Tempo de preparo:</b> 30 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                   |         |         |            |                                                                                       |      |
| <b>Porção preparada:</b> 80g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                   |         |         |            |                                                                                       |      |
| <b>Rendimento da preparação:</b> 324 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |         |         |            |                                                                                       |      |
| Informações nutricionais                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | PTN (g)           | CHO (g) | LIP (g) | VC (Kcal ) |  |      |
| 100                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 15,60             | 13,08   | 6,12    | 169,87     |                                                                                       |      |

### 5) *Nuggets* de frango com cenoura e abobrinha

| Nome da preparação: <i>Nuggets</i> de frango com cenoura e abobrinha                                                                                                                                                                                                               |                  |         |         |           |                                                                                       |      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|---------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Ingredientes                                                                                                                                                                                                                                                                       | Medida caseira   | PB      | PL      | FC        | PC                                                                                    | IC   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                  | (g/ mL) |         |           | (g/ mL)                                                                               | 0,67 |
| Filé de frango cozido                                                                                                                                                                                                                                                              | 1 xícara de chá  | 280     | 187     | 1         | 304                                                                                   |      |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                                            | ½ xícara de chá  | 123     | 71      | 1,73      |                                                                                       |      |
| Abobrinha                                                                                                                                                                                                                                                                          | ½ xícara de chá  | 335     | 82      | 4,08      |                                                                                       |      |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1 colher de chá  | 7       | 7       | 1         |                                                                                       |      |
| Páprica defumada                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1 colher de café | 8       | 8       | 1         |                                                                                       |      |
| Ovo                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1 unidade        | 60      | 52      | 1,15      |                                                                                       |      |
| Farelo de aveia                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1 colher de sopa | 34      | 34      | 1         |                                                                                       |      |
| Queijo prato                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1 colher de sopa | 9       | 9       | 1         |                                                                                       |      |
| <b>Modo de preparo:</b><br>- Rale a cenoura e a abobrinha italiana no ralador.<br>- Misture todos os ingredientes no multiprocessador, até formar uma massa homogênea.<br>- Faça bolinhas e empane no farelo de aveia.<br>- Leve para assar a 200 °C por 20 minutos ou até dourar. |                  |         |         |           |                                                                                       |      |
| <b>Tempo de preparo:</b> 20 minutos                                                                                                                                                                                                                                                |                  |         |         |           |                                                                                       |      |
| <b>Porção preparada:</b> 130 g                                                                                                                                                                                                                                                     |                  |         |         |           |                                                                                       |      |
| <b>Rendimento da preparação:</b> 304 g                                                                                                                                                                                                                                             |                  |         |         |           |                                                                                       |      |
| Informações nutricionais                                                                                                                                                                                                                                                           | PTN (g)          | CHO (g) | LIP (g) | VC (Kcal) |  |      |
| 100                                                                                                                                                                                                                                                                                | 24,27            | 10,81   | 5,62    | 190,9     |                                                                                       |      |

## 6) Torta de frango e talos integral

| Nome da preparação: Torta de frango e talos integral |                       |         |     |      |         |      |
|------------------------------------------------------|-----------------------|---------|-----|------|---------|------|
| Ingredientes                                         | Medida caseira        | PB      | PL  | FC   | PC      | IC   |
|                                                      |                       | (g/ mL) |     |      | (g/ mL) |      |
| MASSA                                                |                       |         |     |      | 1.648   | 0,91 |
| Ovo                                                  | 2 unidades            | 126     | 109 | 1,15 |         |      |
| Farinha de trigo tradicional                         | 1 xícara de chá cheia | 128     | 128 | 1    |         |      |
| Farinha de trigo integral                            | 1 xícara de chá cheia | 121     | 121 | 1    |         |      |
| Óleo de soja                                         | 5 colheres de sopa    | 38      | 38  | 1    |         |      |
| Leite desnatado                                      | ½ xícara de chá       | 105     | 105 | 1    |         |      |
| Água                                                 | ½ xícara de chá       | 100     | 100 | 1    |         |      |
| Brócolis                                             | 1 ¼ xícara de chá     | 148     | 148 | 1    |         |      |
| Talos de couve                                       | ¼ xícara de chá       | 22      | 18  | 1,22 |         |      |
| Cebola                                               | 1 xícara de chá       | 107     | 91  | 1,17 |         |      |
| Sal                                                  | 1 colher de chá       | 5       | 5   | 1    |         |      |
| Fermento químico em pó                               | 1 colher de sopa      | 12      | 12  | 1    |         |      |
| RECHEIO                                              |                       |         |     |      |         |      |
| Alho                                                 | 9 uni                 | 43      | 39  | 1,10 |         |      |
| Tomate                                               | ½ xícara de chá       | 71      | 67  | 1,05 |         |      |
| Cenoura                                              | 1 ½ xícara de chá     | 185     | 149 | 1,24 |         |      |
| Frango cozido e desfiado                             | 1 ½ xícara de chá     | 383     | 285 | 1,34 |         |      |
| Orégano                                              | 1 colher de café      | 0,5     | 0,5 | 1    |         |      |
| Salsinha                                             | 1 colher de café      | 0,5     | 0,5 | 1    |         |      |
| Cheiro verde em pó                                   | 1 colher de café      | 0,5     | 0,5 | 1    |         |      |
| Água                                                 | ¼ xícara de chá       | 50      | 50  | 1    |         |      |
| Brócolis                                             | 1 xícara de chá       | 105     | 105 | 1    |         |      |
| Talos de Couve                                       | ¼ xícara de chá       | 22      | 18  | 1,22 |         |      |
| Cebola                                               | 1 ½ xícara de chá     | 265     | 191 | 1,38 |         |      |
| Sal                                                  | 4 colheres de chá     | 23      | 23  | 1    |         |      |

**Modo de preparo:**

-Massa: No liquidificador bata 2 ovos. Acrescente água leite, óleo, farinha de trigo integral, farinha de trigo tradicional, sal, cebola, brócolis integrais (talos, folhas e flores) e talos de couve. Bata até a massa ficar homogênea.

-Recheio: Refogar o alho apenas na cebola (sem óleo), acrescentar o frango cozido e desfiado com 50mL de água e deixar secar por 5 minutos, colocar os brócolis (talos, folhas e flores) cozido, os talos de couve, o tomate e a cenoura misturando bem. Desligar o fogo e acrescentar os temperos (cheiro verde, salsa e orégano).

-Montagem: Espalhar sobre uma forma untada e esfarinhada uma fina camada de massa, apenas o suficiente para cobrir totalmente o fundo da forma. Despejar o recheio de forma igualitária por toda a forma e cobrir com o restante da massa. Assar em forno pré-aquecido à 180°C até que não suje mais o garfo ou palito ao furar a torta.

**Tempo de preparo:** 1 h 40 min.

**Porção preparada:** 30g

**Rendimento da preparação:** 1.648 kg

| Informações nutricionais | PTN (g) | CHO (g) | LIP (g) | VC (Kcal) |                                                                                       |
|--------------------------|---------|---------|---------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 100                      | 9,02    | 16,19   | 3,83    | 135,31    |  |

## 7) Esfiha integral de talos com ricota

| Nome da preparação: Esfiha integral de talos com ricota                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                    |         |         |           |                                                                                       |      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------|---------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Ingredientes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Medida caseira     | PB      | PL      | FC        | PC                                                                                    | IC   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                    | (g/ mL) |         |           | (g/ mL)                                                                               |      |
| MASSA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                    |         |         |           | 1064                                                                                  | 0,68 |
| Água                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1 xícara de chá    | 200     | 200     | 1         |                                                                                       |      |
| Fermento biológico seco                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1 pacote           | 10      | 10      | 1         |                                                                                       |      |
| Açúcar cristal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2 colheres de sopa | 33      | 33      | 1         |                                                                                       |      |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2 colheres de sopa | 17      | 17      | 1         |                                                                                       |      |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 colher de chá    | 5       | 5       | 1         |                                                                                       |      |
| Farinha de trigo integral                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2 xícaras de chá   | 225     | 225     | 1         |                                                                                       |      |
| Farinha de trigo tradicional                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2 xícaras de chá   | 250     | 250     | 1         |                                                                                       |      |
| RECHEIO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                    |         |         |           |                                                                                       |      |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1 xícara de chá    | 210     | 204     | 1,02      |                                                                                       |      |
| Talos de couve                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ½ xícara de chá    | 35      | 32      | 1         |                                                                                       |      |
| Brócolis                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1 ½ xícara de chá  | 146     | 141     | 1,03      |                                                                                       |      |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1 xícara de chá    | 202     | 167     | 1,20      |                                                                                       |      |
| Orégano                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1 colher de chá    | 1       | 1       | 1         |                                                                                       |      |
| Salsinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1 colher de café   | 0,5     | 0,5     | 1         |                                                                                       |      |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1 colher de café   | 0,5     | 0,5     | 1         |                                                                                       |      |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 10 dentes          | 31      | 27      | 1,14      |                                                                                       |      |
| Ricota                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1 xícara de chá    | 190     | 190     | 1         |                                                                                       |      |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2 colheres de chá  | 9       | 9       | 1         |                                                                                       |      |
| Ovo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 unidade          | 60      | 42      | 1,42      |                                                                                       |      |
| <b>Modo de preparo:</b><br>-Massa: 200mL de água morna, açúcar, 5g de sal e óleo. Depois de totalmente dissolvido, acrescentar aos poucos a farinha integral e em seguida a farinha comum misturando com as mãos até que alcance um ponto em que a massa esteja homogênea e desgrudando. Irá sobrar aproximadamente 50g de farinha de trigo comum, que será usado posteriormente. Sovar a massa por 10 minutos e deixar a massa descansar por 1 hora.<br>-Recheio: Refogar o alho apenas na cebola (sem óleo), acrescentar os brócolis (talos, folhas e flores) cozido, os talos de couve, o tomate e a cenoura misturando bem. Desligar o fogo e acrescentar os temperos (cheiro verde, salsa e orégano) e por último a ricota ralada.<br>-Montagem: Usando o restante da farinha comum, enfarinhar uma superfície adequada e abrir a massa com rolo até uma espessura de aproximadamente 3 mm. Cortar círculos de 10 cm de diâmetro e recheá-los com 1 colher de sopa de recheio cada. Para fechar a esfiha, junte 3 partes do círculo formando uma trouxinha. Bater o ovo inteiro e pincelar sobre as esfihas, colocando-as em seguida em fôrma untada e esfarinhada. Assar em forno pré-aquecido a 180* até ficarem douradas.<br><b>Tempo de preparo:</b> 20 minutos<br><b>Porção preparada:</b> 40g<br><b>Rendimento da preparação:</b> 1064 kg |                    |         |         |           |                                                                                       |      |
| Informações nutricionais                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | PTN (g)            | CHO (g) | LIP (g) | VC (Kcal) |  |      |
| 100                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 9,11               | 33,16   | 4,24    | 207,24    |                                                                                       |      |

