

# Ebook

## **SELETIVIDADE ALIMENTAR**



SEMPRE  
ASSESSORIA EM NUTRIÇÃO



**A seletividade alimentar é caracterizada pela recusa alimentar, pouco apetite e/ou desinteresse pelo alimento.**

**No entanto, quando falamos em crianças com TEA (transtorno do espectro autista) é importante uma investigação mais atenta pois pode mascarar problemas como: desordens gastrointestinais, disfunções, problema oral, problemas comportamentais.**



# O que fazer?

- Estabeleça horários e não pule refeições.
- Tenha uma rotina como: lavar as mãos e cante uma música para antecipar o momento da refeição, procure deixar o momento agradável.
- Faça mudanças nos alimentos que a criança já consome (intercale), isso ajuda a criança a quebrar um pouco a rigidez e perceber que também pode ser bom.
- Corte os alimentos em formatos diferentes.
- Faça desenhos divertidos com a comida.



## SELETIVIDADE ALIMENTAR

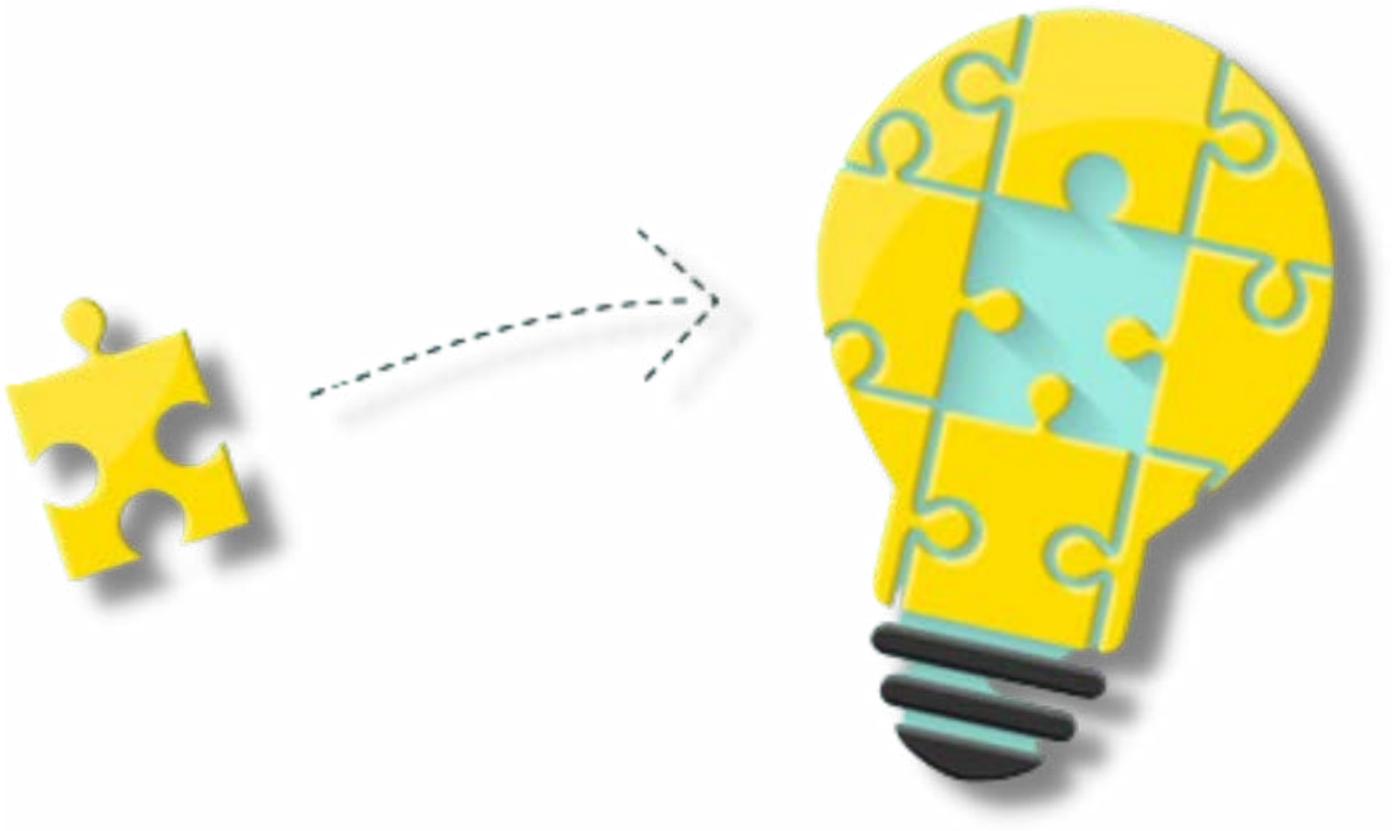
## DIFICULDADE ALIMENTAR

<b>Crianças saudias</b>	<b>Crianças com comprometimento alimentar</b>
<b>Redução na quantidade e variedade de alimentos consumidos</b>	<b>Recusa categoria de alimentos(textura,sabor, aparência)</b>
<b>Seleciona alimentos e os consome por tempo determinado</b>	<b>Não aceita diferentes formas de apresentação dos alimentos</b>
<b>Tolera novos alimentos no prato</b>	<b>Comportamento de fuga, luta ou medo quando apresentado a novos alimentos</b>
<b>Participa de refeições em família</b>	<b>Refeição realizada geralmente em momentos diferentes da refeição em família</b>





# Estratégias



**Despertar a curiosidade da criança pelo alimento, contribuindo para o seu aprendizado em comer.**



**Não desrespeitar os sinais de fome e saciedade.**



**Afastar pressões e motivações externas (TV, vídeos, brinquedos ou punições).**



**Entender que a criança é responsável pela quantidade de alimento que ela come.**



**Criar um ambiente de tranquilidade e harmonia para a refeição.**



**Trazer a felicidade à mesa.**



**Propiciar um espaço físico favorável.**



**Oferecer alimentos adequados às necessidades nutricionais, sensoriais, motoras e emocionais.**



**Envolver a criança com as refeições.**



**Introduzir os alimentos às atividades recreativas da criança.**



**Fazer arte com o alimento.**



**Redefinir o termo "experimental". (Quer ficar amigo desse alimento? Quer sentir o toque na sua mão?).**



**Ofereça o mesmo alimento em preparações diferentes.**



**Apresente o alimento de forma criativa.**



SEMPRE  
