

Seletividade alimentar em crianças

Escrito por:

Nutricionista Fabi Lima

CRN10-1484



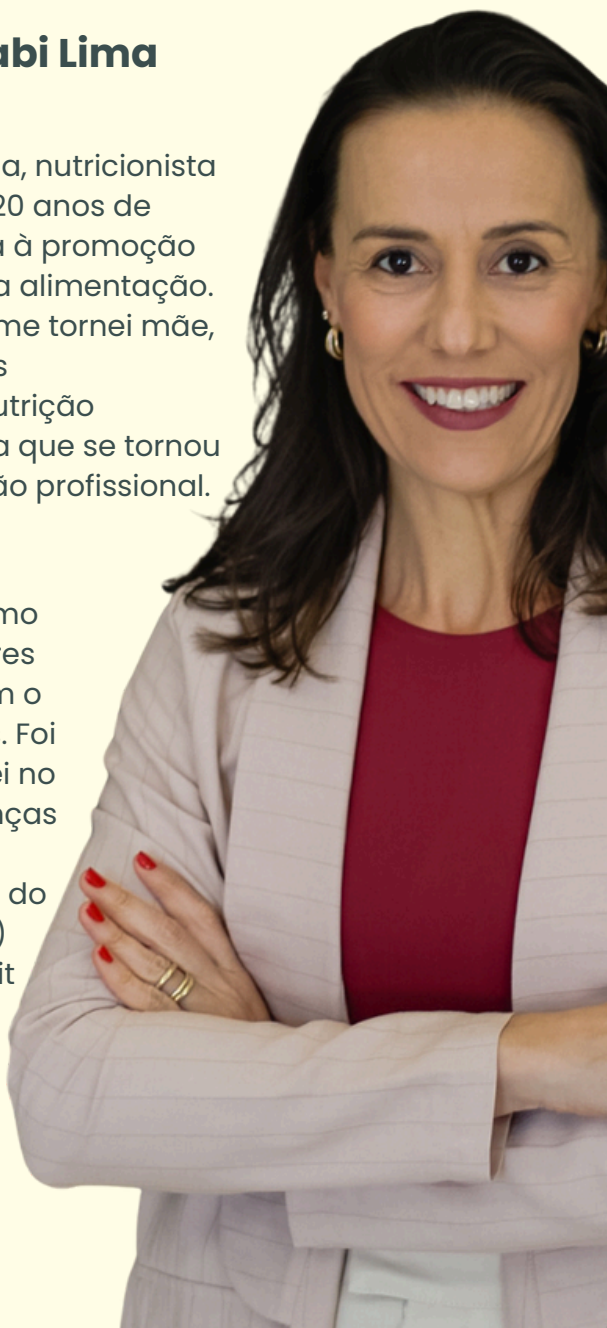
Fabi Lima
nutricionista

Sobre a autora

Nutricionista Fabi Lima
CRN10-1484

Olá! Eu sou a Fabi Lima, nutricionista clínica com mais de 20 anos de experiência dedicada à promoção da saúde por meio da alimentação. Desde 2007, quando me tornei mãe, mergulhei ainda mais profundamente na nutrição materno-infantil, área que se tornou minha paixão e missão profissional.

Ao longo da minha trajetória, percebi como os desafios alimentares da infância impactam o dia a dia das famílias. Foi aí que me especializei no atendimento de crianças com seletividade alimentar, Transtorno do Espectro Autista (TEA) e Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH).



Hoje, além de atender mulheres, crianças e adolescentes, também compartilho meu conhecimento por meio de cursos online como o Desafio Mamãe Vitaminada e o Criança Nutriativa, que já ajudaram dezenas de famílias a viverem com mais leveza e confiança nas refeições.

Acredito que uma alimentação saudável vai muito além de nutrientes: ela é conexão, rotina e afeto. É por isso que este e-book foi criado, para te apoiar nesse caminho com informação, acolhimento e prática.

Conte comigo nessa jornada ♥

@nutrifabilima | @fabilima.nutridamulher



Índice

Comece por aqui 

Seletividade alimentar em crianças	05
Entendendo as causas da seletividade alimentar	06
Estratégias para lidar com a seletividade alimentar	07
Criando um ambiente positivo durante as refeições	08
Incentivando a experimentação de novos alimentos	13
Lidando com as preferências alimentares da criança	14
Envolvendo a criança no preparo das refeições	15
Dicas para pais de crianças com necessidades especiais	16
Quando procurar ajuda profissional	20
Conclusão e Recursos Adicionais	21

Seletividade alimentar em crianças

Seletividade alimentar é um comportamento comum em crianças, podendo gerar preocupações para os pais.