### 8) Suco de couve, limão, maçã e abacaxi

| Nome da preparação: Suco de couve, limão, maçã e abacaxi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                   |               |              |                  |                                                                                       |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------|--------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Ingredientes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Medida caseira    | PB            | PL           | FC               | PF                                                                                    | IC |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                   | (g/ mL)       |              |                  | (g/ mL)                                                                               |    |
| Água filtrada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3 copos americano | 350           | 350          | 1                | 750                                                                                   |    |
| Couve                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5 folhas pequenas | 38            | 25           | 1,52             |                                                                                       |    |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1 unidade média   | 87            | 20           | 4,35             |                                                                                       |    |
| Maçã                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1 unidade média   | 115           | 113          | 1,01             |                                                                                       |    |
| Abacaxi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 xícara de chá   | 185           | 185          | 1                |                                                                                       |    |
| Açúcar cristal (opcional)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2 colheres de chá | 10            | 10           | 1                |                                                                                       |    |
| <p><b>Modo de preparo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Retire os talos das couves e rasgue em pedaços médios.</li> <li>- Divida o abacaxi em cubinhos e faça o mesmo com a maçã.</li> <li>- Retire o caldo do limão.</li> <li>- No liquidificador, junte todos os ingredientes e bata bem.</li> <li>- Em seguida com ajuda de uma peneira, coe todo o suco.</li> </ul> <p><b>Tempo de preparo:</b> 10 minutos</p> <p><b>Porção preparada:</b> 200 mL</p> <p><b>Rendimento da preparação:</b> 750 mL</p> |                   |               |              |                  |                                                                                       |    |
| Informações nutricionais                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | PTN<br>(g)        | CHO<br>(g)    | LIP<br>(g)   | VC<br>(Kcal<br>) |  |    |
| 200<br>100                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 0,66<br>0,33      | 12,66<br>6,08 | 0,78<br>0,17 | 60,3<br>27,21    |                                                                                       |    |

### 9) Suco de limão, beterraba e morango

| Nome da preparação: Suco de limão, beterraba e morango                                                                                                                                                                                                                        |                    |         |         |           |                                                                                       |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------|---------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Ingredientes                                                                                                                                                                                                                                                                  | Medida caseira     | PB      | PL      | FC        | PF                                                                                    | IC |
|                                                                                                                                                                                                                                                                               |                    | (g/ mL) |         |           | (g/ mL)                                                                               |    |
| Água                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3 copos americanos | 350     | 350     | 1         | 450                                                                                   |    |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1 unidade média    | 88      | 20      | 4,4       |                                                                                       |    |
| Beterraba                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1/3 xícara de chá  | 42      | 40      | 1,05      |                                                                                       |    |
| Morango                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3 unidades médias  | 45      | 40      | 1,12      |                                                                                       |    |
| Açúcar cristal                                                                                                                                                                                                                                                                | 1 colher de sopa   | 25      | 25      | 1         |                                                                                       |    |
| <b>Modo de preparo:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Divida a beterraba em cubinhos</li><li>- Retire o caldo do limão</li><li>- Pegue o liquidificador e coloque todos os ingredientes e bata bem.</li><li>- Em seguida, se necessário, coe todo o suco.</li></ul> |                    |         |         |           |                                                                                       |    |
| <b>Tempo de preparo:</b> 10 minutos                                                                                                                                                                                                                                           |                    |         |         |           |                                                                                       |    |
| <b>Porção preparada:</b> 200 mL                                                                                                                                                                                                                                               |                    |         |         |           |                                                                                       |    |
| <b>Rendimento da preparação:</b> 450 mL                                                                                                                                                                                                                                       |                    |         |         |           |                                                                                       |    |
| Informações nutricionais                                                                                                                                                                                                                                                      | PTN (g)            | CHO (g) | LIP (g) | VC (Kcal) |  |    |
| 100                                                                                                                                                                                                                                                                           | 0,3                | 7,09    | 0,04    | 29,92     |                                                                                       |    |
| 200                                                                                                                                                                                                                                                                           | 0.60               | 14,19   | 0.09    | 14,88     |                                                                                       |    |

### 10) Suco de inhame, morango e laranja

| Nome da preparação: Suco de inhame, morango e laranja                                                                                                                                                                                                                                                                           |                    |         |         |           |                                                                                       |      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------|---------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Ingredientes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Medida caseira     | PB      | PL      | FC        | PC/PF                                                                                 | IC   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                    | (g/ mL) |         |           | (g/ mL)                                                                               |      |
| Inhame                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1 unidade pequena  | 152     | 127     | 1,19      | 119                                                                                   | 0,93 |
| Morango                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4 unidades médias  | 57      | 53      | 1,07      | 450                                                                                   |      |
| Laranja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2 unidades médias  | 477     | 230     | 2,07      |                                                                                       |      |
| Água filtrada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1/3 copo americano | 50      | 50      | 1         |                                                                                       |      |
| <b>Modo de preparo:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Descasque o inhame, pique em cubos e cozinhe por 8 minutos na água em ebulição (al dente)</li><li>- Retire todo o caldo da laranja</li><li>- Em seguida, coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata bem</li><li>- Caso queira, pode coar.</li></ul> |                    |         |         |           |                                                                                       |      |
| <b>Tempo de preparo:</b> 15 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                    |         |         |           |                                                                                       |      |
| <b>Porção preparada:</b> 200 mL                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                    |         |         |           |                                                                                       |      |
| <b>Rendimento da preparação:</b> 450 mL                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                    |         |         |           |                                                                                       |      |
| Informações nutricionais                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | PTN (g)            | CHO (g) | LIP (g) | VC (Kcal) |  |      |
| 100                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1,20               | 10,40   | 0,20    | 48,2      |                                                                                       |      |
| 200                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2,40               | 20,81   | 0,41    | 96,53     |                                                                                       |      |



### 11) Suco de laranja com couve

| Nome da preparação: Suco de laranja com couve                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                         |         |         |           |                                                                                       |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------|---------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Ingredientes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Medida caseira          | PB      | PL      | FC        | PF                                                                                    | IC |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                         | (g/ mL) |         |           | (g/ mL)                                                                               |    |
| Laranja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2 unidades médias       | 683     | 200     | 3,41      | 210                                                                                   |    |
| Couve                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3 folhas pequenas       | 38      | 25      | 1,52      |                                                                                       |    |
| Açúcar Cristal (opcional)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2 colheres de chá cheia | 10      | 10      | 1         |                                                                                       |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                         |         |         |           |                                                                                       |    |
| <p><b>Modo de preparo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Retire os talos das couves e rasgue em pedaços médios.</li> <li>- Retire o caldo da laranja</li> <li>- Em seguida, coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata bem</li> <li>- Logo após, coe todo o suco.</li> </ul> <p><b>Tempo de preparo:</b> 10 minutos</p> <p><b>Porção preparada:</b> 200 mL</p> <p><b>Rendimento da preparação:</b> 210 mL</p> |                         |         |         |           |                                                                                       |    |
| Informações nutricionais                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | PTN (g)                 | CHO (g) | LIP (g) | VC (Kcal) |  |    |
| 100                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,20                    | 13,27   | 0,28    | 60,4      |                                                                                       |    |
| 200                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2,41                    | 26,55   | 0,57    | 120,97    |                                                                                       |    |

