



TOLERAR

1

INTERAGIR

2

CHEIRAR

3

TOCAR

4

EXPERIMENTAR

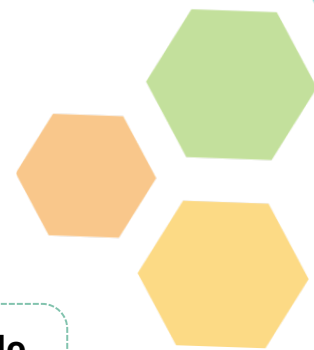
5

COMER

6



O CICLO DA SELETIVIDADE ALIMENTAR



A criança recusa um alimento por pura preferência naquele dia em específico

O adulto, por medo de a criança ficar com fome ou não consumir nutrientes suficientes, oferece outro no lugar

A criança entende que quando ela se recusa a comer algo, tem outra coisa em troca

Em outro momento o adulto volta a oferecer o alimento recusado



A criança se lembra que recusando, tem outra coisa no lugar e então rejeita o alimento

O adulto se preocupa e muitas vezes entra em desespero (e os momentos das refeições viram um grande caos)

E o ciclo se repete e o cérebro da criança registra que aquele alimento é uma ameaça

E isso pode acontecer com vários alimentos ao mesmo tempo

VEM COMIGO, QUE TENHO A SOLUÇÃO



DRIBLANDO A SELETIVIDADE ALIMENTAR



Convidar a criança a participar da escolha do cardápio



Convidar a criança a arrumar a mesa

Levar a criança ao mercado, mostrando alimentos saudáveis e pedindo ajuda nas compras



Fazer refeições mais descontraídas, como piquenique na varanda



Convidar a criança a participar do preparo das refeições (nem que seja higienizando frutas)



Oferecer um alimento que já foi recusado junto com um alimentos amado e que trás segurança



DRIBLANDO A SELETIVIDADE ALIMENTAR



Alinhe suas expectativas, a criança está passando por um processo



Não ofereça um pratinho muito cheio, permita que a criança possa repetir

Combine com a criança de que ela pode experimentar e caso não goste, pode cuspir em um cantinho do prato



Seja exemplo e comam juntos sempre que possível



Tenha paciência, comer é um aprendizado



Retire todas as distrações como telas. Elas atrapalham todo o processo de alimentação consciente

CONTINUE A OFERECER

Mude a forma de preparar os alimentos que estão sendo rejeitados (cozido, assado, grelhado...)

Use das receitas como suas aliadas, peça ajuda da criança para preparar usando o alimento rejeitado

Faça cortes diferentes do convencional



AUTORREGULAÇÃO ENERGÉTICA

Oferecer uma alimentação equilibrada em nutrientes para a criança

E confiar que a criança sabe o **quanto** de comida comer



Todos nascemos com esse mecanismo e **não insistir** para que a criança coma algo, é manter a autorregulação energética

LANCHEIRA SAUDÁVEL

Onívoros

Proteína

queijo branco, crepioca, ovo cozido, panqueca de ovo, omelete, iogurte natural, carne moída, frango desfiado e etc...

Energéticos

aveia, trigo, quinoa, pão integral, pão francês, bolo simples, muffin, raízes; cuscuz de milho, etc.

Hidratação

água fresquinha

Fibras, Vitaminas e Minerais

frutas e/ou vegetais



LANCHEIRA SAUDÁVEL

Vegetarianos

Proteína Vegetal

tofu, homus (patê de grão-de-bico), snack de grão-de-bico, leite vegetal de oleaginosas ou de soja, panqueca de grão-de-bico, etc.

Energéticos

aveia, trigo, quinoa, pão integral, pão francês, bolo simples, muffin, raízes; cuscuz de milho, etc.



