



# Eventos infantis:

Alimentação saudável através de estratégias lúdicas



**AUTORAS:**

SIBELE SILVA DA SILVA  
PRISCILA FERNANDES CARVALHO DE MELO  
ALESSANDRA SOUZA QUEIROZ MELO  
MICHELLE MENESES PINTO

**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA  
CENTRO DE COMUNICAÇÃO, TURISMO E ARTES**

**REITOR**

VALDINEY VELOSO GOUVEIA

**VICE-REITORA**

LIANA FILGUEIRA ALBUQUERQUE



**Diretor do CCTA**

ULISSES CARVALHO SILVA

**Vice-Diretora**

FABIANA SIQUEIRA



**Conselho Editorial**

CARLOS JOSÉ CARTAXO

JOSÉ FRANCISCO DE MELO NETO

MAGNO ALEX SEABRA

MARCÍLIO FAGNER ONOFRE

ULISSES CARVALHO DA SILVA

**Editor**

ULISSES CARVALHO SILVA

**Secretário do Conselho Editorial**

PAULO VIEIRA

**AUTORAS:**

SIBELE SILVA DA SILVA

PRISCILA FERNANDES CARVALHO DE MELO

ALESSANDRA SOUZA QUEIROZ MELO

MICHELLE MENESES PINTO

**REVISÃO:**

MARÍLIA FERREIRA PAES CESÁRIO

SIMONE NETO DE SANTANA OLIVEIRA

**ARTE:**

ALESSANDRA SOUZA QUEIROZ

FRANCIANE ELLEN MELO DO NASCIMENTO

JÁDER SOARES DA SILVA

Ficha catalográfica elaborada na Biblioteca Setorial do CCTA da Universidade Federal da Paraíba

E93 Eventos infantis: alimentação saudável através de estratégias lúdicas [recurso eletrônico] / Sibele Silva da Silva ... [et. al.]. - João Pessoa: Editora do CCTA, 2023.

Recurso digital (31.2 MB)

Formato: ePDF

Requisito do Sistema: Adobe Acrobat Reader

ISBN: 978-65-5621-340-8

1. Alimentação.
2. Alimentação saudável - Crianças.
3. Eventos infantis - Alimentação. I. Silva, Sibele Siva da.

UFPB/BS-CCTA

CDU: 612.3(075.2)

Elaborada por: Susique R. Silva CRB 15/653

Direitos desta edição reservados à: GELINS/UFS Impresso no Brasil *Printed in Brazil*  
Depósito legal na Biblioteca Nacional, conforme decreto nº 1.825, de 20 de dezembro De 1907.



# SUMÁRIO

01	<i>Apresentação</i>	06
02	<i>Alimentação saudável</i>	08
03	<i>Alimentação saudável para crianças</i>	09
04	<i>Eventos</i>	10
05	<i>Eventos infantis</i>	11
06	<i>Como chamar atenção das crianças?</i>	12
07	<i>Mas, quais estratégias o organizador de eventos pode propor aos pais?</i>	13
08	<i>Escolhendo os insumos</i>	38

# 1. APRESENTAÇÃO

Com o tempo cada vez mais escasso, devido à grande quantidade de atividades a serem realizadas durante o dia, alguns pais optam por comprar alimentos industrializados como uma forma de dinamizar o tempo no horário das refeições. Ou seja, os hábitos alimentares estão passando por grandes modificações devido ao estilo de vida e influências da sociedade (POULAIN, 2004).

Na infância, os alimentos e seus diversos sabores são introduzidos na vida dos seres humanos por meio do ciclo familiar. Considera-se, então, que quando as crianças provam alimentos saudáveis e entendem sua importância, fica mais fácil incidirem as mudanças nos seus hábitos alimentares, ainda durante o seu crescimento. E, quanto antes este senso crítico é introduzido nos hábitos da criança, mais cedo se perpetuará ao longo de suas vidas.

