



E-book gratuito de dia das crianças



4

Dicas para vencer
Recusa Alimentar



Índice

Capítulo 1	_____	06
Capítulo 2	_____	12



Entenda e aprenda sobre a recusa alimentar na infância para conduzir melhor essa fase e diminuir os impactos na saúde da criança.

Vamos começar?!



Dra. Adriana Gomes
Nutricionista Materno Infantil

ENTENDENDO A RECUSA ALIMENTAR NA INFÂNCIA:

- 1. Desaceleração do crescimento:** Durante o primeiro ano de vida, o crescimento da criança é muito rápido, o que demanda mais nutrientes e energia. A partir dos dois anos, esse ritmo diminui, resultando em uma menor necessidade calórica. Com isso, a criança naturalmente come menos.
- 2. Desenvolvimento da autonomia:** Nessa fase, a criança está adquirindo mais independência e começa a querer controlar suas escolhas, inclusive alimentares. Isso pode levar à recusa de alimentos que antes eram aceitos, como uma forma de afirmar sua autonomia.
- 3. Aversão natural a novos alimentos (neofobia):** Entre 2 e 5 anos, muitas crianças desenvolvem a chamada neofobia alimentar, que é a recusa de experimentar novos alimentos. Isso faz parte de um mecanismo de proteção evolutivo, onde elas tendem a evitar alimentos desconhecidos, como forma de precaução.

4. **Textura e sensorialidade:** Algumas crianças nessa idade desenvolvem maior sensibilidade à textura, sabor ou aparência dos alimentos. Certos alimentos podem ser rejeitados por questões sensoriais, como uma textura que não agrada ou um sabor mais forte.

5. **Ambiente e rotina:** A dinâmica das refeições também influencia. Se a criança sente pressão para comer ou se a refeição é uma experiência estressante, isso pode aumentar a recusa alimentar. Além disso, distrações, como televisão ou brinquedos, podem diminuir o interesse pela comida.

Entender essas razões é fundamental para lidar com a seletividade alimentar de forma paciente e sem pressões, oferecendo sempre uma variedade de alimentos saudáveis e respeitando o tempo da criança.



Conduzir essa fase com
segurança e orientação
profissional é super importante.

Vamos as dicas!





1

OFERECER OPÇÕES

Ofereça duas opções para a criança escolher ao invés de perguntar o que ela quer comer.

Assim ela ganha autonomia e percebe os limites entre as escolhas.

Dicas: ofereça as opções junto a um alimento que ela já come.



2

OFERECER DE OUTRAS FORMAS

O mesmo alimento pode ser oferecido de várias formas, use a criatividade. Dicas:

1. tomate picado ou molho de tomate.
2. Batata frita, batata cozida, purê de batata.



3

SEJA MODELO

Comer é uma habilidade aprendida e assim como outras, a criança precisa de um modelo para observar e reproduzir o aprendizado. Ter um modelo é uma etapa importante nesse processo.

Dica: refeição em família.



4

DEIXE A CRIANÇA PARTICIPAR

Além de estimular a autonomia participar do planejamento e preparo dos alimentos é uma experiência que estimula a o sistema sensorial da criança. Fazendo com que ela se familiarize e adapte os sentidos aos alimentos.

Dicas: Fazer lista de compras, fazer uma receita.



Atenção: O próximo material é um recurso educativo incrível que vai envolver seu filho(a) com o planejamento e preparo das refeições .

Fique de olho!



@colorindoenutrindo



www.colorindoenutrindo.com.br



(85) 99785-2242

Dra. Adriana Gomes

Nutricionista Materno Infantil



Rua: Joaquim Sá, 405,
Dionísio Torres - Fortaleza- Ce