

## Saiba mais sobre a seletividade alimentar infantil

A seletividade alimentar é mais frequente do que imaginamos e, se não amenizada, pode trazer consequências negativas no futuro



Tempo de Leitura: 2 minuto(s) | Data: 26/04/2022

---

Você já deve ter tido contato com alguma criança que não aceita nenhum tipo de fruta ou verdura, ou até faz cara feia, e/ou separa os alimentos do prato. Pois saiba que esse comportamento é mais frequente do que imaginamos.

A seletividade alimentar, nome dado a essa característica de recusar e selecionar alimentos específicos, se inicia na infância. Afinal, é nela que novos alimentos são oferecidos e experimentados. Apesar de comum, se não identificada e manejada, ela pode trazer consequências negativas, como prejuízo no desenvolvimento e, até mesmo, transtornos alimentares. Por isso, é importante estar atento!

Confira abaixo alguns dos sinais indicativos que você deve observar e procurar um especialista, caso seja necessário:



A boa notícia é que esse comportamento pode ser contornado, com muita paciência e dedicação. Estratégias efetivas e positivas te guiarão para que os momentos à mesa sejam prazerosos. Veja as dicas a seguir:

- Deixe a criança à vontade para comer o que quiser, sem pressão! Não force, não faça chantagem nem tente uma distração. Telas, celulares e televisores não são recomendados, pelo contrário, eles intensificam o problema.
- Faça as refeições em família, o melhor aprendizado é pelo exemplo.
- Insira a criança no padrão alimentar da casa. Hábitos adequados desde cedo traçam um bom comportamento alimentar futuro.
- Controle o tempo da alimentação. De forma divertida, use relógios coloridos, ensinando o pequeno a respeitar o tempo para comer.
- Crie formas diferentes de apresentar o alimento. A cenoura, por exemplo, pode ser preparada na forma de bolo, chips ou mesmo em um suco batido com laranja.
- Leve o pequeno a explorar e conhecer os diversos tipos de alimentos. Vá ao supermercado com ele e insira-o na preparação da comida, conforme a idade permitir. Incentive essa prática!
- Gradualmente, vá acrescentando verduras, frutas e legumes.
- E a dica mais valiosa: não desista! É preciso tentar um dia sim e o outro também, para que o hábito se estabeleça.

Adotar essas estratégias, e incorporá-las no seu dia a dia, pode fazer uma grande diferença na vida criança, além de ajudá-las a terem uma boa conexão com os alimentos desde cedo. Que tal começar com as dicas hoje mesmo?