Sendo assim, quando se trata de eventos sociais como aniversários infantis, é comum observar que o cardápio elaborado envolve salgados fritos, em sua maioria, massas e açúcares, como doces tradicionais, bolos, algodão-doce, balas, entre outros que são consumidos não apenas durante o evento, mas por vários dias nas residências devido às famosas lembranças dos aniversários recheadas de guloseimas.

Diante do exposto, torna-se importante o desenvolvimento de algumas mudanças em aniversários infantis. Desta forma, para estimular os pais a inserirem alimentos mais saudáveis nestes eventos sociais, surge o projeto “**Inserção de cardápio saudável em eventos infantis através de estratégia lúdica**”, com o objetivo de apresentar, nestes eventos, a inserção lúdica de uma alimentação mais saudável incentivando a construção de um pensamento crítico e consciente, não apenas nas crianças e jovens que se beneficiam dos alimentos, mas também nos pais.

A presente publicação tem como propósito sensibilizar os organizadores de eventos infantis para a inclusão de alimentação saudável e atrativa para as crianças, através de estratégias lúdicas. Ao utilizar a variedade de cores e formas nos alimentos, há a possibilidade de aumentar o consumo dos alimentos saudáveis, assim como incentivar essa prática ao longo da vida. Destinado a organizadores de eventos infantis, corpo docente e discente, pais e interessados, este guia apresenta sugestões que podem modificar os hábitos alimentares infantis nestes eventos, em suas casas e escolas utilizando diferentes maneiras de apresentação que vão atrair o olhar curioso e criativo das crianças.

O material apresentado é fruto do projeto de pesquisa **inserção de cardápio saudável em eventos infantis através de estratégias lúdicas**, no âmbito do Grupo de Pesquisa em Turismo do Extremo Sul (GETES) e do Grupo de Estudos e Cultura em Turismo (GCET). Nossa intenção não é esgotar o assunto, mas oferecer aos organizadores de eventos e demais interessados a possibilidade de um cardápio mais saudável e atrativo para as crianças.

Sibele Silva da Silva

Priscila Fernandes Carvalho de Melo

Alessandra Souza Queiroz Melo

Michelle Meneses Pinto

## 2. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Partindo do conceito da educação popular, de que o conhecimento é um saber da comunidade, de grupos ou classes (BRANDÃO, 2017) e que pode ser passado de pai para filho, os hábitos alimentares também podem ser influenciados nas escolhas das crianças, no ambiente familiar, escolas e eventos sociais como festas infantis.

Além disso, a mídia também estimula o consumo de alimentos industrializados (MOURA, 2010) como refrigerantes, salgadinhos processados, sucos industrializados, doces, sorvetes, entre outros, como se os mesmos oferecessem vitaminas, cálcio e sais minerais necessários para manter uma boa saúde.

Segundo Martinelli e Cavalli (2019, p.4252), “Uma alimentação saudável só pode ser considerada saudável se ao mesmo tempo ela for sustentável,



devendo ultrapassar a perspectiva nutricional”.

Dessa forma, deve-se levar em consideração aspectos de produção, processamento, comercialização e consumo.

Assim, Gomes e Frinhani (2017 p. 74) afirmam que “quando o indivíduo leva uma vida saudável, com alimentação balanceada, muitas doenças são evitadas ou, ao menos, têm seus riscos diminuídos drasticamente”, o que, de fato, é comprovado pela ciência por meio da conexão entre o estilo de vida (atividade física, alimentação, tabagismo, obesidade, stress) o risco de morte prematura e doenças crônicas (OGATA 2014).

### 3.

## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA CRIANÇAS

Um público que merece destaque quando o assunto são os cuidados na alimentação são as crianças. É importante que elas tenham uma alimentação saudável desde seu nascimento, iniciando pelo aleitamento materno sem a necessidade de inserir outros itens. Posteriormente, diversos alimentos diversos são inseridos na dieta, como os alimentos sólidos, açúcares, gorduras, proteínas e outros.