## 12) Suco de laranja com cenoura

| Nome da preparação: Suco de laranja com cenoura                                                                                                                                               |                   |                |              |                 |                                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|--------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Ingredientes                                                                                                                                                                                  | Medida caseira    | PB             | PL           | FC              | PF                                                                                    | IC |
|                                                                                                                                                                                               |                   | (g/ mL)        |              |                 | (g/ mL)                                                                               |    |
| Laranja                                                                                                                                                                                       | 2 unidades médias | 683            | 200          | 3,41            | 200                                                                                   |    |
| Cenoura                                                                                                                                                                                       | 1/3 xícara de chá | 125            | 50           | 2,5             |                                                                                       |    |
| Açúcar Cristal (opcional)                                                                                                                                                                     | 1 colher de chá   | 8              | 8            | 1               |                                                                                       |    |
|                                                                                                                                                                                               |                   |                |              |                 |                                                                                       |    |
| <b>Modo de preparo:</b><br>- Pique a cenoura em cubinhos.<br>- Retire o caldo da laranja,<br>- Junte todos os ingredientes no liquidificador e bata bem.<br>- Se necessário, coe todo o suco. |                   |                |              |                 |                                                                                       |    |
| <b>Tempo de preparo:</b> 10 minutos                                                                                                                                                           |                   |                |              |                 |                                                                                       |    |
| <b>Porção preparada:</b> 1 (200)                                                                                                                                                              |                   |                |              |                 |                                                                                       |    |
| <b>Rendimento da preparação:</b> 200                                                                                                                                                          |                   |                |              |                 |                                                                                       |    |
| Informações nutricionais                                                                                                                                                                      | PTN (g)           | CHO (g)        | LIP (g)      | VC (Kcal)       |  |    |
| 100<br>200                                                                                                                                                                                    | 2,79<br>5,59      | 13,07<br>26,14 | 0,29<br>0,58 | 66,05<br>132,14 |                                                                                       |    |

O FC é o valor numérico usado para calcular a quantidade de alimento cru necessária para se obter a quantidade líquida comestível, após a retirada de partes não aproveitáveis (como cascas, sementes, ossos). Ele mostra a relação entre o peso bruto e o peso líquido do alimento (PHILIPPI, 2013). Já o Índice de conversão (IC) refere-se ao fator aplicado quando há alteração de peso do alimento durante o processo de cocção ou preparo, como ganho ou perda de água. O IC garante que o cálculo nutricional representa o peso real do alimento já pronto para consumo (PROENÇA et al., 2005).

Ao analisar as preparações elaboradas, nota-se a importância do uso do FC e do IC no cálculo da composição nutricional; exemplificando: se uma cenoura perde parte do peso ao ser descascada usa-se FC, se o inhame muda de peso após cozinhar usa-se IC. No caso de vegetais como cenoura, abobrinha e batata-doce, os valores de FC e IC foram superiores a 1, mostrando que existe perda de parte do peso inicial durante o processo de pré-preparo, seja pelo descarte de cascas, talos ou pela perda de água no cozimento. Os valores de FC variaram

entre 1,20 a 4,08 principalmente em vegetais como cenoura (1,20), abobrinha (4,08) e batata-doce (1,84), em função da retirada de cascas e partes não aproveitáveis. Nas preparações salgadas, verificou-se que os valores de IC, variaram de 0,58 a 0,91. Os valores menores que 1 indicam perda de peso durante o preparo, especialmente devido ao cozimento. De acordo com Domene (2011), valores de IC abaixo de 1 refletem perda de líquidos durante o processamento térmico, o que corrobora com os resultados encontrados.

Entre os sucos, apenas o suco de inhame apresentou IC, já que o tubérculo precisou ser cozido antes de ser utilizado, ocasionando alterações no peso líquido. Para os demais sucos (couve, cenoura, laranja, beterraba, entre outros), não foi necessário aplicar IC, pois as frutas e hortaliças foram usadas *in natura*, sem perdas no processo de preparo, utilizando então apenas o FC devido à perda de cascas e partes não aproveitáveis.

## 5.2 Estimativa da composição centesimal

A composição centesimal das preparações foi obtida a partir da análise dos nutrientes selecionados para este estudo, considerando aqueles relacionados ao crescimento e desenvolvimento infantil, como carboidratos, proteínas, lipídios, ferro, cálcio, vitamina A e fibras. A escolha desses nutrientes baseou-se na sua relevância para a alimentação das crianças, especialmente daquelas com dificuldades alimentares, que podem apresentar redução na variedade alimentar e maior risco de inadequações nutricionais. Ressalta-se, entretanto, que outros nutrientes também desempenham funções importantes na infância, mas não foram contemplados na análise da composição centesimal realizada neste estudo.

Na tabela 1 encontram-se os valores de nutrientes por 100 g de cada preparação.

Tabela 1 – Composição nutricional em 100 g das preparações

| Informação nutricional                          | CHO<br>(g) | PTN<br>(g) | LIP<br>(g) | Fe<br>(mg) | Ca<br>(mg) | Vit A<br>(mcg) | Fib<br>(g) |
|-------------------------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|----------------|------------|
| Tortinha de espinafre com frango                | 19,58      | 23,51      | 10,93      | 1,45       | 147,87     | 28,17          | 3,38       |
| Muffin de batata-doce com cenoura e carne moída | 24,75      | 17,25      | 7,65       | 2,17       | 105,8      | 329,3          | 2,55       |
| Biscoito de batata-doce                         | 15,78      | 0,125      | 12,09      | 0,15       | 13,69      | 420,8          | 1,64       |
| Quibe de carne com quinoa                       | 13,08      | 15,60      | 6,12       | 1,94       | 12,56      | 2,81           | 1,44       |
| Nuggets de frango com cenoura e abobrinha       | 10,81      | 24,27      | 5,62       | 1,65       | 56,32      | 160,31         | 3,01       |
| Torta de frango com talos integral              | 16,19      | 9,02       | 3,83       | 1,07       | 73,23      | 76,23          | 2,44       |
| Esfiha integral de talos com ricota             | 33,16      | 9,11       | 4,24       | 2,28       | 81,46      | 115,35         | 4,74       |
| Suco de couve, limão, maçã e abacaxi            | 6,08       | 0,33       | 0,17       | 0,15       | 13,99      | 11,28          | 0,721      |
| Suco de limão, beterraba e morango              | 7,09       | 0,3        | 0,04       | 0,07       | 5,33       | 0,55           | 0,54       |
| Suco de inhame, morango e laranja               | 10,40      | 1,20       | 0,20       | 0,09       | 21,45      | 2,02           | 1,67       |
| Suco de laranja com couve                       | 13,27      | 1,20       | 0,28       | 0,19       | 53,5       | 38,76          | 2,29       |
| Suco de laranja com cenoura                     | 13,07      | 2,79       | 0,29       | 0,24       | 35,5       | 93,9           | 2,76       |

**Fonte:** autora, 2026.

Observa-se que o nuggets de frango com cenoura e abobrinha se destaca pelo maior teor de proteína entre as receitas avaliadas, sendo uma opção interessante para contribuir com o aporte proteico da alimentação infantil. As proteínas apresentam papel fundamental no crescimento e desenvolvimento das crianças, participando da formação e reparação dos tecidos corporais, além de atuarem em diversos processos metabólicos. Além disso, por apresentar uma fonte proteica de boa qualidade associada à presença de vegetais, essa preparação pode contribuir para a diversificação alimentar e auxiliar na aceitação de novos alimentos por crianças com dificuldades alimentares (TAGAWA et al., 2021). Outras preparações, como a tortinha de espinafre com frango e o muffin de batata-doce com carne, também apresentam valores expressivos de proteína, reforçando a contribuição desses pratos no aporte proteico.

Outro ponto relevante é o teor de vitamina A que aparece em maiores quantidades nas receitas com ingredientes como cenoura e batata-doce. Essa vitamina é essencial para a saúde da visão e fortalecimento da imunidade. O cálcio, por sua vez, apresenta valores interessantes em preparações como a tortinha de espinafre, mostrando que a inserção de vegetais verdes escuros podem enriquecer ainda mais (LINUS PAULING INSTITUTE, 2017).

Em relação aos sucos, nota-se que, apesar de apresentarem baixo teor proteico e de lipídios, contribuem com vitaminas, minerais e hidratação, sendo boas opções para complementar as refeições. Além disso, as frutas utilizadas em sua elaboração são fontes de compostos bioativos, como compostos fenólicos e carotenoides, que apresentam propriedades antioxidantes e podem auxiliar na proteção das células contra os danos causados pelos radicais livres, contribuindo para a promoção da saúde e do adequado desenvolvimento infantil. O suco de laranja com couve, por exemplo, apresenta vitamina A em quantidade considerável, enquanto o suco de laranja com cenoura também se destaca pelo aporte desse micronutriente.

De modo geral, a comparação entre as preparações mostra que cada receita tem sua particularidade e pode contribuir de diferentes formas para a alimentação. Algumas fornecem mais energia, outras mais fibras ou proteínas, enquanto os sucos enriquecem com vitaminas e minerais, reforçando a importância da variedade alimentar para garantir um bom equilíbrio nutricional.

A utilização de ingredientes como aveia, frutas, legumes e outras fontes naturais de nutrientes contribui para melhorar a qualidade nutricional das preparações, aumentando o aporte de fibras, vitaminas e minerais. Esses componentes são importantes para o crescimento

e desenvolvimento infantil, especialmente em crianças com seletividade alimentar, que podem apresentar menor variedade e aceitação alimentar.

