

CARTILHA DE ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA A COMUNIDADE ESCOLAR

Seletividade Alimentar



O que é seletividade alimentar?

A seletividade alimentar é uma dificuldade alimentar, na qual a criança apresenta recusa ou predileção por cores, cheiros, sabores, texturas e consistências específicas de alimentos. Ela pode aparecer durante a introdução alimentar, na fase de modificação da consistência (para alimentos mais sólidos), na idade pré-escolar, escolar ou adolescência, podendo ser uma condição temporária ou perdurar até a vida adulta. Pode ser dividida em seletividade alimentar leve e ingestão altamente seletiva. Conheça um pouco de cada uma dessas condições:

Seletividade alimentar leve: condição em que a criança come uma menor variedade de alimentos quando comparada com crianças não seletivas. A exposição e oferta de diferentes alimentos para essa criança, não fazem com que ela aumente a variedade de alimentos que consome, no entanto, na maioria dos casos, o crescimento e desenvolvimento não são comprometidos, pois conseguem ingerir nutrientes e energia de forma adequada, ainda que possuam este grau de seletividade.

Ingestão alimentar altamente seletiva (ou aversão sensorial aos alimentos): a criança recusa alimentos específicos, com textura, cheiro ou aparência característica. Quando forçada a experimentar ou comer algum alimento ao qual tem aversão, pode apresentar náuseas e vômitos. Geralmente aceita apenas alimentos com as mesmas características ou grupos alimentares, com sabor, cor e textura parecidos e formas de preparo específicas. Essa condição necessita de atenção, pois a criança pode apresentar deficiências nutricionais pela baixa ingestão de zinco, vitaminas, ferro e proteínas, podendo comprometer seu desenvolvimento e crescimento. Este tipo de seletividade é mais comum em crianças com transtorno do espectro autista.



O que é seletividade alimentar?

A criança precisa receber ajuda, sentir proteção e positividade no momento da refeição. É aconselhável um acompanhamento multiprofissional (pediatra, pedagogo, nutricionista e psicólogo).

- Identifique qual a seletividade da criança;
- Respeite a seletividade alimentar da criança, não a force a comer;
- Na escola, envolva a criança nas atividades e refeições;
- Evite distrações durante os horários da refeição;
- Mantenha uma atitude neutra e agradável durante toda a refeição. Por exemplo: não classificar a criança como “aquela que só come arroz branco”;
- Observe a tolerância da criança ao colocar aos poucos pequenas porções de alimentos, em um prato ao lado, para que ela possa interagir com esses alimentos e aos poucos consiga colocar no próprio prato, e posteriormente experimentar, de forma compreensiva e não forçada, respeitando sua tolerância;
- Tenha paciência com “bagunças” que a criança pode fazer enquanto interage e se alimenta.

Alimentação na escola

A alimentação que é oferecida na escola é saudável e diversificada, adequada para o desenvolvimento e crescimento da criança. O cardápio pode ser acompanhado na escola e também no site do portal da Prefeitura Municipal de Uberlândia.

O comer é um processo, uma escada. No começo a criança pode apenas tolerar ter o alimento por perto. Depois, ela passa a interagir com o alimento no prato. Após isso, começa a conhecer o alimento pelo cheiro, depois tocá-lo, em seguida, aceita provar o alimento, até chegar no processo final que é de fato, comer.

É importante que todas as pessoas envolvidas no processo de alimentação da criança sejam pacientes e tenham atitudes positivas e não punitivas em relação a alimentação, não dizendo frases como: “Olha como seu amigo comeu tudo e você não!”, “Se você comer, você vai poder brincar com aquele brinquedo”, entre outros.



Referências Bibliográficas

1. Guia de orientações - Dificuldades alimentares/ Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento Científico de Nutrologia . São Paulo: SBP, 2022. 66 f.
 2. Guia prático de alimentação da criança de 0 a 5 anos - 2021. / Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamentos Científicos de Nutrologia e Pediatria Ambulatorial. São Paulo: SBP, 2021. 74 f.
-

Elaboração

Andressa Miranda Machado CRN9:25904
Isabella Cristina Barbosa Feres de Castro CRN9:23572
Ludmilla Gonçalves de Sousa CRN9:23997
Thais Cunha Reis CRN9:24144
Thais Mariana Silva Mendonça CRN9:19707

Revisão

Marília Martins Santos CRN9:28505

Tânia Maria Nunes Martineli
Diretora do PMAE