Sendo Assim, oferecer alimentos saudáveis como forma de garantir melhor qualidade de vida, no lugar dos industrializados é zelar pela saúde.

A boa alimentação deve tornar-se, portanto, um hábito, pois é fundamental no desenvolvimento da criança, uma vez que precisam de um suporte equilibrado de nutrientes para possibilitar seu apropriado desenvolvimento cognitivo e psicomotor (ALBIERO e ALVES, 2007).



É na fase da infância que ocorre a consolidação e a formação dos hábitos alimentares, o que ressalta a importância das estratégias de educação nutricional, visando à promoção da saúde e a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis dos indivíduos na fase adulta (COSTA *et al*, 2004).

## 4. EVENTOS

Segundo Giacaglia (2004), os eventos se referem a acontecimentos e têm como característica principal propiciar uma ocasião extraordinária, com finalidade específica que constitui o tema principal do evento e justifica sua realização. Ou seja, são as festas de formaturas, aniversários, reuniões empresariais ou familiares, shows, entre outros.

Esses eventos têm sua origem na antiguidade, onde eram vinculados essencialmente aos aspectos religiosos fazendo assim uma ligação entre o homem e Deus (FERREIRA, 2003).

Com o passar dos anos e com o desenvolvimento da sociedade, as festas passaram a ser vinculadas não apenas aos eventos religiosos, mas também aos eventos sociais como aniversários, casamentos, e datas comemorativas, em geral.

Sendo assim, com base na história, as festas sempre foram e são manifestações sociais e culturais presentes na sociedade e nos povos de diferentes etnias. Contudo, cada povo realiza suas festas, de acordo com sua cultura, proporcionando uma atividade de lazer, diversão, descanso e relações sociais (QUEIRÓS, 2001).

## 5. EVENTOS INFANTIS

O evento infantil proporciona o entretenimento, recreação, divertimento e satisfação pessoal e coletiva. Os horários são diversos: apenas pela manhã, manhã e tarde, apenas a tarde, final da tarde e início da noite, ou à noite. Não importa o horário, mais sim, a diversão!

No entanto, as festas que antes eram apenas bolo com refrigerante, hoje, recebem uma atenção maior. Segundo o Sebrae (2018), as festas infantis deixaram de ser um simples bolo caseiro com balões, para se tornar um grandioso evento, que mexe com o sonho e a fantasia das crianças e dos pais. As festas passaram a ser temáticas, com decorações bem elaboradas e criativas, com o tema que as crianças mais gostam ou que está nas mídias digitais no momento.

### ASSIM, OS SIMPLES BOLOS DERAM LUGAR:



- Buffet variado com diversas opções de guloseimas;
- Brinquedos eletrônicos que tomaram conta da animação e divertimento das crianças;
- Lembranças antes feitas pelos pais, agora são elaboradas por profissionais contratados;
- As filmagens e fotografias são realizadas por profissionais.

A tradição de comemorar o aniversário sempre existiu, porém a forma de comemorar mudou ao longo dos anos. Sendo assim, o mercado de festas infantis busca acompanhar as novas tendências, ou seja, atender um nicho de mercado onde o desejo dos filhos associado à emoção e satisfação dos pais, auxiliam no processo de transformação das festas infantis em verdadeiras super produções, onde a criatividade gera nas pessoas infinitas lembranças (SEBRAE 2018).

## 6.

# COMO CHAMAR A ATENÇÃO DAS CRIANÇAS?



Utilizar de estratégias lúdicas na apresentação dos alimentos pode proporcionar lazer e interação social em um ambiente amigável e desafiador, com muitas oportunidades de crescimento intelectual. **Mas afinal, o que são essas estratégias lúdicas?** Pode-se dizer que são formas mais divertidas de passar o conhecimento para a criança. Assim, o lúdico é reconhecido como um acelerador da aprendizagem, além de melhorar a capacidade cognitiva.