ASSESSORIA EM NUTRIÇÃO



# Receitas



# BOLO DE BANANA COM CHOCOLATE

## Ingredientes:

- 2 bananas nanicas bem maduras amassadas
- 2 ovos
- 1/3 de xícara de açúcar demerara ou açúcar de coco
- 1/3 de xícara de óleo de coco ou outro óleo vegetal
- 1/2 xícara de farinha de arroz
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 1 colher de sopa de fermento em pó

## Modo de preparo::

coloque os ovos e bata com batedor de claras até formar uma espuma. Reserve. Em outro recipiente coloque as bananas, o açúcar, o óleo e misture bem. Adicione aos poucos a farinha, o cacau e o fermento. Por fim, acrescente os ovos batidos e misture delicadamente. Coloque em forminhas untadas e polvilhadas com farinha. Asse em forno pré-aquecido até dourar.



# SNAKC DE MACARRÃO CROCANTE



## Ingredientes:

- 2 xícaras de macarrão sem glúten
- 2 colheres de sopa de azeite
- Temperos e sal a gosto

## Modo de preparo::

Em uma panela coloque o macarrão e cubra com água. Cozinhe até ficar “al dente”. Escorra. Em um recipiente coloque o macarrão cozido, o azeite, o sal e os temperos. Misture com as mãos para que os temperos fiquem bem aderidos ao macarrão. Coloque em assadeira e leve ao forno préaquecido mexendo sempre até ficar crocante. Ou coloque no cesto da air fryer e mexa a cada 5 minutos até ficar crocante.

# CHIPS DE ARROZ

## Ingredientes:

- 1 xícara de arroz cozido
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 1/3 de xícara de cenoura ralada
- Alho e cebola a gosto
- Ervas a gosto

## Modo de preparo::

No copo do liquidificador coloque todos os ingredientes e bata bem até obter uma massa homogênea. Em uma assadeira coberta com papel manteiga coloque as colheradas de massa, espalhe e achate com a colher até um formato arredondado e ligeiramente fino. Leve ao forno pré-aquecido até dourar.



# PROCESSO

**COMER**

**PROVAR**

**TOCAR**

**CHEIRAR**

**INTERAGIR**

**TOLERAR**