

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

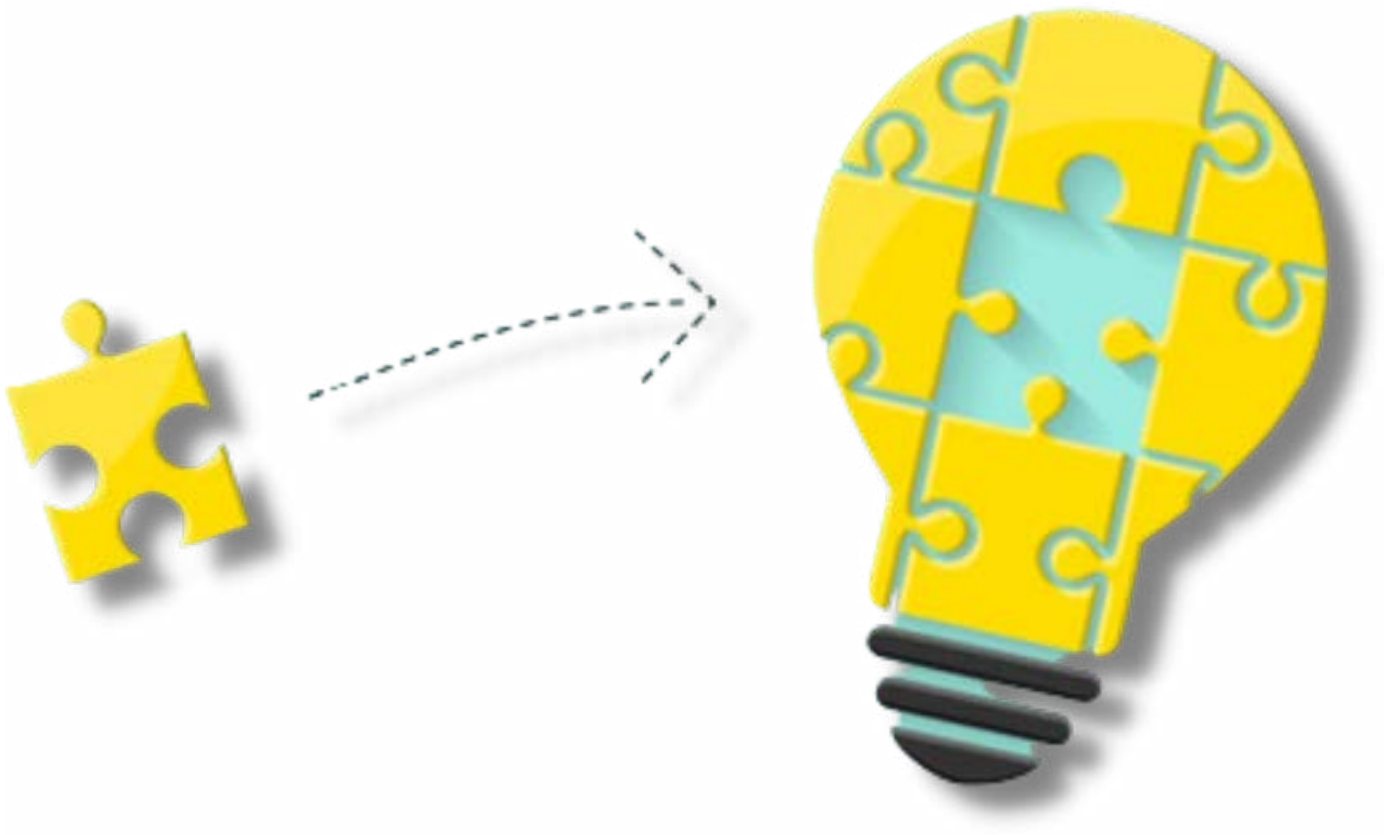
DIFICULDADE ALIMENTAR

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





Estratégias



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



Não desrespeitar os sinais de fome e saciedade.



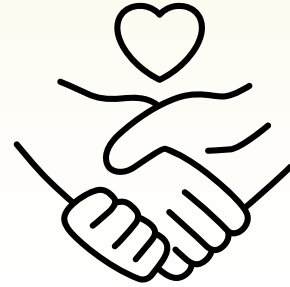
Afastar pressões e motivações externas (TV, vídeos, brinquedos ou punições).



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 "experimenta!". (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