Para Abraão e Santos (2018), as atividades lúdicas se inserem no processo de aprendizagem dos jovens como uma ferramenta que possibilita que as pessoas, de modo geral, possam participar de um mundo de encenações que representem a realidade, despertando assim o interesse significativo no aprendizado.

Propor estratégias lúdicas para apresentar alimentos mais saudáveis às crianças, em eventos infantis, buscando um cardápio colorido e diversificado, pode fazer com que elas tenham um interesse maior em se alimentar. Dessa forma, o primeiro passo é:

- 1 Substituição de alimentos calóricos por alimentos mais saudáveis;**
- 2 Substituição do refrigerante por sucos ou água aromatizada;**
- 3 Para os sanduíches, preferir sempre pães integrais;**
- 4 Inserir frutas no cardápio;**
- 5 Evitar guloseimas nas lembranças de aniversário. Por que não substituir por algum material que incentive a criatividade?**

7.

## Mas, quais estratégias o organizador de eventos pode propor aos pais?



Aqui são apresentadas algumas propostas para tornar o alimento saudável mais atrativo aos olhos das crianças e, também, brincadeiras e jogos que podem ser utilizados para incentivar a alimentação durante os eventos infantis.

# Espetinhos de frutas



## Melancia, Banana e Abacaxi.

Uma mistura de sabores e cores. Perceba como é fácil: basta cortar 1 banana em rodelas, alguns triângulos de melancia e cortar 1 rodela de abacaxi em 4 partes. Depois, é só colocá-los no palito.



Fale que é o foguete das vitaminas, que irá voar por todo o corpo da "pessoinha" e deixá-la ainda mais forte!

**SUGESTÃO**



## SUGESTÃO:

Para os palitinhos, use sempre as frutas mais “firmes”, assim, elas não escorregam!

Esta forma de oferecer as frutas é ótima no calor, pois no lugar de um sorvete, você faz o pirulito de frutas e, se estiverem geladinhas, super refresca!

## OBSERVAÇÃO:

As sobras das frutas podem ser utilizadas na produção de sucos.



## Indicações

Use espetinhos que tenham as pontas arredondadas, para ser mais seguro. Ou se preferir, use canudinhos em vez de espetinhos.





# Pirulito ou picolé de frutas



### Dica:

Pode fazer o picolé de fruta nos copinhos de café. É fácil de fazer e super criativo e saboroso.

### Dica:

Adicionar, no copinho de café, a polpa da fruta ou frutas in natura, cortadas, com água de coco.



# Sorvete de frutas

# BANANA E MANGA

## COMO FAZER:

Congelar a manga e a banana, depois é só bater no multiprocessador!



Pode acrescentar granola para deixar mais nutritivo e atraente aos olhos das crianças.



# BANANA COM MORANGO

## COMO FAZER:

1. Congelar a banana e o morango;
2. Bater no multiprocessador até virar um creme.

Está pronto um sorvete natural e nutritivo para o aniversário das crianças!





# Frutas Divertidas



## CUIDADO:

Utilizar, apenas, canetas atóxicas para fazer os desenhos criativos nas frutas.

## DICA:

Você pode imprimir o desenho que desejar e colar na casca das frutas. No caso dos "Minions", foram impressos os olhos, a boca e a roupa.





# Gelatina com suco de fruta



# Como Fazer

## Ingredientes

- 02 xícaras de água
- 02 xícaras de suco de abacaxi
- 10 gramas de ágar-ágard
- Abacaxi em cubinhos

## DICA:

Quer deixar sua gelatina ainda mais nutritiva e resistente ao calor? Você pode utilizar o ágar-ágard em suco de frutas.

## Modo de Preparo

- Dissolva o ágar-ágard em água fria;
- Adicione o suco de abacaxi à mistura do ágar-ágard e leve ao fogo baixo até levantar fervura;
- Ponha o abacaxi picado em cubinhos nos potinhos;
- Complete os potinhos de abacaxi com o líquido;
- Deixe na geladeira por 20 minutos ou até ficar na consistência desejada.