Compreender as causas, identificar os sinais e aprender estratégias para lidar com a seletividade alimentar são essenciais para o desenvolvimento saudável da criança.



Entendendo as causas da seletividade alimentar

1. Fatores Genéticos

Algumas crianças podem ter uma predisposição genética a serem mais sensíveis a certos sabores e texturas, o que pode contribuir para a seletividade alimentar.

2. Experiências Sensoriais

A textura, o cheiro e o sabor de alguns alimentos podem ser desagradáveis para algumas crianças, levando à recusa.

3. Fatores Ambientais

A introdução precoce de alimentos, a exposição a diferentes sabores e a influência da família podem impactar a aceitação alimentar.



Estratégias para lidar com a seletividade alimentar



1. Paciência e Consistência

A chave para lidar com a seletividade alimentar é a paciência. Apresente novos alimentos várias vezes, de forma gradual e consistente.



2. Ambiente Positivo

Crie um ambiente relaxado e positivo durante as refeições. Evite forçar a criança a comer e deixe que ela explore os alimentos com seus sentidos.



3. Modelagem Positiva

Seja um modelo positivo para sua criança. Experimente novos alimentos com entusiasmo e demonstre que você gosta de comer de forma saudável.



4. Recompensas e Incentivos

Ofereça incentivos positivos, como elogios ou pequenas recompensas, quando a criança experimentar novos alimentos. Evite usar comida como recompensa.

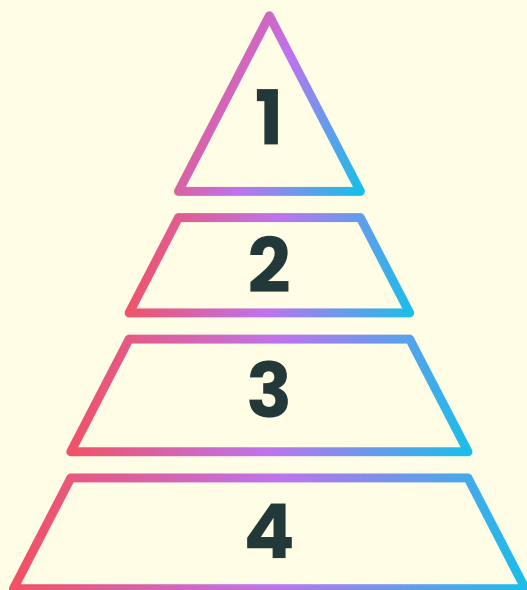


5. Evite a Pressão

Não force a criança a comer alimentos que ela não gosta. A pressão pode gerar resistência e criar uma relação negativa com a comida.

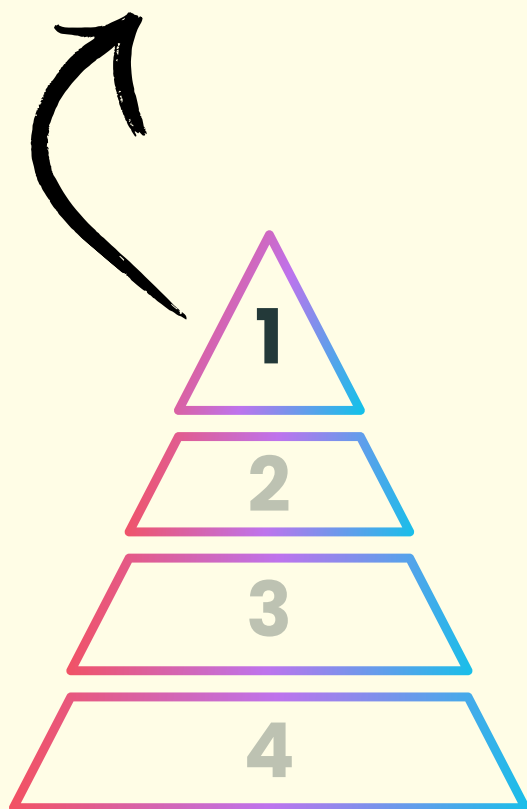
Criando um ambiente positivo durante as refeições

Refeições familiares são essenciais para o desenvolvimento infantil. Criar uma atmosfera relaxante e agradável é crucial.



