

Alimentação infantil e seletividade



ÍNDICE

- 1** Introdução
- 2 O que é **seletividade alimentar**?
- 3** **Neofobia alimentar**: quando o novo assusta
- 4 **Estratégias** para melhorar a alimentação infantil
- 5** A **participação da criança** na preparação das refeições
- 6 **Organizando a rotina alimentar**
- 7** **Preparação das refeições**
- 8 **Conclusão**



1 Introdução



A **alimentação infantil** é um dos pilares para o desenvolvimento saudável das crianças, mas também é motivo de **preocupação e estresse para muitas famílias**.

Este informativo foi desenvolvido para fornecer **orientações práticas sobre como lidar com a seletividade alimentar**, um comportamento comum durante a infância, além de trazer **dicas sobre como tornar as refeições mais agradáveis e nutritivas** para os pequenos.





2 O que é seletividade alimentar?

A seletividade alimentar é a **recusa frequente** de certos alimentos e a **preferência por comidas com características específicas**, como textura ou sabor.

Isso pode ser grande **fonte de estresse para pais e cuidadores**, mas é importante entender que esse comportamento é **normal** e faz parte do desenvolvimento infantil.



3

Neofobia alimentar: quando o novo assusta

A **neofobia alimentar**, ou medo de novos alimentos, é um comportamento **comum em crianças entre 3 e 7 anos**.

Trata-se de um **comportamento** que é parte do processo **natural** de desenvolvimento, mas há algumas **estratégias para superá-lo**, por exemplo a repetição de alimentos novos em situações diferentes, até que a criança se acostume.



Como a criança está em constante aprendizado, para que esse comportamento se modifique **é necessário apresentar o mesmo alimento pelo menos 10 vezes em situações diferentes**, mesmo que em quantidade mínima, para que **a criança se acostume com ele** e aos poucos acabe aceitando experimentá-lo.

Não é porque a criança **recusou** brócolis uma vez que você nunca mais vai **oferecer** brócolis. **Se a criança não vê o alimento no dia a dia, ela não vai comer.**

#DICA:

não se esqueça: oferecer sempre,

FORÇAR NUNCA!

Sabemos que é **quase sempre impossível** fazer uma criança **comer** diante de uma recusa. Comportamentos como **recompensas, chantagens, subornos, punições ou castigos** para forçar a criança a comer **devem ser evitados**, pois podem **reforçar e agravar a queixa alimentar**. Além disso, diante de uma recusa, **não substitua os alimentos adequados** para aqueles da preferência da criança.



4

Estratégias para melhorar a alimentação infantil

Oferecer alimentos de forma lúdica, evitar forçar a criança a comer e criar uma rotina alimentar são algumas das **estratégias** discutidas neste capítulo.

Também abordaremos o impacto que o **cansaço** e o **excesso de estímulos** podem ter na aceitação dos alimentos e como criar um ambiente calmo e acolhedor durante as refeições.



Pirâmide alimentar

Dicas para as refeições:

Não ofereça alimento estando a criança cansada ou excitada: crianças muito cansadas ou superestimuladas podem **não aceitar a alimentação de imediato**. Espere de 15 a 20 minutos para oferecer os alimentos

Respeite os sinais de fome e saciedade da criança: a queixa de **falta de apetite** é muito comum no **2º ano de vida**, quando o crescimento físico diminui bastante em relação ao 1º ano e, conseqüentemente, o apetite também. Isso é fisiológico e normal. **Não obrigue** a criança a comer tudo o que está no prato



Diminua a ingestão de leite: a ingestão excessiva de leite **reduz o apetite para alimentos salgados** e, frequentemente, a fome é confundida com sede

Evite medicações estimulantes de apetite: o uso de medicações estimulantes de apetite deve ser evitado, pois **não resolve a seletividade alimentar**, a neofobia ou outras dificuldades na alimentação

Evite oferecer alimentos muito calóricos antes do almoço e jantar: se pouco tempo antes da refeição a ingestão calórica for grande, isso pode **atrapalhar o apetite na próxima refeição** e, assim, a criança se recusar a comer adequadamente



Evite oferecer líquidos durante as refeições: a oferta de líquidos nos horários das refeições deve ser evitada, pois suco natural, água e outros **líquidos distendem o estômago**, podendo dar estímulo de saciedade mais precocemente. O ideal é que os líquidos sejam oferecidos 1 hora depois da refeição

Regule a oferta de doces e outras guloseimas: a preferência por alimentos de sabor doce e muito calóricos é muito comum nas crianças, mas devem ser consumidos em dias e horários controlados e determinados pelos pais e em quantidade suficiente para não atrapalhar o apetite na próxima refeição.
Cabe aos pais estabelecer os limites

5

Organizando a rotina alimentar

A falta de horários definidos para as refeições e a ingestão de guloseimas fora de hora podem prejudicar o apetite infantil. Aqui, discutimos a importância de criar uma **rotina alimentar**, com **refeições programadas e intervalos regulares** para estimular a fome nos horários certos.