A recomendação diária de carboidratos para crianças é de 130 g/dia, conforme estabelecido pelas Dietary Reference Intakes (DRIs) (NATIONAL ACADEMIES OF SCIENCES, ENGINEERING, AND MEDICINE, 2023). Ao analisar as preparações desenvolvidas, observou-se que a esfiha integral de talos com ricota apresentou o maior teor de carboidratos (33,16 g/100 g), seguida pelo muffin de batata-doce com cenoura e carne moída (24,75 g/100 g) e pela tortinha de espinafre com frango (19,58 g/100 g). Os carboidratos constituem a principal fonte de energia para o organismo, sendo essenciais para o crescimento, desenvolvimento e realização das atividades diárias das crianças (PHILIPPI, 2014).

As recomendações de proteína variam de acordo com a faixa etária, sendo de 13 g/dia para crianças de 2 a 3 anos, 19 g/dia para crianças de 4 a 8 anos e 34 g/dia para crianças de 9 a 13 anos (NATIONAL ACADEMIES OF SCIENCES, ENGINEERING, AND MEDICINE, 2023). Entre as preparações analisadas, os maiores teores protéicos foram observados nos *nuggets* de frango com cenoura e abobrinha (24,27 g/100 g), na tortinha de espinafre com frango (23,51 g/100 g) e no muffin de batata-doce com cenoura e carne moída (17,25 g/100 g). As proteínas são fundamentais para o crescimento e desenvolvimento infantil, pois participam da formação, manutenção e reparação dos tecidos corporais, sendo essenciais para a síntese de novas estruturas durante as fases de crescimento. Além disso, atuam na produção de enzimas, hormônios, proteínas transportadoras e anticorpos, contribuindo para a regulação de processos metabólicos, o transporte de substâncias no organismo e o funcionamento adequado do sistema imunológico (SBP, 2022).

Em relação aos lipídios, a *Acceptable Macronutrient Distribution Range* (AMDR) recomenda que entre 25 e 35% do valor energético total da dieta seja proveniente desse nutriente (INSTITUTE OF MEDICINE, 2005). As preparações que apresentaram maiores teores lipídicos foram o biscoito de batata-doce (12,09 g/100 g), a tortinha de espinafre com frango (10,93 g/100 g) e o muffin de batata-doce com cenoura e carne moída (7,65 g/100 g). Os lipídios são importantes para o fornecimento de energia, a absorção de vitaminas lipossolúveis e o desenvolvimento neurológico infantil. Além disso, constituem fonte de ácidos graxos essenciais, participam da formação das membranas celulares, contribuem para o desenvolvimento cerebral e visual e atuam na produção de mediadores envolvidos em diversos processos fisiológicos. Na alimentação infantil, além da quantidade de lipídios consumida, é fundamental considerar a qualidade das gorduras oferecidas, priorizando fontes

de gorduras insaturadas e limitando o consumo de gorduras saturadas e trans (PHILIPPI, 2014; SBP, 2022).

Quanto ao teor de fibras alimentares, a esfiha integral de talos com ricota apresentou a maior concentração (4,74 g/100 g), seguida pela tortinha de espinafre com frango (3,38 g/100 g) e pelos *nuggets* de frango com cenoura e abobrinha (3,01 g/100 g). O consumo adequado de fibras está associado ao bom funcionamento intestinal, ao aumento da saciedade e à promoção de hábitos alimentares mais saudáveis (SBP, 2022).

Entre os micronutrientes avaliados, destaca-se o ferro, cujos maiores teores foram encontrados na esfiha integral de talos com ricota (2,28 mg/100 g), no muffin de batata-doce com cenoura e carne moída (2,17 mg/100 g) e no quibe de carne com quinoa (1,94 mg/100 g). A ingestão adequada desse mineral é essencial para prevenir a anemia ferropriva, condição que pode comprometer o crescimento, a capacidade de aprendizagem e o desenvolvimento cognitivo infantil (BRASIL, 2011).

Em relação ao cálcio, a tortinha de espinafre com frango apresentou o maior teor (147,87 mg/100 g), seguida pelo muffin de batata-doce com cenoura e carne moída (105,8 mg/100 g) e pela esfiha integral de talos com ricota (81,46 mg/100 g). O cálcio desempenha papel fundamental na formação e manutenção dos ossos e dentes, sendo especialmente importante durante os períodos de crescimento acelerado (PEREIRA et al., 2009).

Quanto à vitamina A, o biscoito de batata-doce apresentou a maior concentração (420,8 mcg/100 g), seguido pelo muffin de batata-doce com cenoura e carne moída (329,3 mcg/100 g) e pelos *nuggets* de frango com cenoura e abobrinha (160,31 mcg/100 g). A vitamina A está relacionada à manutenção da visão, ao funcionamento adequado do sistema imunológico e ao crescimento e desenvolvimento infantil (MARÍN et al., 2021).

De modo geral, as preparações desenvolvidas apresentaram composição nutricional diversificada e potencial para contribuir com a oferta de nutrientes importantes para a infância. A utilização de ingredientes como hortaliças, carnes magras e alimentos integrais favoreceu a elaboração de produtos com características nutricionais adequadas, podendo auxiliar na promoção de hábitos alimentares mais saudáveis entre crianças com dificuldades alimentares.

Tabela 2- Comparativo de energia, macronutrientes, fibra e sódio entre o muffin e outros lanches.

|                   | <i>Muffin</i> | Barrinha tipo<br>goiabinha | Chips batata | Bolinho tipo<br>ana maria | Pão de queijo |
|-------------------|---------------|----------------------------|--------------|---------------------------|---------------|
| <b>Kcal</b>       | 81,06         | 208                        | 266,5        | 178,57                    | 121           |
| <b>CHO (g)</b>    | 8,07          | 29                         | 23,5         | 28,57                     | 16            |
| <b>LIP (g)</b>    | 2             | 8,5                        | 17,5         | 6,14                      | 5,5           |
| <b>PTN (g)</b>    | 3,11          | 3,9                        | 2,55         | 2,57                      | 1,8           |
| <b>Fibra (mg)</b> | 1,03          | 2,9                        | 2,4          | 0,43                      | 0             |
| <b>Sódio (mg)</b> | 206,5         | 119                        | 248,5        | 117                       | 223           |

Fonte: UNICAMP (2011) citado por FONTES, 2025.

Ao comparar os resultados obtidos neste estudo com os apresentados por Fontes (2025), observa-se que ambos tiveram como foco o desenvolvimento de preparações voltadas ao público infantil. O estudo de Fontes (2025) teve como objetivo desenvolver um muffin salgado saudável para o lanche infantil, com sabor agradável, elevado valor nutricional e alinhado às orientações do Guia Alimentar para a População Brasileira, visando incentivar hábitos alimentares saudáveis e oferecer uma alternativa prática e nutritiva para crianças com dificuldades alimentares. Nesse estudo, o muffin desenvolvido apresentou 81,06 kcal, 8,07 g de carboidratos, 2 g de lipídios, 3,11 g de proteínas, 1,03 g de fibras e 206,5 mg de sódio por 100 g, enquanto o muffin de batata-doce com cenoura e carne moída elaborado neste estudo apresentou 24,75 g de carboidratos, 17,25 g de proteínas, 7,65 g de lipídios, 2,17 mg de ferro e 105,8 mg de cálcio por 100 g da preparação.

Esses valores mostram que, embora as composições sejam diferentes devido aos ingredientes utilizados, ambas as preparações apresentam boa qualidade nutricional e podem ser consideradas opções mais equilibradas quando comparadas a produtos industrializados como chips de batata ou bolinhos prontos, que possuem teores mais elevados de gordura, sódio e calorias (Fontes, 2025).

Além do muffin, outras preparações desenvolvidas neste trabalho, como a tortinha de espinafre com frango, o *nugget* de frango com cenoura e abobrinha e a torta de frango com talos integrais, também mostraram valores nutricionais adequados, destacando-se pelo uso de ingredientes naturais e pelo aporte de nutrientes importantes como proteínas, ferro e cálcio. Assim como no estudo de Fontes (2025), as preparações desenvolvidas aqui reforçam a importância de criar opções caseiras e nutritivas que possam contribuir para uma alimentação infantil mais saudável e variada.

### 5.3 Estimativa dos custos das preparações

A Tabela 3 apresenta a estimativa dos custos das preparações desenvolvidas, tanto em relação ao custo total quanto ao custo por porção.

**Tabela 3 - Custo das preparações totais e por porção**

| Preparações                                     | Rendimento<br>(g) | Custo total<br>(R\$) | Custo por<br>porção (R\$) |
|-------------------------------------------------|-------------------|----------------------|---------------------------|
| Tortinha de espinafre com frango                | 690               | 26,88                | 2,33                      |
| Muffin de batata-doce com cenoura e carne moída | 323               | 19,86                | 3,68                      |
| Biscoito de batata-doce                         | 417               | 8,05                 | 0,57                      |
| Quibe de carne com quinoa                       | 324               | 22,05                | 5,44                      |
| Nuggets de frango com cenoura e abobrinha       | 304               | 15,96                | 6,82                      |
| Torta de frango com talos integral              | 1648              | 30,78                | 0,56                      |
| Esfiha integral de talos com ricota             | 1064              | 23,92                | 0,89                      |
| Suco de couve, limão, maçã e abacaxi            | 750               | 19,72                | 5,25                      |
| Suco de limão, beterraba e morango              | 450               | 3,60                 | 1,60                      |
| Suco de inhame, morango e laranja               | 450               | 11,1                 | 4,93                      |
| Suco de laranja com couve                       | 210               | 10,38                | 9,88                      |
| Suco de laranja com cenoura                     | 200               | 10,81                | 10,81                     |

**Fonte:** autora, 2026.

É possível observar que há uma variação considerável entre os valores, o que mostra as diferenças entre o rendimento e o tipo de preparação (Tabela 3).