Ágar-ágard: é uma microalga que possui propriedade espessante, gelificante e estabilizante que pode ser utilizada em receitas para dar maior consistência às sobremesas ou na preparação de gelatinas.





# Sanduíches Criativos

Nada como um saboroso sanduíche para matar a fome não é mesmo? E se deixarmos esse sanduíche mais atrativo para as crianças? Use a criatividade e faça formas geométricas, de animais e outras.

Você também pode acrescentar, na massa, sabor e cor, usando beterraba, cenoura e espinafre. A criançada vai adorar!

Ah, e para deixar esse lanche ainda mais gostoso e nutritivo você pode adicionar uma ricota caseira.

DICA:

Esse delicioso pãozinho pode ser feito recheado com patês caseiros.



# Ricota caseira com frango e cenoura

Como Preparar:

1. Levar ao fogo 1 litro de leite até ferver;
2. Acrescentar 2 colheres de vinagre;
3. Deixar descansar por cerca de 10 minutos;
4. Depois, é só peneirar e deixar esfriar;
5. Acrescentar frango desfiado, cenoura, 4 colheres de creme de leite, um pouco de azeite e sal,

Pronto!!! Está aí um delicioso patê para a criançada comer com o pãozinho de porquinho!



DICA:  
Pode ser utilizado  
recheio de frango  
cremoso  
ou queijo!



# Sucos

# Benefícios

- Hidratação do organismo;
- Fontes de vitaminas, minerais e fibras;
- Auxilia no processo de digestão;
- Melhora o funcionamento do intestino.



## Sugestões de combinações de sucos de frutas:

- Maracujá com manga
- Acerola com laranja
- Laranja com mamão
- Laranja com morango
- Melancia com limão e hortelã
- Kiwi com maracujá

### Dica

Aproveitar as frutas que foram utilizadas para fazer os espetinhos.

# Panquecas com frutas

Você já viu em filmes, panquecas servidas no café da manhã? Já teve vontade de provar?

Assim como você, muitas crianças também se encantam com a torre de panquecas servidas com frutas e mel. Essa é uma excelente oportunidade para reproduzi-las. O que acham?

Além de fáceis de fazer, são ótimas opções para incentivar o consumo de frutas.

### DICA:

Oferecer uma mesa com variedades de frutas e um pouco de Chantily também é uma ótima opção para as crianças.

Elas terão a oportunidade de montar seu próprio lanche!!!!



# Brincadeiras Criativas



Para chamar a atenção das crianças para alimentos mais saudáveis em festas infantis, pode-se utilizar de estratégias lúdicas, inserindo a criança em um processo de aprendizagem que proporciona a capacidade do desenvolvimento emocional, cognitivo e social, além de desenvolver o prazer e a integração do momento da alimentação, através de um ambiente aconchegante, desafiador e rico em novas oportunidades.

Esta ferramenta possibilita que as crianças e jovens, de um modo geral, possam participar de um mundo de encenações que representem a realidade, despertando assim, o interesse significativo no alimento e no aprendizado (ABRÃO e SANTOS, 2018) por meio de um ambiente lúdico capaz de desenvolver nas crianças a criatividade e a alegria de viver (MARCELLINO, 2006).



# Análise Sensorial

Na análise sensorial, um animador ou mesmo o responsável pelo evento deve:

1. Convidar três crianças para brincar com material confortável;
2. Em seguida, entregar o alimento nas mãos das crianças incentivando o sentido do tato para que possam adivinhar;
3. Posteriormente, deve solicitar que cheirem o alimento, incentivando o olfato;
4. Depois disso, a criança deve provar o alimento, incentivando assim o sentido do paladar;
5. Por fim, elas tiram a venda e observam o alimento.

Nesta brincadeira, devemos incentivar os sentidos e a possibilidade de inserir novos alimentos no cardápio familiar, por exemplo.



