

Orientações Nutricionais

Seletividade Alimentar

O QUE VOCÊ DEVE FAZER

- **Organize os horários das refeições**, a fim de regular os horários de fome. Rotina é fundamental para ajudar a criança a se alimentar melhor.
- **Tenha uma postura segura e positiva no momento de oferecer a refeição**: comer é um processo natural e deve ser encarado com "naturalidade". Fique tranquilo(a) e confiante. Envolve a criança no momento da alimentação. Ela não precisa comer um prato enorme de alimentos saudáveis, precisa se acostumar e se familiarizar com os sabores, para que aumente gradativamente a quantidade ingerida.
- **Respeite o limite da criança**. Não há necessidade de forçar, quando se percebe que a criança não quer mais comer. Ele precisa aprender o limite de saciedade.
- **Mantenha a presença de verduras e legumes nas refeições**, mesmo que a criança não as aceite, mas sem a obrigatoriedade do consumo.
- **Continue oferecendo o alimento diante da recusa**. Para aceitar um novo alimento, a criança precisa experimentá-lo entre 8 e 10 vezes. Procure variar o modo de preparo e a apresentação. Estimule a criança pegar os alimentos, cheirar, ver os diferentes formatos e texturas.
- **Faça as refeições em família, em locais tranquilos e seja um exemplo positivo**: a família deve ter uma alimentação adequada! A criança não deve se sentir diferente no momento das refeições.
- Em cada refeição tente consumir proteínas, carboidratos, gorduras boas e fibra. **Dê preferência para os alimentos in natura ou minimamente processados**, ou seja, àqueles alimentos que não vêm dentro de embalagens.

O QUE VOCÊ DEVE EVITAR

- **Evite distrações na hora das refeições**, principalmente os vídeos (TV, tablet, celular, computador).
- **Não ofereça açúcar ou doces para crianças menores de 2 anos** e, mesmo depois dessa idade, o consumo deve ser moderado. O consumo de alimentos doces é um dos grandes vilões da seletividade e recusa alimentar, pois o consumo excessivo de açúcar prejudica o paladar, diminuindo a aceitação dos alimentos menos palatáveis (de sabor mais suave e menos adocicados) tais como as hortaliças e as frutas.
- **Não faça chantagens, nem use guloseimas ou sobremesa como recompensa**: essa atitude só vai reforçar o interesse por esses alimentos de baixo valor nutricional e a criança aprende a usar refeição como moeda de troca.
- **Não substitua refeições principais por lanches ou alimentos de fácil aceitação** (biscoitos, iogurte, leite, por exemplo): a refeição principal é completa em nutrientes necessários para o desenvolvimento da criança.

O QUE FAZER SEMPRE

- **Valorize sempre os mínimos progressos!!** Cada momento lúdico e de prazer é um passo para a autonomia. Quanto mais tranquilo e divertido for o processo alimentar, maiores as chances de sucesso!

Receita Prática

Cupcake de banana e cacau



<https://saude.mpu.mp.br/saudeemrede/nutricao/receitas/cupcake-de-banana-e-cacau>

Dica Saudável

Envolve as crianças nas compras de alimentos e preparo das refeições. Convide-as a participar da elaboração de pratos saudáveis, como saladas, pães e biscoitos. Além de ser divertido, melhora sua compreensão quanto aos alimentos e sua relação com eles, contribuindo para a aceitação.

saúde em rede
compartilhando o que é bom

Portal da Saúde

MPF
Ministério Público Federal