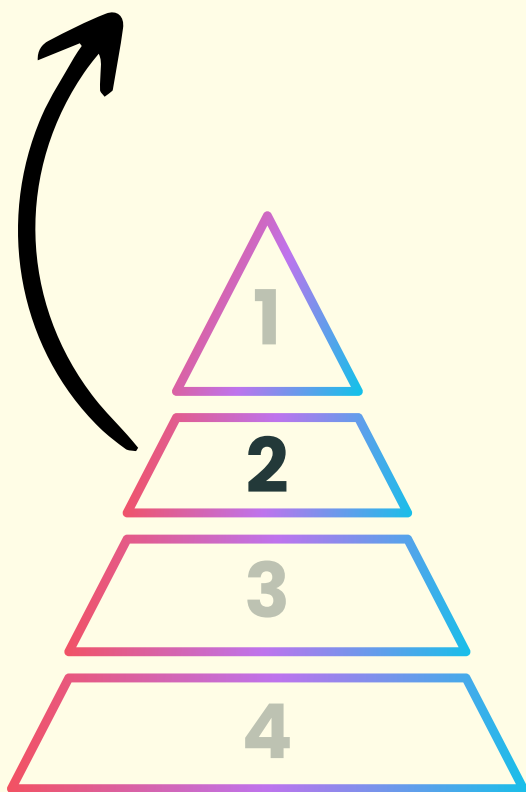
Conversas agradáveis

Evite assuntos estressantes ou brigas.



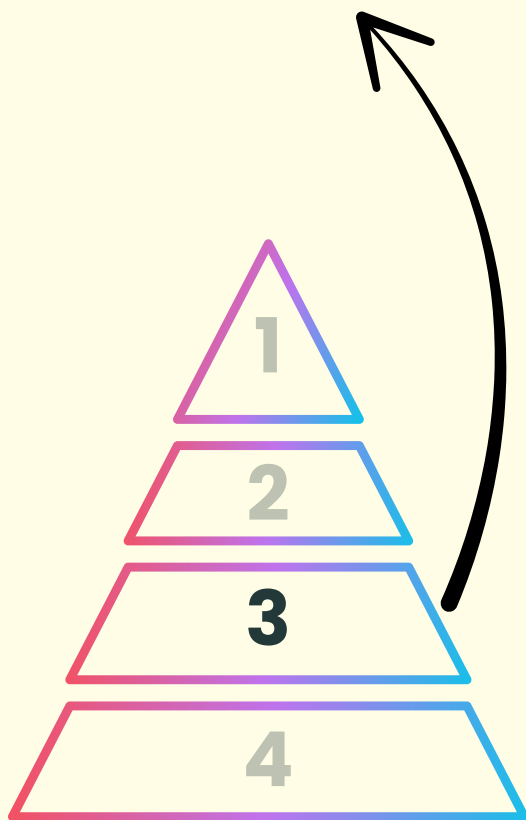
Ambiente tranquilo

Sem distrações como TV ou celular.



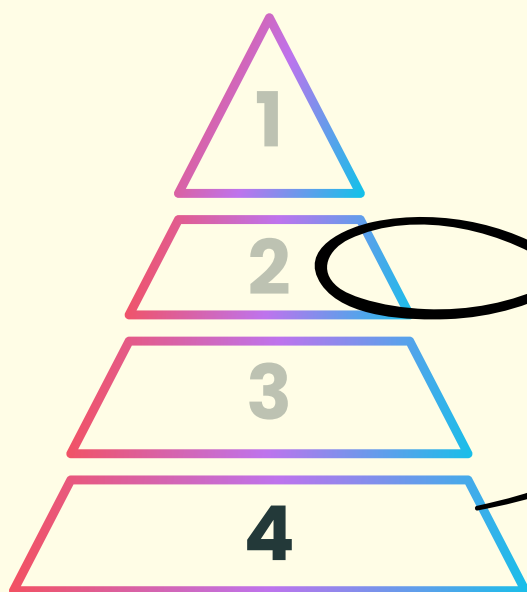
Horários regulares

Crianças se adaptam a rotinas.



Ambiente positivo

Incentive a interação e a conversa.



Incentivando a experimentação de novos alimentos

Apresentação gradual

Comece com pequenas quantidades e aumente aos poucos.

Associação positiva

Crie momentos agradáveis em torno da comida.

Modelo positivo

Seja um modelo de comportamento, experimentando alimentos.

Sem pressão

Evite forçar a criança a comer, respeite o ritmo dela.