# Oficina de Pizza

A oficina de pizza deve ser acompanhada por um responsável que deve guiar as crianças na montagem das pizzas. Com as massas prontas, as crianças devem passar pelas seguintes etapas:

- Molho;
- Queijo;
- Recheio da sua preferência (incentivar o consumo de tomate, brócolis e outros);
- Levar ao forno (Com a ajuda do responsável);
- Tirar a foto da criança com a pizza e entregar no final da festa como lembrança.



## Dica:

Para proporcionar uma experiência completa para as crianças, distribua roupas de chef (dólmã) ou aventais e a touca de chef.

# Oficina de bolo de cenoura com calda de chocolate

Bolo de cenoura com calda de chocolate é irresistível.

Essa atividade vai deixar muita criança com gostinho de quero mais.

Também com o apoio de um supervisor ou responsável, mostrar os procedimentos para a produção do bolo.

Além disso, deve-se apresentar a cenoura como ingrediente principal dessa receita.

Você pode criar histórias como a do coelho que come cenoura e fica cada vez mais rápido.

Nessa atividade, você também pode trazer outras áreas de aprendizagem como, a matemática, por meio da quantidade de ingredientes utilizados na preparação.

Use e abuse da criatividade e imaginação.



## 8.

# ESCOLHENDO OS INSUMOS

## SUGESTÕES

- USE SEMPRE ALIMENTOS FRESCOS;
- DÊ PREFERÊNCIA A PRODUTOS ORGÂNICOS;
- USE ALIMENTOS DE QUALIDADE;
- SUBSTITUA AÇÚCAR BRANCO PELO DEMERARA;
- SUBSTITUA A FARINHA BRANCA POR INTEGRAL;
- UTILIZE CHOCOLATE COM NO MÍNIMO 25% DE CACAU;
- SUBSTITUA ACHOCOLATADO POR CACAU EM PÓ.

## SUBSTITUINDO ALGUNS MÉTODOS DE COCÇÃO.

1. SUBSTITUIR A FRITURA POR PRODUTOS ASSADOS;
2. COXINHA FRITA PELA ASSADA NO FORNO;
3. USE PASTEL COM MASSA INTEGRAL, ASSADO;
4. EMPADINHAS E PÃES ( MASSA INTEGRAL OU DE BATATAS).

## OUTRAS SUGESTÕES

- BRIGADEIRO FEITO DE BANANA;
- COOKIES DE BABANA COM AVEIA E UVAS PASSAS;
- COOKIES DE BANANA COM AVEIA E COCO;
- CUPCAKE DE MAÇÃ COM CANELA.

OS HÁBITOS ALIMENTARES DAS CRIANÇAS TÊM MUITA RELAÇÃO COM AS QUESTÕES CULTURAIS E ROTINA DIÁRIA DOS SEUS RESPONSÁVEIS. A INTRODUÇÃO DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA INFÂNCIA, TRAZ DIVERSOS BENEFÍCIOS PARA ELAS, CONTRIBUINDO DE FORMA SIGNIFICATIVA PARA SEU DESENVOLVIMENTO.

UMA ROTINA ALIMENTAR RICA EM NUTRIENTES, GARANTE UM CRESCIMENTO ADEQUADO, ALÉM DE DESENVOLVER HÁBITOS QUE SERÃO IMPORTANTES, TAMBÉM, NA VIDA ADULTA.

---

EVENTOS INFANTIS SÃO UMA ÓTIMA OPORTUNIDADE DE INTEGRAÇÃO ENTRE AS CRIANÇAS E A JUNÇÃO DE ATIVIDADES LÚDICAS COM A GASTRONOMIA PERmite o acesso a uma EDUCAÇÃO NUTRICIONAL DIVERTIDA E IMPORTANTE PARA O PÚBLICO INFANTIL E SEUS PAIS.

E AINDA GARANTE O DESENVOLVIMENTO DE HÁBITOS ALIMENTARES MAIS SAUDÁVEIS COM A UTILIZAÇÃO DE RECEITAS PRÁTICAS, COLORIDAS E SABOROSAS.