De modo geral, as preparações salgadas apresentaram custos por porção mais acessíveis, com destaque para a torta de frango com talos integral (R\$0,56) e a esfiha integral de talos com ricota (R\$0,89), que tiveram os menores valores entre todas as receitas. Já entre as preparações com custo mais elevado, estão o *nugget* de frango com cenoura e abobrinha (R\$6,82) e o suco de laranja com cenoura (R\$10,81), que apresentaram os maiores valores por porção.

Os sucos mostraram variações expressivas, indo de R\$1,60 a R\$10,81 por porção, o que evidencia que esse tipo de preparação pode ter custos bem diferentes dependendo da combinação escolhida.

De forma geral, percebe-se que as preparações com melhor rendimento tiveram custo por porção mais baixo, o que indica uma boa relação entre rendimento e viabilidade econômica. Assim, a análise dos custos demonstra que é possível desenvolver preparações variadas, nutritivas e com preços acessíveis, reforçando a importância de planejar bem as receitas para alcançar um bom equilíbrio entre qualidade e custo.



## 5.4 *E-book*

Ao final do projeto, foi desenvolvido um *e-book* com 46 páginas, dividido em 5 capítulos e composto por 12 receitas, sendo 7 preparações salgadas e 5 opções de sucos. Todas as receitas foram desenvolvidas pensando em crianças com dificuldades alimentares, buscando promover uma alimentação mais acolhedora, nutritiva e prazerosa, respeitando as particularidades alimentares desse público.

As preparações foram elaboradas com foco na estimulação sensorial e na ampliação da aceitação alimentar, considerando aspectos como textura, cor, aroma e apresentação dos alimentos, fatores importantes no processo de construção dos hábitos alimentares infantis (RODRIGUES et al., 2021). Além disso, as receitas foram planejadas utilizando alimentos in natura e minimamente processados, priorizando qualidade nutricional e incentivo à alimentação saudável desde a infância (BRASIL, 2019).

O material também contou com fotografias autorais das preparações, com o objetivo de tornar o conteúdo mais ilustrativo, acessível e atrativo para crianças e familiares. A utilização de recursos visuais é considerada uma importante estratégia de Educação Alimentar e Nutricional, contribuindo para maior interesse e familiarização com os alimentos (RAMOS; STEIN, 2000).

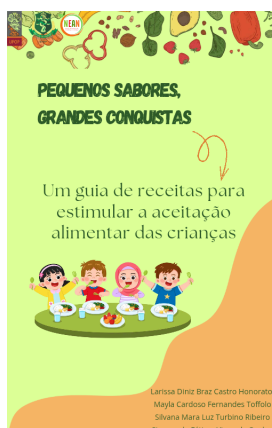
O *e-book* já possui o número do ISBN 978-65-02-16444-0 e está em via de publicação pela Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP). Quando for publicado será divulgado no site da Escola de Nutrição da UFOP, sendo disponibilizado de forma *online* para facilitar o acesso da população ao material educativo.

A elaboração do *e-book* buscou unir alimentação saudável, acolhimento e ludicidade, reconhecendo que experiências alimentares positivas durante a infância podem contribuir significativamente para a formação de hábitos alimentares mais saudáveis ao longo da vida (VITOLLO, 2015).

### 5.4.1 Capa

A construção visual da capa do *e-book* foi desenvolvida com o objetivo de criar uma conexão inicial com o leitor, utilizando elementos capazes de transmitir acolhimento, ludicidade e identificação com a temática proposta. No design editorial, a capa possui importante função comunicativa, influenciando o interesse e a aproximação do público com o material apresentado (DUARTE; GUIMARÃES, 2023).

Figura 2 - Capa do e-book



Fonte: autora, 2026.

### 5.4.2 Páginas iniciais

As páginas iniciais do *e-book* são compostas pela ficha catalográfica (aguardando liberação SISBIN/UFOP), agradecimentos, sumário e prefácio. A organização visual do material foi desenvolvida de forma padronizada, mantendo uma identidade estética harmoniosa entre as páginas. O *layout* apresenta fundo em tom bege claro, títulos posicionados na parte superior nas cores verde, textos em fonte verde e utilização de fotografias de arquivo pessoal, contribuindo para uma apresentação mais acolhedora e visualmente atrativa.

Figura 3 - Páginas iniciais.



Fonte: autora, 2026.

### 5.4.3 Capítulos

O *e-book* foi organizado em 5 capítulos, mantendo as cores previamente definidas para compor sua identidade visual e proporcionar maior harmonia ao material. Em cada início de capítulo, os títulos foram apresentados na parte superior em cor verde, seguindo um padrão

visual semelhante entre as seções. Além disso, os elementos gráficos utilizados foram escolhidos de acordo com a temática abordada em cada capítulo.

O capítulo 1 apresenta as preparações salgadas desenvolvidas, enquanto o capítulo 2 reúne as opções de sucos elaborados para compor o material. Já os capítulos 3, 4 e 5 abordam orientações relacionadas ao armazenamento adequado das preparações, normas de higiene no preparo dos alimentos e estratégias de abordagem nutricional voltadas ao público infantil, respectivamente. A Figura 4 apresenta a divisão dos capítulos do *e-book*.

Figura 4 - Capítulos



Fonte: autora, 2026.

#### 5.4.4 Receitas

A estrutura das receitas foi organizada de maneira acessível e dinâmica, visando proporcionar uma leitura mais leve e facilitar a execução das preparações. As informações referentes aos ingredientes e ao passo a passo foram dispostas de forma direta e bem distribuída ao longo das páginas, favorecendo o entendimento durante o preparo.

Cada receita também apresenta informações adicionais, como rendimento e destaque para os principais nutrientes presentes nas preparações, auxiliando pais e cuidadores na escolha de opções mais nutritivas para a alimentação infantil (figura 5).

Figura 5 - Receitas



Fonte: autor, 2026.

### 5.4.5 Informações nutricionais e nutriente fonte.

Ao longo dos capítulos e após cada receita, foram inseridas informações nutricionais referentes às preparações apresentadas no *e-book* (Figura 6). Para a elaboração desses dados, utilizaram-se como base as tabelas de composição de alimentos TBCA e TACO. Já a definição das porções, dos percentuais de valores diários (%VD) e das alegações nutricionais foi realizada conforme as diretrizes estabelecidas pela RDC nº 429/2020 e pela IN nº 75/2020 da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) (BRASIL, 2020).

Além disso, as informações relacionadas aos nutrientes presentes nas preparações e seus respectivos benefícios foram fundamentadas no Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014). O material também apresenta sugestões de adaptações e variações no preparo das receitas, buscando oferecer maior praticidade e flexibilidade durante a execução.

Figura 6 - Tabela nutricional, nutriente fonte.

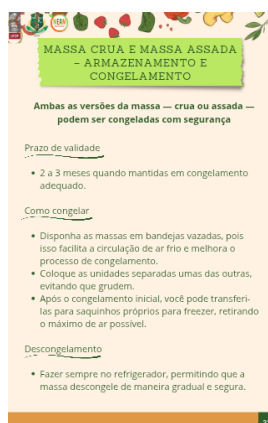
| TORTINHA DE ESPINAFRE COM FRANGO                                                                                                                      |        |        |      |  | SUCO DE COUVE, LIMÃO, MAÇÃ E ABACAXI                                                    |       |       |      |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|------|--|
| Tabela nutricional                                                                                                                                    |        |        |      |  | Tabela nutricional                                                                      |       |       |      |  |
| INFORMAÇÃO NUTRICIONAL                                                                                                                                |        |        |      |  | INFORMAÇÃO NUTRICIONAL                                                                  |       |       |      |  |
| Porções por embalagem: 11 und                                                                                                                         |        |        |      |  | Porções por embalagem: 1 und                                                            |       |       |      |  |
| Porção 60g                                                                                                                                            |        |        |      |  | Porção 200ml                                                                            |       |       |      |  |
|                                                                                                                                                       | 100g   | 60g    | %VD* |  |                                                                                         | 100ml | 200ml | %VD* |  |
| Valor energético (kcal)                                                                                                                               | 270,81 | 162,48 | 8    |  | Valor energético (kcal)                                                                 | 27,21 | 60,2  | 3    |  |
| Carboidrato (g)                                                                                                                                       | 19,96  | 11,97  | 3    |  | Carboidrato (g)                                                                         | 6,08  | 12,66 | 4    |  |
| Proteínas (g)                                                                                                                                         | 23,91  | 14,34  | 26   |  | Proteínas (g)                                                                           | 0,33  | 0,66  | 1    |  |
| Lipídeos totais (g)                                                                                                                                   | 10,93  | 6,55   | 1    |  | Lipídeos totais (g)                                                                     | 0,17  | 0,33  | 1    |  |
| Fibras alimentares (g)                                                                                                                                | 3,38   | 2,02   | 8    |  | Fibras alimentares (g)                                                                  | 0,721 | 1,44  | 5    |  |
| Fonte de fibras: 2,02g por porção de 60g                                                                                                              |        |        |      |  | Fonte de fibras: 1,44g por porção de 200ml                                              |       |       |      |  |
| Fonte de proteína: 14,34g por porção de 60g                                                                                                           |        |        |      |  | Fonte de proteína: 0,66g por porção de 200ml                                            |       |       |      |  |
| Nutriente Fonte                                                                                                                                       |        |        |      |  | Nutriente Fonte                                                                         |       |       |      |  |
| Cálcio                                                                                                                                                |        |        |      |  | Vitamina A                                                                              |       |       |      |  |
| 100g de espinafre tem 91,2mg de cálcio                                                                                                                |        |        |      |  | 100g de couve tem 629 mcg de vitamina A                                                 |       |       |      |  |
| • Ajuda no crescimento saudável dos ossos e dentes, contribui para o bom funcionamento dos músculos e dos nervos e participa da coagulação sanguínea. |        |        |      |  | • Contribui para o crescimento, desenvolvimento e boa formação dos tecidos na infância. |       |       |      |  |

Fonte: autora, 2026.

