

Conheça estratégias para lidar com a seletividade alimentar

Como lidar com a resistência das crianças aos alimentos essenciais para o desenvolvimento



Tempo de Leitura: 2 minuto(s) | Data: 20/04/2022

Você já ouviu falar em seletividade alimentar? Ela acontece quando existe uma resistência ou recusa a determinados tipos de alimentos, que pode ocorrer de acordo com aspectos como: cheiro, sabor, textura e aparência.

Além disso, algumas pessoas só aceitam os alimentos quando preparados de uma forma específica, sem diversidade e variedade, sendo relutantes em tentar experimentar novas apresentações e preparações. Essa característica é mais comum em crianças, com uma estimativa de que metade delas sejam seletivas em alguma fase da vida. Isso é comum nessa fase, pois está ocorrendo a construção e formação do padrão alimentar e do paladar.

Essa seletividade pode ser prejudicial à saúde, porque esse comportamento pode trazer uma monotonia alimentar que interfere no consumo adequado de energia e nutrientes podendo, inclusive, acarretar em atraso no crescimento, desenvolvimento, problemas digestivos e, até mesmo, desordens alimentares. Caso você esteja passando por essa situação, separamos algumas estratégias práticas para ajudar você.

Lide positivamente com a alimentação

- Estabeleça horários específicos para as refeições.
- Fale sobre os benefícios dos alimentos.
- Tenha sensibilidade e paciência para entender a criança.
- Evite comportamentos autoritários, seja otimista.
- Insira a criança na escolha do cardápio, e até mesmo no preparo das refeições.
- Encoraje gradualmente o consumo de frutas, verduras e legumes.
- Deixe de lado a velha prática de usar o alimento como recompensa.
- Faça comentários positivos que incentivem a comer bem por meio de uma boa relação com a comida.



Sente-se à mesa para comer junto

- Compartilhe momentos agradáveis, desapegue das telas. É um ótimo momento para contar algum acontecimento.



Crie um momento agradável e prazeroso na hora de comer

- Converse sobre os benefícios de uma boa alimentação.
- Incentive boas escolhas alimentares, sem pressionar, e deixe os alimentos acessíveis e atraentes, por exemplo, em fruteiras de fácil alcance.
- Exponha uma variedade de sabores e cores, diversifique o modo de preparo.
- Apresente os alimentos em quantidades menores.
- Incentive aprendizados de forma lúdica, como no supermercado, em desenhos, nos brinquedos e livros.
- Mantenha interações positivas com os alimentos.



Adote essas estratégias e incorpore no seu dia a dia, essas atitudes simples fazem uma grande diferença e ajudam as crianças a terem uma boa conexão com os alimentos desde cedo. Que tal começar hoje mesmo?