Hidratação

água fresquinha

Fibras, Vitaminas e Minerais

frutas e/ou vegetais

MEDIDAS CASEIRAS

Colheres



Servir



Sopa
CS



Sobremesa
CSob



Café
Cc

OS MEDIDORES CULINÁRIOS SÃO
FERRAMENTAS MUITO ÚTEIS PARA
AJUDAR NO DIA A DIA



Xícara de chá
Xchá
(corresponde a 240ml)

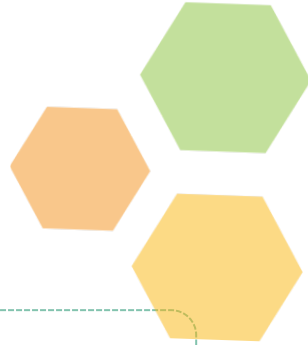


Xícara de café
Xc
(corresponde a 50ml)



Diogo Coelho
Nutricionista infantil

DE OLHO NOS RÓTULOS



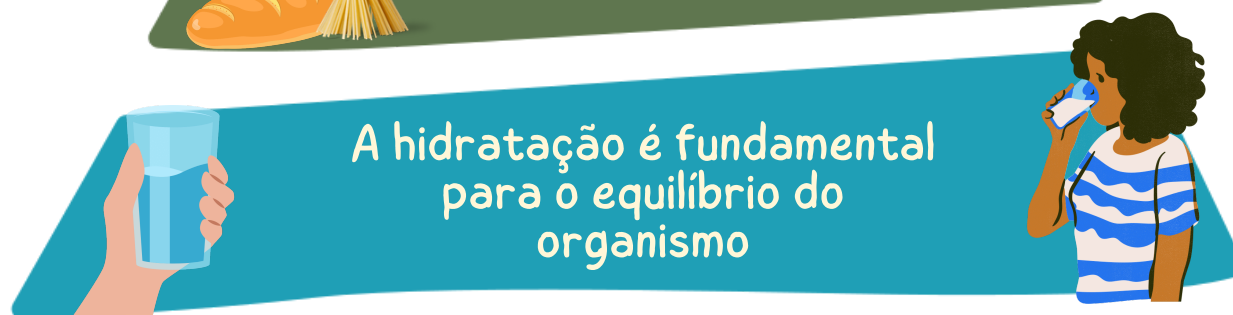
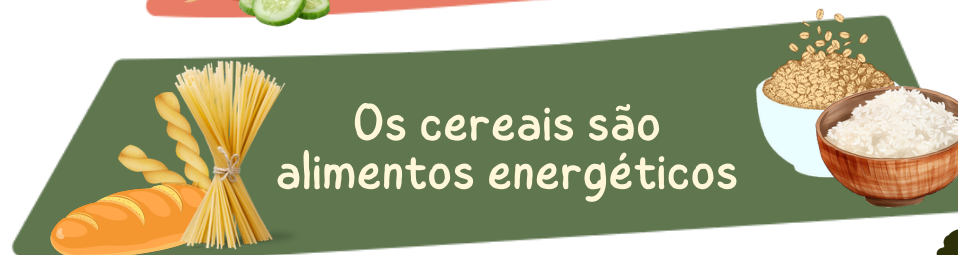
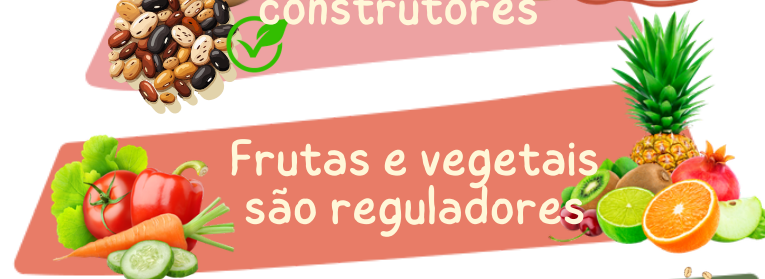
Atenção à data de validade

A **lista de ingredientes** é feita em ordem **decrecente**, ou seja, o primeiro ingrediente é aquele que está em maior quantidade, e o último, em menor.

A **tabela nutricional** mostra a quantidade dos nutrientes e sua relação com a porcentagem do valor diário

Os rótulos devem conter na parte da frente as substâncias prejudiciais à saúde: açúcar adicionado, gordura saturada e sódio.

