



New Jersey WIC

Crianças seletivas

Por que minha criança é seletiva com os alimentos?

A seletividade alimentar em crianças pode ter um motivo! Cientistas descobriram que a forma como a criança age, a diversão durante a refeição (ou as regras!), o que os amiguinhos comem e até as preferências alimentares da mãe podem afetar as escolhas das crianças.

As razões para seletividade alimentar incluem:



Introdução tardia a alimentos pastosos.



Pressão dos pais para comer.



Crianças muito emotivas.



Quais são os sinais da seletividade alimentar?

Crianças com seletividade alimentar podem:

- Arremessar os alimentos.
- Virar o rosto quando você tenta oferecer alimentos.
- Não ter fome durante as refeições, mas querer petiscar toda hora
- Dizer que não gostam mais de certos alimentos.
- Recusar-se a provar novos alimentos.

Dicas para alimentação de bebês

- **Nunca force a criança a comer.** Deixe a criança decidir quando já comeu o suficiente. Se ela se recusar a comer, não force-a. Forçar a criança a comer pode deixá-la desconfortável e irritada durante as refeições.
- **Tente oferecer diferentes texturas.** Os bebês têm preferências alimentares. Alguns preferem alimentos úmidos ou para comer com as mãos, enquanto outros preferem alimentos líquidos ou amassados. Evite alimentos altamente processados para incentivar hábitos de alimentação saudáveis.
- **Adapte o ritmo.** Alguns bebês gostam de comer rápido, outros preferem comer devagar. Será que você está frustrando seu bebê com o ritmo de alimentação incorreto? Só tem uma maneira de descobrir: Tente desacelerar ou acelerar um pouco o ritmo na próxima refeição.
- **Reduza as distrações.** O alimento deve ser o foco no momento da refeição. Desligue a TV, retire brinquedos e livros e ajude seu bebê a focar em apenas uma coisa: Comer.
- **Deixe o bebê tocar na comida.** Você provavelmente não comeria um alimento que nunca viu antes sem analisá-lo primeiro. Seu bebê também é assim, por isso deixe o bebê tocar os alimentos antes de oferecê-los.
- **Siga os sinais de prontidão do seu bebê.** Em geral, a introdução alimentar começa entre 4 e 6 meses. Porém, o momento ideal para começar varia. Não existe uma idade padrão para iniciar essa fase. Comece quando seu bebê apresentar os sinais de prontidão.

Dicas para alimentação de crianças



Comece o quanto antes!

Apresentar uma grande variedade de alimentos antes da criança completar dois anos pode evitar a seletividade alimentar em um momento posterior.



Envolva a criança no planejamento e na preparação dos alimentos.

Torne o ato de cozinhar divertido, teste novas receitas e ingredientes e envolva a criança na compra, preparação e até cultivo dos alimentos.



Faça as refeições em família.

Curta as refeições em família e aproveite o aspecto social da comida. Evite dispositivos e mantenha a conversa contando histórias divertidas e garantindo um tempo de qualidade juntos.



Não force a criança a comer.

Incentive a criança a provar novos alimentos, mas evite brigas. Não as force a terminar o prato nem deixe que façam muitos lanches ao longo do dia. Garanta que elas estejam com fome para aproveitar as refeições.

Lembre-se



Incentive a criança a provar novos alimentos ao servir de exemplo e manter o horário das refeições um momento de calma e energia positiva.

Tente seguir estas dicas com a sua criança seletiva:

- Não force a criança a comer.
- Prepare e coma as refeições juntos. Torne esse momento divertido!
- Experimente oferecer diferentes sabores, texturas e cores.
- Sempre ofereça novos alimentos à criança.
- Limite os lanches entre as refeições.
- Proíba o acesso a telas durante as refeições.
- Seja gentil com a criança e com você.