Introduzir novos alimentos de forma gradual e positiva é essencial para incentivar a experimentação. Seja paciente, crie um ambiente divertido em torno das refeições e demonstre a sua própria disposição para provar coisas novas. Ofereça pequenas quantidades e aumente gradualmente, sem pressionar a criança a comer. Com o tempo, ela se sentirá mais confortável para experimentar novos sabores.

Lidando com as preferências alimentares da criança

1. Compreensão

As preferências alimentares da criança podem variar e refletem a sua individualidade. É importante respeitar essas preferências, mas também incentivar a experimentação de novos sabores e texturas.

2. Apresentação Criativa

Apresente os alimentos de maneiras divertidas e atraentes, utilizando cores, formas e texturas variadas. Explore a culinária de diferentes culturas e personalize as refeições de acordo com os gostos da criança.

3. Paciência e Positividade

Tenha paciência e seja positivo durante as refeições. Evite forçar a criança a comer alimentos que ela não gosta. É essencial criar um ambiente relaxado e agradável à mesa.



Envolvendo a criança no preparo das refeições

Preparar refeições em conjunto com as crianças pode ser uma experiência divertida e educativa. Ao envolver seus filhos na cozinha, você os incentiva a desenvolver habilidades culinárias, despertar o interesse por alimentos e promover a autonomia na alimentação.

Incentive a participação

Deixe a criança escolher ingredientes e ajudar em tarefas simples.

Crie um ambiente seguro

Ensine as crianças sobre segurança na cozinha.

Torne a experiência divertida

Utilize jogos e brincadeiras para tornar o preparo mais interessante.

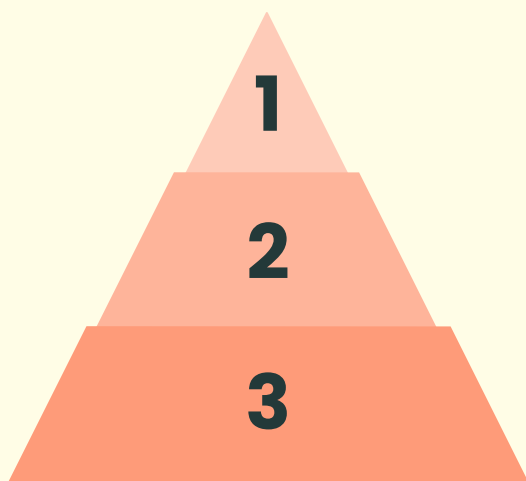
Celebre o sucesso

Elogie a criança por sua participação e criatividade.

A participação das crianças na cozinha aumenta a probabilidade de elas experimentarem novos alimentos, pois elas se sentem mais conectadas com o processo de preparo e com a comida.

Dicas para pais de crianças com necessidades especiais

Crianças com necessidades especiais podem apresentar desafios únicos em relação à alimentação. Compreender as necessidades específicas da criança é crucial para oferecer uma experiência alimentar positiva e segura.

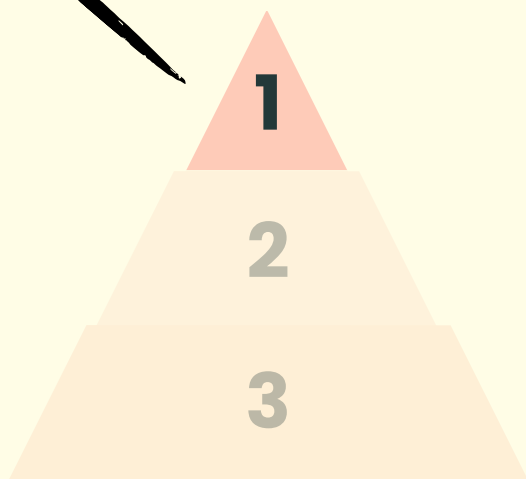


É importante trabalhar em conjunto com profissionais de saúde, como nutricionistas e terapeutas ocupacionais, para desenvolver um plano alimentar adequado e seguro.