### 5.4.6 Armazenamento

A página destinada às orientações sobre armazenamento e congelamento dos alimentos foi desenvolvida com o objetivo de auxiliar pais e cuidadores na conservação adequada das preparações presentes no *e-book*. Essa seção buscou reunir informações simples e práticas sobre refrigeração, congelamento, validade e formas corretas de armazenamento.

Figura 7 - Armazenamento

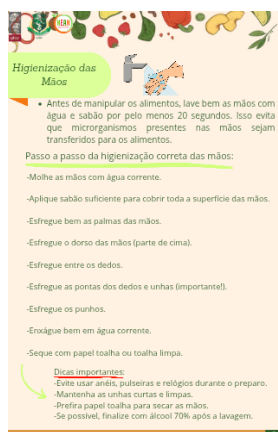


Fonte: autora, 2026.

### 5.4.7 Higienização

A seção sobre higienização dos alimentos e cuidados no início do preparo foi elaborada com a finalidade de reforçar a importância das boas práticas de manipulação durante a preparação das receitas. Foram incluídas orientações relacionadas à higiene das mãos, e alimentos, visando reduzir riscos de contaminação e garantir maior segurança alimentar. A presença desse conteúdo no *e-book* também busca incentivar hábitos de cuidado e atenção durante o preparo das refeições destinadas ao público infantil.

Figura 8- Higienização



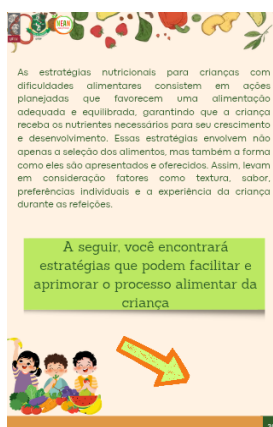
Fonte: autora, 2026.

#### 5.4.8 Abordagem nutricional.

O capítulo destinado à abordagem e estratégias nutricionais para crianças foi desenvolvido com o objetivo de oferecer orientações acessíveis, práticas e acolhedoras para pais, cuidadores e demais responsáveis durante o processo alimentar infantil. A construção dessa seção buscou reunir informações que auxiliassem na promoção de uma relação mais positiva com os alimentos, considerando as dificuldades alimentares frequentemente presentes na infância, como a seletividade alimentar, resistência a novos alimentos e baixa aceitação de frutas, legumes e verduras.

Foram incluídas estratégias nutricionais voltadas para a introdução alimentar de forma gradual e respeitosa, incentivando a participação da criança nas refeições e no preparo dos alimentos, além da valorização do ambiente alimentar como fator importante para a construção de hábitos saudáveis.

Figura 9 - Abordagem nutricional.



Fonte: autora, 2026.

#### 5.4.9 Fotografias

As fotografias utilizadas ao longo do *e-book* tiveram papel importante na composição visual do material, contribuindo para torná-lo mais atrativo, ilustrativo e acolhedor ao público. Para isso, foram inseridas imagens reais das preparações desenvolvidas, buscando aproximar pais e cuidadores das receitas apresentadas e facilitar a visualização dos pratos finalizados. As Figuras 10 e 11 demonstram algumas das preparações incluídas no *e-book*.

Figura 10- Preparações classificadas como opções lanches salgados: (a) Tortinha de frango com espinafre; (b) Quibe de carne com quinoa; ( c ) *Nuggets* de frango com cenoura e abobrinha; (d) Biscoito de batata doce; (e) Muffin de batata doce com cenoura e carne; (f) Esfiha integral de talos com ricota; (g) Torta de frango e talos integral.



Fonte: autora, 2026.

Figura 11- Preparações classificadas como sucos: (a) Suco de couve, limão, maçã e abacaxi; (b) Suco de beterraba limão e morango; ( c ) Suco de inhame, morango laranja; (d) Suco de laranja com couve; (e) Suco de laranja com cenoura.



Fonte: autora, 2026.

#### 5.4.10 Utilização prática do *e-book*

A infância é considerada uma fase fundamental para a formação dos hábitos alimentares, sendo nesse período que muitas preferências e comportamentos relacionados à alimentação são construídos. Nesse contexto, estratégias que incentivem o contato positivo com os alimentos tornam-se importantes para favorecer uma alimentação mais equilibrada e diversificada, especialmente em crianças com seletividade alimentar.

Diante disso, o *e-book* foi desenvolvido com a proposta de auxiliar famílias, cuidadores e profissionais da saúde e educação na introdução e aceitação de alimentos saudáveis de forma mais atrativa e acessível. O material reúne preparações simples, nutritivas e visualmente agradáveis, buscando estimular o interesse da criança pela alimentação por meio da participação, da criatividade e da experiência sensorial durante as refeições.

As receitas elaboradas podem ser utilizadas em diferentes ambientes, como no ambiente familiar, escolas, consultórios nutricionais, oficinas culinárias e atividades de Educação Alimentar e Nutricional (EAN). Além disso, o *e-book* pode servir como ferramenta complementar para nutricionistas, professores e demais profissionais que atuam com o público infantil, auxiliando em ações educativas voltadas à promoção da alimentação saudável.

Além disso, o conteúdo do *e-book* dialoga com os princípios do Guia Alimentar para a População Brasileira, que incentiva o consumo de alimentos in natura e minimamente processados, a valorização do ato de cozinhar e a realização das refeições em ambientes adequados e acolhedores (BRASIL, 2019). Nesse sentido, o material busca estimular práticas alimentares mais saudáveis desde a infância, contribuindo para a formação de hábitos que podem permanecer ao longo da vida.

Outro aspecto relevante refere-se à influência do ambiente familiar no comportamento alimentar infantil. A participação da criança durante o preparo das refeições, bem como o contato frequente com diferentes alimentos, sabores, cores e texturas, pode favorecer maior aceitação alimentar e reduzir a resistência a novos alimentos. Estudos apontam que o envolvimento infantil em atividades culinárias contribui positivamente para o desenvolvimento da autonomia alimentar e para experiências mais prazerosas relacionadas ao ato de comer (RODRIGUES et al., 2021).

Adicionalmente, as preparações apresentadas no material foram pensadas considerando a praticidade da rotina familiar, uma vez que muitas receitas podem ser preparadas previamente, armazenadas adequadamente e consumidas gradativamente ao longo da semana. Essa característica auxilia na organização alimentar do dia a dia e pode contribuir



para a redução do consumo de alimentos ultraprocessados frequentemente escolhidos pela praticidade.

O material também busca valorizar o comer como prática social, afetiva e cultural, fortalecendo momentos de convivência familiar durante o preparo e consumo das refeições. Dessa forma, o *e-book* incentiva não apenas a melhoria da qualidade nutricional da alimentação infantil, mas também a construção de experiências alimentares mais positivas e acolhedoras.

Dessa forma, o *e-book* demonstra potencial como ferramenta de Educação Alimentar e Nutricional (EAN), contribuindo para a promoção de hábitos alimentares mais saudáveis desde a infância. Ao unir orientações nutricionais, preparações práticas e incentivo à participação da criança no processo alimentar, o material busca favorecer não apenas a melhora da aceitação alimentar, mas também a construção de uma relação mais positiva, afetiva e consciente com a comida. Assim, espera-se que o *e-book* possa auxiliar famílias e profissionais na promoção da saúde e na formação de hábitos alimentares que possam refletir positivamente ao longo da vida.

## 6. CONCLUSÃO

O projeto contou com o desenvolvimento de 12 preparações culinárias utilizando ingredientes de elevado valor nutricional, priorizando alimentos *in natura* e minimamente processados, com o objetivo de oferecer opções mais equilibradas e adequadas às necessidades nutricionais das crianças. Outro aspecto relevante refere-se ao baixo custo das preparações elaboradas, uma vez que foram utilizados ingredientes acessíveis e facilmente encontrados no cotidiano alimentar. Isso demonstra que uma alimentação saudável e nutritiva pode ser adaptada à realidade financeira das famílias, favorecendo maior adesão às preparações propostas. Nesse contexto, o *e-book* apresenta potencial como ferramenta de Educação Alimentar e Nutricional (EAN), podendo ser utilizado em diferentes ambientes, como domicílios, escolas, consultórios e ações educativas. Sua praticidade, acessibilidade e formato digital favorecem a disseminação das informações e possibilitam que o conteúdo seja utilizado de maneira dinâmica e interativa.

