



DICAS DO SEU MELHOR AMIGO!

COMO LIDAR COM CRIANÇAS **SELETIVAS** PARA COMER?



A seletividade alimentar, ou neofobia alimentar, é a **resistência a experimentar novos alimentos** ou o consumo limitado de itens específicos. Esse comportamento é comum em crianças, mas também pode ser observado em adolescentes e adultos.

Dicas para lidar com a seletividade alimentar:

- 1) Seja paciente:** Insistir ou forçar pode gerar ainda mais resistência. Apresente os alimentos de forma leve e sem pressão.
- 2) Ofereça repetidamente:** Estudos mostram que a exposição repetida (8 a 10 vezes) a um alimento aumenta as chances de aceitação.
- 3) Crie um ambiente positivo:** Transforme as refeições em momentos agradáveis, sem críticas ou cobranças sobre o que está sendo consumido.
- 4) Inclua a pessoa no preparo:** Convide a criança, adolescente ou adulto a participar da escolha e preparo dos alimentos. Isso desperta interesse e curiosidade.
- 5) Misture alimentos novos com familiares:** Combine algo novo com alimentos que a pessoa já gosta, tornando a introdução mais familiar.
- 6) Apresente os alimentos de forma criativa:** Use cortes divertidos, monte pratos coloridos ou ofereça os alimentos de diferentes maneiras (cozidos, crus ou assados).
- 7) Dê o exemplo:** O comportamento alimentar dos pais ou responsáveis influencia diretamente crianças e adolescentes. Mostre o quanto você aprecia uma alimentação variada.

A seletividade alimentar pode ser trabalhada com paciência e criatividade. O importante é **respeitar o tempo de adaptação** de cada pessoa e celebrar pequenas conquistas.