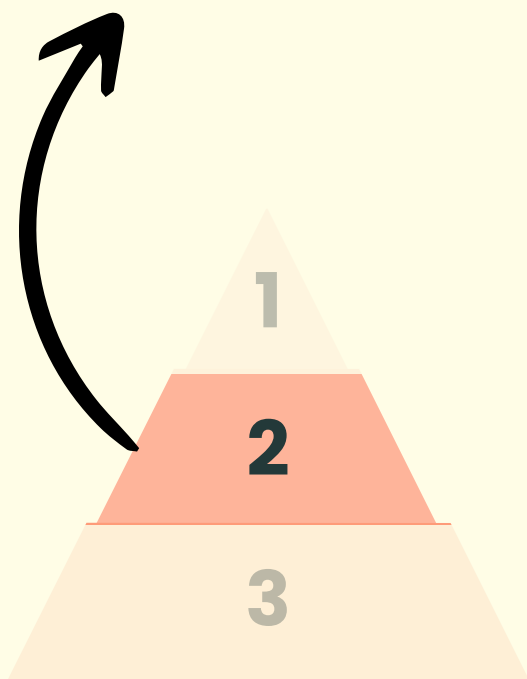
Comunicação

Utilize recursos visuais e linguagem clara para explicar as escolhas alimentares.



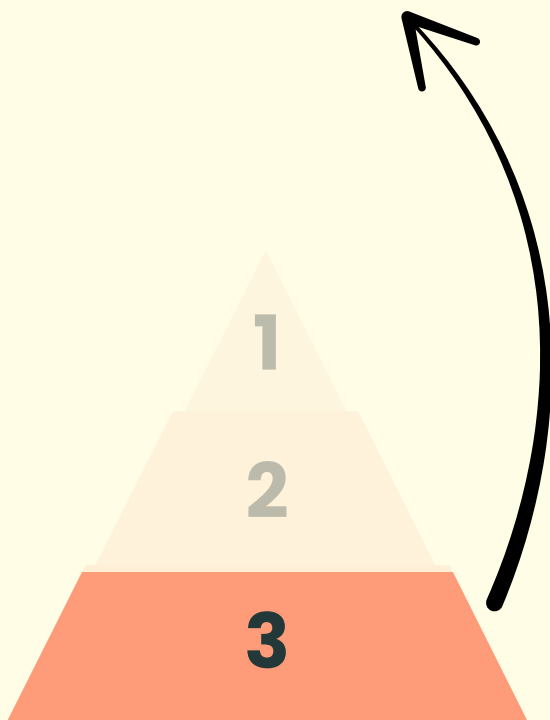
Adaptação

Ajuste a textura, temperatura e apresentação dos alimentos para atender às necessidades da criança.



Paciência

Ofereça opções repetidas e incentive a experimentação em seu próprio ritmo.



Quando procurar ajuda profissional



1. Mudanças drásticas no comportamento alimentar

Se a criança está se recusando a comer quase tudo, perdeu peso ou apresenta sinais de desnutrição, é importante procurar ajuda profissional.



2. Problemas de saúde subjacentes

Problemas como refluxo gastroesofágico, alergias alimentares ou problemas de desenvolvimento podem estar contribuindo para a seletividade alimentar, necessitando de atenção médica.



3. Impacto negativo na saúde e desenvolvimento

Quando a seletividade alimentar impacta a saúde física da criança, como a anemia, o crescimento ou o desenvolvimento cognitivo, a intervenção profissional é essencial.



4. Preocupação dos pais

Se você, como pai, está preocupado com o comportamento alimentar da criança e sente que não está conseguindo lidar com a situação sozinho, procure ajuda profissional.

Conclusão e Recursos Adicionais

Espero que este e-book tenha ajudado a entender melhor a seletividade alimentar em crianças. Lembre-se de que cada criança é única e precisa de um acompanhamento individualizado.

Para mais informações sobre o assunto, agende uma consulta.

Agende sua consulta aqui.



Conheça também:





Descubra como tornar a hora das refeições leve, prazerosa e saudável com **10 passos simples que formam hábitos que acompanham a vida inteira.**



Quer ir além e transformar a alimentação do seu filho de forma prática e efetiva?

Se você chegou até aqui, é porque já deu um passo essencial: buscar informação de qualidade para lidar com os desafios da seletividade alimentar. Agora, imagine ter um passo a passo completo, com estratégias testadas, vídeos explicativos, cardápios prontos, dicas práticas e suporte direto de quem entende do assunto.

Apresento a você o Curso **Criança NutriAtiva – Método CQC**, um programa 100% online desenvolvido por mim, Nutricionista Fabi Lima, para ajudar pais e responsáveis a criarem uma rotina alimentar leve, saudável e possível, mesmo com crianças seletivas, com TEA ou TDAH.

-  Aulas em vídeo
-  Materiais práticos
-  Rotina alimentar passo a passo
-  Suporte para dúvidas

Clique aqui e conheça o curso completo



Vamos juntas tornar a hora da refeição um momento de conexão e saúde para toda a família.