Por fim, espera-se que o material desenvolvido contribua para a promoção da alimentação saudável na infância, auxiliando na formação de hábitos alimentares mais equilibrados e conscientes. Além de favorecer a ampliação da variedade alimentar e a melhora da aceitação dos alimentos, o *e-book* também busca fortalecer experiências alimentares mais afetivas, prazerosas e positivas durante a infância, contribuindo para a construção de uma relação mais saudável com a alimentação ao longo da vida.

## 7. REFERÊNCIAS

ANVISA. **Instrução Normativa n.º 75, de 8 de outubro de 2020**. Brasília, DF: ANVISA, 2020. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2020/IN\\_75\\_2020\\_.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2020/IN_75_2020_.pdf). Acesso em: 27 maio 2026.

ANVISA. **Resolução RDC n.º 429, de 8 de outubro de 2020**. Brasília, DF: ANVISA, 2020. Disponível em: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/resolucao-de-diretoria-colegiada-rdc-n-429-de-8-de-outubro-de-2020-282070599>. Acesso em: 27 maio 2026.

ANDRADE, L. et al. **Seletividade alimentar no autismo**. 2023. Disponível em: <https://pt.scribd.com/document/714558955/TCC-Seletividade-alimentar-no-autismo>. Acesso em: 15 jun. 2026.

BRASIL. **Lei n.º 8.069, de 13 de julho de 1990**. Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. Brasília, DF: Presidência da República, 1990. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/l8069compilado.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8069compilado.htm). Acesso em: 7 abr. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Alimentação saudável**. Brasília, DF, 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-da-crianca/primeira-infancia/alimentacao-saudavel>. Acesso em: 11 maio 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para crianças brasileiras menores de dois anos**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2019. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_crianca\\_brasileira\\_versao\\_resumi\\_da.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_crianca_brasileira_versao_resumi_da.pdf). Acesso em: 20 maio 2025.

CANDIDO, A. C.; OLIVEIRA, F. C. C. Eficácia das atividades de educação alimentar e nutricional em crianças menores de dois anos de idade: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, v. 24, 2024. Disponível em: <https://www.rbsmi.org.br/details/5991/pt-BR/eficacia-das-atividades-de-educacao-alimentar-e-nutricional-em-criancas-menores-de-dois-anos-de-idade--uma-revisao-sistematica>. Acesso em: 27 abr. 2026.

CRUZ, B. B. S. **Dificuldades alimentares em crianças com transtorno do déficit de atenção e hiperatividade: conhecer para atuar**. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso. Disponível em: <https://repositorio.ufpe.br/bitstream/123456789/50351/1/TCC%20Beatriz%20Bianca%20Santos%20da%20Cruz.pdf>. Acesso em: 15 abr. 2025.

DREMISKI, G. et al. Educação alimentar e nutricional: alimentação saudável e combate à anemia ferropriva infantil em comunidades carentes assistidas pela Pastoral da Criança. **Food Science Today**, 2025. Disponível em: <https://www.journals.royaldataset.com/fst/article/view/130>. Acesso em: 27 abr. 2026.

DRA SYLVIA PEDIATRA. **Estratégias para lidar com as dificuldades alimentares na infância.** Disponível em:

<https://drasylviapediatra.com.br/estrategias-para-lidar-com-as-dificuldades-alimentares-na-infancia/>. Acesso em: 2 maio 2025.

DUARTE, K. T. R.; GUIMARÃES, M. J. S. **O papel do design emocional em capas de livros: revisão de estudos.** Blucher Design Proceedings, São Luís, v. 11, n. 3, 2023. Disponível em:

<https://www.proceedings.blucher.com.br/article-details/o-papel-do-design-emocional-em-capas-de-livros-revisao-de-estudos-38697>. Acesso em: 26 maio 2026.

FEITOSA, V. et al. As estratégias de intervenção em crianças com seletividade alimentar: uma revisão integrativa da literatura. **Contribuciones a las Ciencias Sociales**, v. 17, 2024. Disponível em: <https://ojs.revistacontribuciones.com/ojs/index.php/clcs/article/view/3730>. Acesso em: 27 abr. 2026.

FONTES, G. P. **Desenvolvimento de preparação nutritiva para crianças com dificuldades alimentares.** 2025. Monografia (Bacharelado em Nutrição) – Escola de Nutrição, Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto, 2025. Disponível em: [https://monografias.ufop.br/bitstream/35400000/8084/3/MONOGRAFIA\\_DesenvolvimentoPrepara%C3%A7%C3%A3oNutritiva.pdf](https://monografias.ufop.br/bitstream/35400000/8084/3/MONOGRAFIA_DesenvolvimentoPrepara%C3%A7%C3%A3oNutritiva.pdf). Acesso em: 21 out. 2025.

FUNDO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A INFÂNCIA (UNICEF). **Ultraprocessados e infância: barreiras e caminhos para hábitos saudáveis em comunidades urbanas.** Brasília: UNICEF, 2026. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/innocenti/relatorios/ultraprocessados-e-infancia>. Acesso em: 04 ago. 2026

GOMES, G. **Desenvolvimento de preparações alimentares fontes de ferro para pré-escolares: aceitação e avaliação das boas práticas.** 2024. Disponível em: <https://guaiaca.ufpel.edu.br/handle/ri/2706>. Acesso em: 11 jun. 2026.

GONÇALVES, L. E.; TOFFOLO, M. C. F.; CUNHA, S. F. V. **Receitas doces e salgadas para crianças com dificuldades alimentares: lanches deliciosos, saudáveis e repletos de amor, memórias afetivas e carinho.** Ouro Preto: Universidade Federal de Ouro Preto, 2025. **E-book.**

HASBANI, E. C.; FÉLIX, P. V.; SAUAN, P. K. et al. **How parents' feeding styles, attitudes, and multifactorial aspects are associated with feeding difficulties in children.** BMC Pediatrics, London, v. 23, art. 543, 2023. DOI: 10.1186/s12887-023-04369-4. Disponível em: <https://bmcpediatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12887-023-04369-4> . Acesso em: 15 jun. 2026.

INSTITUTE OF MEDICINE. **Dietary Reference Intakes for Energy.** Washington, DC: National Academies Press. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36693139/>. Acesso em: 11 jun. 2026.

IVNUK, L. P. et al. Children's food selectivity: an integrative review. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 12, p. e130121244099, 2023. DOI: 10.33448/rsd-v12i12.44099. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/44099>. Acesso em: 22 jul. 2025.

KAMARUDIN, M. S. et al. Interventions for picky eaters among typically developed children: a scoping review. **Nutrients**, v. 15, n. 1, p. 242, 2023. DOI: 10.3390/nu15010242. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/nu15010242>. Acesso em: 18 ago. 2025.

KERZNER, B. et al. Uma abordagem prática para classificar e gerenciar dificuldades de alimentação. **Pediatrics**, v. 135, n. 2, p. 344-353, 2015. DOI: 10.1542/peds.2014-1630. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25560449/>. Acesso em: 17 maio 2025.

LINUS PAULING INSTITUTE. Calcium. **Oregon State University**. Disponível em: <https://lpi.oregonstate.edu/mic/minerals/calcium>. Acesso em: 12 jul. 2025.

LINUS PAULING INSTITUTE. Iron. Micronutrient Information Center. **Oregon State University**. Disponível em: <https://lpi.oregonstate.edu/mic/minerals/iron>. Acesso em: 4 jul. 2025.

LOURENÇO, B.; QUEIROZ, L. B. Crescimento e desenvolvimento puberal na adolescência. **Revista de Medicina**, v. 89, n. 2, p. 70-75, 2010. Disponível em: <https://revistas.usp.br/revistadc/article/view/46276>. Acesso em: 7 abr. 2025.

MAIZ, E. et al. Introducing novel fruits and vegetables: effects of involving children in artistic plating of food. **Food Quality and Preference**, v. 73, p. 74-82, 2019. DOI: 10.1016/j.foodqual.2018.12.004. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0950329319300497>. Acesso em: 11 set. 2025.

MARANHÃO, H. S. et al. Dificuldades alimentares em pré-escolares, práticas alimentares pregressas e estado nutricional. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpp/a/N54HLQjVHFGbNt8p9RtkYSB/>. Acesso em: 2 maio 2025.

MARÍN, C.; OLIVEROS, H.; VILLAMOR, E.; MORA, M. N. Niveles de micronutrientes en niños escolares colombianos e inseguridad alimentaria. **Biomédica**, v. 41, ed. 3, p. 458-471, 2021. Disponível em: <http://www.scielo.org.co/pdf/bio/v41n3/2590-7379-bio-41-03-458.pdf>. Acesso em: 11 jun. 2026.

MASCOLA, A. J.; BRYSON, S. W.; AGRAS, W. S. Picky eating during childhood: a longitudinal study to age 11 years. **Pediatrics**, v. 126, n. 4, p. e1019-e1025, 2010. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20850060/>. Acesso em: 27 maio 2026.

**MANUAL DE ORIENTAÇÃO PARA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR NA EDUCAÇÃO INFANTIL.** São Paulo, 2021. Disponível em: [https://spdf.com.br/wp-content/uploads/2021/10/23148c-GPrat\\_Aliment\\_Cr\\_0-5\\_anos\\_SITE\\_002\\_.pdf](https://spdf.com.br/wp-content/uploads/2021/10/23148c-GPrat_Aliment_Cr_0-5_anos_SITE_002_.pdf). Acesso em: 16 maio 2025.

MUNNS, C. F. et al. Global Consensus Recommendations on Prevention and Management of Nutritional Rickets. **The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism**, 2016. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4880117/>. Acesso em: 11 jun. 2026.

