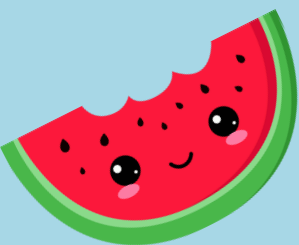


Dicas para a Seletividade Alimentar





ORIENTAÇÕES INICIAIS

- Estipular horários das refeições. O tempo ideal são de 10 a 30 minutos para refeições maiores e 10 a 15 minutos para lanches e café da manhã
- Levar aos poucos à criança à mesa caso ela não tenha este costume. Iniciando por uma mesa infantil) caso não tolere a mesa de adulto) por alguns minutos e aos poucos ampliando o tempo de refeição.



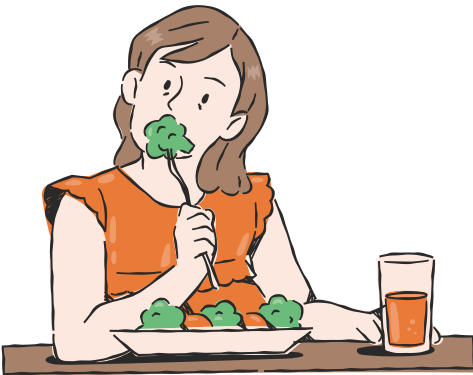
- **USE** frases que estimula a curiosidade tipo:
Será que faz crock crock na sua boca?
- Desenvolver a "aceitação" por meio de exposição gradual e repetida de alimento
- Incorporar novos alimentos dentro da mesma categoria de alimentos, de acordo com o que ela já aceita
- Criar combinações novas de comida que a criança já gosta e aceita
- Gerar ligeiras diferenças no gosto, cor da comida ou forma de cozinhar ou preparar

- Se tem grande dificuldade com mistura de texturas, servir em pratos com divisões. Graduar o nível de texturas.
- Evitar servir o alimento no seu pacote original, para não gerar uma rigidez comportamental e ela querer comer apenas uma marca
- Servir pequenas porções
- Evitar comer na cozinha se tem muita hiper reatividade olfativa
- Sentar sempre no mesmo lugar
- Fazer uma rotina e segui-la

A criança imita os pais

Mostre entusiasmo ao comer verduras, legumes e frutas

As crianças muitas vezes imitam o comportamento dos pais, então se elas virem você apreciando legumes, é mais provável que também queiram experimentar.



Apresente de Forma Criativa

Experimente apresentar os vegetais de maneira criativa e divertida.

Use cortadores de biscoito em formatos diferentes,

Crie arranjos coloridos ou até mesmo histórias relacionadas aos alimentos.



Experimente Diferentes Preparações

Varie a forma de preparo dos vegetais.

Às vezes, a forma como são cozidos ou temperados pode fazer toda a diferença no sabor. **Assar, grelhar ou preparar em forma de purê** são algumas opções.



Seja exemplo para seu pequeno

As crianças muitas vezes imitam o comportamento dos adultos.

Mostre entusiasmo ao comer frutas e demonstre que são uma parte deliciosa e normal da dieta.



Recompensas Positivas

Use recompensas positivas quando as crianças experimentarem novos vegetais.

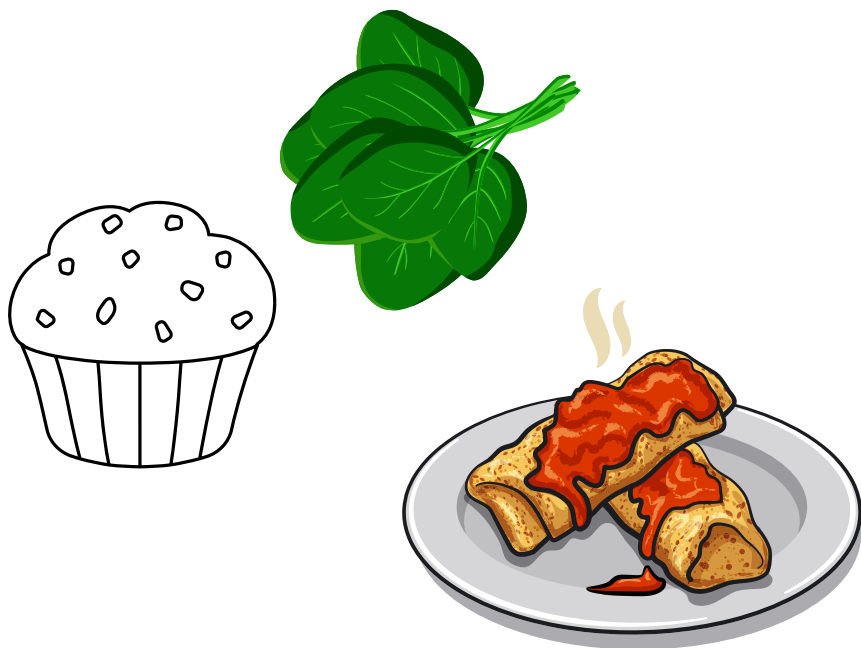
Pode ser elogios, estrelinhas ou mesmo a participação em uma atividade que elas gostem.



Crie Receitas Divertidas

Invente receitas que incluam verduras, legumes e/ou frutas, mas que sejam atraentes para as crianças.

Por exemplo, muffins de espinafre ou panquecas de abóbora.



Jogos com legumes, verduras e/ou frutas

Instagram: @nutridaseletividade

Crie jogos ou brincadeiras que envolvam estes alimentos.

Por exemplo, organize uma caça ao tesouro com diferentes frutas e legumes escondidas pela casa ou faça desenhos divertidos usando frutas ou legumes.





Alimento preferido x Alimento não desejado

Alteração gradual da proporção do alimento preferido emparelhado com o não preferido.

Proporção: Alimento preferido (90%)

x

Alimento indesejado (10%)

Objetivo: Diminuir a comida preferida e aumentar o novo alimento.

Ideal para fazer com alimentos
Ultraprocessados x Alimentos saudáveis

Exemplo: Batata frita x Batata assada
Pão francês x Pão integral.



Nutricionista:
Jaqueline Aurelina de Oliveira Silva

Instagram:
@nutridaseletividade