PIRÂMIDE ALIMENTAR



ESCALA DE FOME



Já deveria ter parado!

A barriga está muito cheia e sensação desconfortável

Você não precisa continuar!

Estômago cheio e já deu vontade de ir ao banheiro

Você está satisfeita!

Barriga nem cheia, nem vazia, sente-se confortável



Fome de leoa!

Passou-se da hora de comer, a barriga ronca, bate uma tontura e mau humor

Fome!

A barriga já está dando sinais (ronco)

Fominha!

Passou-se um tempo após a última refeição



Diogo Coelho
Nutricionista infantil

ESCALA DE FOME



Já deveria ter parado!

A barriga está muito cheia e sensação desconfortável

Você não precisa continuar!

Estômago cheio e já deu vontade de ir ao banheiro

Você está satisfeito!

Barriga nem cheia, nem vazia, sente-se confortável



Fome de leão!

Passou-se da hora de comer, a barriga ronca, bate uma tontura e mau humor

Fome!

A barriga já está dando sinais (ronco)

Fominha!

Passou-se um tempo após a última refeição



VOCÊ MASTIGA BEM?



A boa mastigação

quebra os alimentos em pedaços menores
para facilitar a digestão dos nutrientes

A boa mastigação

fortalece a musculatura oral

Comer devagar e mastigar bem

envia mensagens importantes para que
seu cérebro faça uma boa digestão

Mastigar bem

faz com que os alimentos passem mais
tempo na boca, assim, você consegue
sentir mais o sabor de cada alimento



Diogo Coelho
Nutricionista infantil

Comer com atenção plena



A boa mastigação

quebra os alimentos em pedaços menores para facilitar a digestão dos nutrientes

A boa mastigação

fortalece a musculatura oral

Comer devagar e mastigar bem

envia mensagens importantes para que seu cérebro faça uma boa digestão

Mastigar bem

faz com que os alimentos passem mais tempo na boca, assim, você consegue sentir mais o sabor de cada alimento



Comer com atenção plena



A boa mastigação

quebra os alimentos em pedaços menores para facilitar a digestão dos nutrientes

A boa mastigação

fortalece a musculatura oral

Comer devagar e mastigar bem

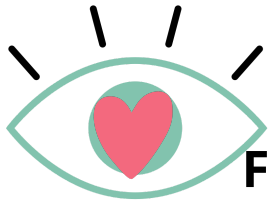
envia mensagens importantes para que seu cérebro faça uma boa digestão

Mastigar bem

faz com que os alimentos passem mais tempo na boca, assim, você consegue sentir mais o sabor de cada alimento



Tipos de fome



Fome dos olhos

quando você vê um alimento e tem vontade de comer, mesmo não estando realmente com fome

Fome do nariz

é despertada quando sentimos um cheirinho agradável de algum alimento, mesmo não estando com fome

Fome do estômago

muitas vezes o estômago avisa quando estamos com fome, embora o ruído feito por ele, também possa significar nervosismo e ansiedade

Fome celular

puramente biológica, os nutrientes que de fato precisamos para manter nosso corpo saudável e em funcionamento

Fome do pensamento

como a de que “eu deveria comer mais frutas” ou a da memória, como a de uma macarronada quentinha e repleta de molho;

Fome do coração

conectada diretamente às emoções, desejo por certos alimentos que trazem o sentimento de aconchego e conforto



Criando conexão com as refeições



Fome dos olhos

quando você vê um alimento e tem vontade de comer, mesmo não estando realmente com fome

Fome do nariz

é despertada quando sentimos um cheirinho agradável de algum alimento, mesmo não estando com fome

Fome do estômago

muitas vezes o estômago avisa quando estamos com fome, embora o ruído feito por ele, também possa significar nervosismo e ansiedade

Fome celular

puramente biológica, os nutrientes que de fato precisamos para manter nosso corpo saudável e em funcionamento