NATIONAL ACADEMIES OF SCIENCES, ENGINEERING, AND MEDICINE. **Dietary Reference Intakes for Energy**. Washington, DC: The National Academies Press, 2023. Disponível em: <https://nap.nationalacademies.org>. Acesso em: 11 jun. 2026.

NOGUEIRA, L. R. et al. Consumo de fibras e dificuldades alimentares na infância: alimentos contribuintes e fatores associados. **Revista Saúde (Santa Maria)**, v. 46, n. 2, 2020.

Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/revistasaude/article/view/48311>. Acesso em: 27 maio 2026.

OPAS – **ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE**. Alimentação saudável. Washington, DC, 2025. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/alimentacao-saudavel>. Acesso em: 21 jun. 2025.

ORNELLAS, L. H. **Técnica dietética: seleção e preparo de alimentos**. 8. ed. rev. e ampl. São Paulo: Atheneu, 2007. Disponível em: <https://www.bvirtual.com.br/NossoAcervo/Publicacao/171491>. Acesso em: 21 jun 2025.

OKUIZUMI, A. M. et al. Fatores associados aos tipos de dificuldades alimentares em crianças entre 0 e 10 anos de idade: um estudo retrospectivo em um centro de referência brasileiro. **Scientia Medica**, v. 30, n. 1, p. e35530, 2020. DOI: 10.15448/1980-6108.2020.1.35530. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/scientiamedica/article/view/35530>. Acesso em: 7 abr. 2025.

PEREIRA, T. S. et al. Influência de intervenções educativas no conhecimento sobre alimentação e nutrição de adolescentes de uma escola pública. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 22, n. 2, p. 427-435, 2017. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v22n2/1413-8123-csc-22-02-0427.pdf>. Acesso em: 27 maio 2026.

PEREIRA, G. F. Cálculo dietético – estratégias para otimizar o consumo. **Revista Brasileira de Reumatologia**, 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbr/a/4QNh3RBZgWPWQWsk58KjmdB/?lang=>. Acesso em: 11 jun. 2026

PHILIPPI, S. T. **Nutrição e técnica dietética**. 2. ed. Barueri: Manole, 2013

PHILIPPI, S. **Pirâmide dos alimentos: fundamentos básicos da nutrição**. São Paulo: Manole, 2014

PORTALPED. **Estratégias para lidar com as dificuldades alimentares na infância**. 7 nov. 2023. Disponível em: <https://www.portalped.com.br/sem-categoria/estrategias-para-lidar-com-as-dificuldades-alimentares-na-infancia/>. Acesso em: 7 abr. 2025.

PRODANOV, S. S.; CIMADON, H. M. S. A influência da publicidade nos hábitos alimentares de crianças em idade escolar. **Revista Conhecimento Online**, v. 1, p. 3-12, 2016. DOI: 10.25112/rco.v1i0.366. Disponível em: <https://periodicos.feevale.br/seer/index.php/revistaconhecimentoonline/article/view/366>. Acesso em: 21 out. 2025.

PROENÇA, R. P. C.; SOUSA, A. A.; VEIROS, M. B. **Qualidade nutricional e sensorial na produção de refeições**. Florianópolis: UFSC, 2005.

RAMOS, M.; STEIN, L. M. Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. **Jornal de Pediatria**, Porto Alegre, v. 76, supl. 3, p. S229-S237, 2000. Disponível em: <https://www.jped.com.br/pt-desenvolvimento-do-comportamento-alimentar-infantil-articulo-X2255553600029140>. Acesso em: 26 maio 2026.

RODRIGUES, A. S. et al. Influência dos estímulos sensoriais na alimentação infantil. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 39, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpp/>. Acesso em: 26 maio 2026.

RODRIGUES, M. Alimentação complementar no Instagram de um projeto de extensão universitária: estudo de caso sobre receitas infantis. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 5, 2021. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/30092>. Acesso em: 28 maio 2026.

SAMPAIO, A. B. M. et al. Seletividade alimentar: uma abordagem nutricional. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 62, p. 164-170, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/XMDX3Wc8Xn7XbcYvRfjdSpd>. Acesso em: 4 jul. 2025.

SBP – SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Alimentação da criança em idade escolar: cuidados e dicas práticas**. [S.l.], 2024. Disponível em: <https://www.sbp.com.br/pediatria-para-familias/nutricao/alimentacao-da-crianca-em-idade-escolar-cuidados-e-dicas-praticas/>. Acesso em: 11 jun. 2026.

SBP – SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Alimentação pré-escolar**. [S.l.], 2018. Disponível em: <https://www.sbp.com.br/filiada/paraiba/noticias/noticias/nid/alimentacao-pre-escolar/>. Acesso em: 11 jun. 2026.

SBP – SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Dificuldades Alimentares**. [S.l.], 2023. Disponível em: <https://www.sbp.com.br/pediatria-para-familias/nutricao/dificuldades-alimentares/>. Acesso em: 11 jun. 2026.

SBP – SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Guia de orientações: dificuldades alimentares**. [S.l.], 2022. Disponível em: [https://www.sbp.com.br/fileadmin/user\\_upload/23419b-Guia\\_de\\_Orientacoes-Dificuldades\\_Alimentares\\_SITE\\_P-P.pdf](https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/23419b-Guia_de_Orientacoes-Dificuldades_Alimentares_SITE_P-P.pdf). Acesso em: 11 jun. 2026.

SILVA, N. T.; TRAEBERT, J.; PIMENTEL, B.; TRAEBERT, E. Consumo de alimentos ultraprocessados e fatores associados em crianças de seis anos de idade. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 28, n. 11, p. 3245-3256, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/6xMsBnkM3cYtQJJHLS9WWhn/>. Acesso em: 13 jun. 2025.

SILVA, A. B.; BOTELHO, P. S. M.; VASCONCELOS, A. B. S. S. G.; MARQUES, T. L.; FORTES, C. P. D.; SILVA, C. P. Seletividade alimentar em pacientes com laudo de Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH). **Interfaces em Ciências da Saúde**, Volta Redonda, RJ, n. 1, 2023. DOI: 10.47385/interfaces.4483.1.2022. Disponível em: <https://revistas.unifoa.edu.br/interfaces/article/view/4483>. Acesso em: 15 jun. 2026.

SOARES, R. C. S. et al. Problematic behaviors at mealtimes and the nutritional status of Brazilian children with Autism Spectrum Disorder. **Frontiers in Public Health**, v. 12, 2024. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2024.1392478/full>. Acesso em: 27 maio 2026.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Departamento Científico de Nutrologia. Guia de orientações: dificuldades alimentares.** São Paulo: SBP, 2022. Disponível em: [https://www.sbp.com.br/fileadmin/user\\_upload/23419b-Guia\\_de\\_Orientacoes-Dificuldades\\_Alimentares\\_SITE\\_P-P.pdf](https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/23419b-Guia_de_Orientacoes-Dificuldades_Alimentares_SITE_P-P.pdf). Acesso em: 13 ago. 2025.

SPINELLI, M. G. N. et al. Estado nutricional e consumo alimentar de pré-escolares e escolares de escola privada. **Revista Ciência & Saúde**, Porto Alegre, v. 6, n. 2, p. 94-101, 2013. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/faenfi/article/view/12686>. Acesso em: 10 jun. 2025.

TAGAWA, R. et al. Dose-response relationship between protein intake and muscle mass increase: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. **Nutrition Reviews**, v. 79, n. 1, p. 66-75, 2021. Disponível em: <https://academic.oup.com/nutritionreviews/article/79/1/66/5936522>. Acesso em: 12 jul. 2025.

TBCA – **TABELA BRASILEIRA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS.** São Paulo: Faculdade de Ciências Farmacêuticas da Universidade de São Paulo, 2017. Disponível em: <https://www.tbca.net.br>. Acesso em: 5 jun. 2025.

TROFINO, B. F. G.; FRICHE, A. A. L.; BRITTO, D. B. O. Dificuldade alimentar em crianças típicas, fatores sociodemográficos e percepção da família. **CoDAS**, v. 37, n. 2, e20240160, 2025. DOI: 10.1590/2317-1782/e20240160pt. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2317-1782/e20240160>. Acesso em: 23 jul. 2025.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS. **Cartilha de orientação nutricional infantil.** Belo Horizonte: UFMG, 2013. Disponível em: [https://ftp.medicina.ufmg.br/observaped/cartilhas/Cartilha\\_Orientacao\\_Nutricional\\_12\\_03\\_13.pdf](https://ftp.medicina.ufmg.br/observaped/cartilhas/Cartilha_Orientacao_Nutricional_12_03_13.pdf). Acesso em: 10 jun. 2025.

VIEIRA, Z. G. L. Valores de referência de ingestão de nutrientes para avaliação e planejamento de dietas de crianças de um a oito anos. **Revista de Nutrição**, 2008. Disponível em: <file:///C:/Users/Admin/Downloads/zeluiz,+v41n1a11.pdf>. Acesso em: 11 jun. 2026.

VITOLO, M. R. **Nutrição – da gestação ao envelhecimento.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-773761>. Acesso em: 11 mai. 2026.

WEFFORT, V. R. S. et al. **Guia de orientações: dificuldades alimentares.** Rio de Janeiro: Sociedade Brasileira de Pediatria, Departamento Científico de Nutrologia, 2022.