# Referências

CAMARGO, G. A.; CONSOLI, L.; LELLIS, I. C. S.; MIELI, J. e SASSAKI, É. K.. Bevidas naturais de frutas; Perspectiva de mercado componentes funcionais e naturais, 2017. Disponível em: Acesso: 24 de outubro de 2020.

ALBIERO, K. A., e ALVES, F. Formação e desenvolvimento de hábitos alimentares em crianças pela educação nutricional. Revista nutrição em pauta, 15, 2007.

CARVALHO, F. O livro negro do açúcar. Rio de Janeiro: Auto-edição, 2006.

WIRTH, M. Consumos de sucos e refrigerantes: um risco maior para crianças e adolescentes. Sistema integrado de informação e saúde. In matéria, 2010.

MARTINELLI, S. S.; CAVALLI, S. B.. Alimentação saudável e sustentável: uma revisão narrativa sobre desafios e perspectivas. Ciência & Saúde Coletiva, 24(11), 4251–4262, 2019. doi:10.1590/1413-812320182411.30572017

MOURA, N. C. D. Influência da mídia no comportamento alimentar de crianças e adolescentes. Segurança Alimentar e Nutricional, 2010.

POULAIN, J. P. Sociologias da alimentação: os comedores e o espaço social alimentar. Florianópolis: Editora da UFSC, 2004.

BRANDÃO, C. R. Educação popular. São Paulo: Brasiliense, 2017.

MENDONÇA, L. G.; ABRÃO, K. R. Um olhar para a educação de jovens e adultos. Vivências, v. 11, n. 20, p. 315-325, maio 2015.

# Referências Imagéticas

- Fonte :<https://maternidadecolorida.com.br/14-formas-faceis-de-oferecer-fruta-de-forma-divertida/>.
- Fonte :<https://maternidadecolorida.com.br/14-formas-faceis-de-oferecer-fruta-de-forma-divertida/>.
- Fonte: <https://www.depoisdosquinze.com/2016/01/18/cinco-receitas-de-picoses-para-fazer-em-casa/>.
- Fonte:<https://tudojuntoaqui.com.br/2018/12/delicias-geladas-em-forma-de-picoses-caseiros/>.
- Fonte:<https://casavogue.globo.com/LazerCultura/Comidabebida/Receita/noticia/2015/09/receita-facil-de-frozen-de-manga.html>
- Fonte: <https://www.almanaquesos.com/remedio-pra-larica-sorvete-de-morango-com-banana-4-ingredientes/>.
- Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/600315825316090614/>
- Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/43417583900229204/>.
- Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/748230925595223985/>
- Fonte:[https://pequeoci39550370/all\\_p2.html](https://pequeoci39550370/all_p2.html)
- Fonte:[https://www.mundodastribos.com/laranja-de-gelatina-passo-a-passо.html](https://www.mundodastribos.com/laranja-de-gelatina-passo-a-passو.html).
- Fonte:<https://www.lushome.com/playful-piglets-edible-decorations-your-creative-partytable/198814>
- Fonte: <https://blog.elo7.com.br/festas/sanduiche-para-festa-veja-ideias>
- Fonte: <https://www.lucianapepino.com.br/blog/beneficios-sucos-naturais/>
- Fonte: <https://theluxonomist.es/lifestyle/familia/convocatoria-para-mini-chefs>
- Fonte:<https://herbalifelifeon.com.br/por-que-e-importante-envolver-as-criancas-na-cozinha-desde-pequenas/>
- Fonte: <https://www.ikea.com/pt/pt/rooms/kitchen/how-to/get-the-kids-cooking-and-teach-them-healthy-habits-pub54332320>
- Fonte: <https://revistacrescer.globo.com/Receitas/Doces/noticia/2019/12/8-receitas-rapidas-para-fazer-com-criancas.html/>
- Fonte: <https://receitasdeminuto.com/bolo-de-cenoura-super-fofinho/>