Organize a rotina para que as refeições sejam em horários regulares: organize uma rotina alimentar com **horários definidos**, inclusive com **tempo máximo de refeição**. É importante estabelecer um tempo definido e suficiente para cada refeição e, se nesse período a criança não aceitar os alimentos, a refeição precisa ser encerrada, oferecendo-se algum outro alimento somente na próxima refeição

#DICA:



Prepare o ambiente para as refeições

O ambiente na hora das refeições deve ser calmo e tranquilo. Descarte as telas (TV, tablet, celular), pois assim será estimulada a atenção e a interação com a comida. A criança deve estar confortavelmente acomodada à mesa, juntamente com outros membros da família e se ela já for capaz, estimule-a a comer sozinha. É importante que desde o primeiro ano de vida, desde a introdução de alimentos complementares, a criança observe outras pessoas se alimentando. Por isso a variedade de alimentos que a família consome também é importante

Sugestão de rotina alimentar diária para crianças:

8h – café da manhã

10h – lanche matinal

12h – almoço

15h – lanche vespertino

19h – jantar e, algumas vezes, lanche antes de dormir

Cuidado com o tamanho da porção oferecida:

o tamanho da porção nos pratos deve estar de acordo com o grau de aceitação da criança. O ideal é servir uma pequena quantidade e perguntar se a criança deseja mais.

A regra geral nos primeiros anos de vida

é oferecer uma colher do alimento para cada ano de idade. Para auxiliar na noção de quanto é a porção ideal a ser servida para as crianças, o Departamento de Nutrologia da Sociedade Brasileira de Pediatria faz a seguinte recomendação:

Número de porções diárias recomendadas, de acordo com a faixa etária, por grupo da pirâmide alimentar	Nível pirâmide	Grupo alimentar	Idade 6 a 11 meses	Idade 1 a 3 anos	Idade pré-escolar e escolar	Adolescentes e adultos
	1		cereais, pães, tubérculos e raízes	3	5	5
2		Verduras e legumes	3	3	3	4 a 5
		Frutas	3	4	3	4 a 5
		Leites, queijos e iogurtes	Leite materno*	3	3	3
3		Carnes e ovos	2	2	2	1 a 2
		Feijões	1	1	1	1
4		Óleos e gorduras	2	2	1	1 a 2
		Açúcar e doces	0	1	1	1 a 2

*Na impossibilidade do leite materno oferecer uma fórmula infantil adequada para a idade.

6 A participação da criança na preparação das refeições

Envolver as crianças no processo de **preparação das refeições** pode ser uma **excelente** maneira de despertar o interesse por **novos alimentos**. Isso permite que ela conheça os alimentos não somente quando já estão prontos em seu prato. **Levar a criança ao supermercado ou à feira, mostrar como é o alimento *in natura*, como ele fica depois de ser descascado (quando for o caso) e chamá-la para participar da preparação da refeição** são exemplos de formas utilizadas para envolver a criança em sua alimentação.



Além disso, a exposição da criança aos alimentos pode e **deve ser de forma lúdica**, com uso de desenhos, livros, músicas e brinquedos. Inclusive, em um primeiro momento, **o alimento será o próprio brinquedo**.

Já pensou em usar uma banana como um barco ou brócolis como uma árvore em um bosque construído junto à criança?



Não espere que a criança coma um novo alimento na primeira vez que for apresentado:

o primeiro passo é **tolerar** estar no mesmo ambiente do alimento. O segundo é **interagir** com aquele alimento seguido por cheirar e tocar. O passo seguinte é **provar o alimento**, e o último, e mais esperado, **comer o alimento**. Esses passos nem sempre seguem essa sequência e não há um tempo determinado de intervalo entre cada um deles

#dica: proponha brincadeiras com a criança que envolva aquele alimento que você quer estimular a aceitação. **Mas vá devagar, eleja um ou dois alimentos por vez!**

Não substitua os alimentos: um erro muito comum é substituir os alimentos e, infelizmente, **esse é um caminho sem volta**. Se diante de uma recusa você substituir o alimento pelo da preferência da criança, ela vai entender que das próximas vezes pode recusar aquele alimento porque vai ter outro que ela gosta mais para comer.

Não ofereça todo dia o mesmo alimento:

esse é outro erro muito comum e que pode reforçar a seletividade alimentar. Oferecer todo dia **somente o mesmo alimento** que a criança aceita impede que ela tenha oportunidade de conhecer **novos alimentos**, sabores e texturas, além de reforçar que ela sempre coma a mesma coisa

Não faça truques e faça mudanças aos poucos:

não esconda a comida que a criança não aceita no meio de outros alimentos em seu prato. Toda a mudança deve ser feita com moderação e a criança deve ser avisada sobre isso

Evite a monotonia na alimentação:

Comer deve ser divertido!

a monotonia alimentar refere-se à **falta de variações** do tipo de alimento e da forma de preparação. Esse é um fator que pode mudar o **apetite e o interesse** da criança pelo alimento



Não desperta o interesse



Desperta o interesse



7 Conclusão

Fazer uma criança comer de forma saudável não é tarefa fácil e muito menos rápido, mas, com paciência e estratégias adequadas, é possível transformar a alimentação infantil em um momento prazeroso e nutritivo.

A família e os cuidadores são fundamentais para a formação e a estruturação dos hábitos e condutas alimentares das crianças.

Assim como são **responsáveis** por proporcionar um ambiente adequado, agradável e com oportunidades de que a criança conheça e interaja com os alimentos.

Se um ambiente é agradável e novos alimentos são oferecidos, a criança fica muito mais suscetível a desenvolver preferência por eles.

O apoio da família é fundamental para que a criança cresça com hábitos alimentares saudáveis.



#DICA:

- **Dê o exemplo**
- **Incentive o consumo do alimento recusado**
- **Inove nas preparações**
- **Use o alimento de forma lúdica**
- **Exponha a criança a alimentos diferentes e novos sabores**





Jeito de Cuidar
UNIMED

MUDE1
HÁBITO

Esse conteúdo contou com o apoio da área de Terapias, da Unimed Curitiba.