LUMIARE
INTERVENÇÃO COMPORTAMENTAL

GUIA GRATUITO PARA FAMÍLIAS

# Meu filho só come o mesmo de sempre

Um guia para entender a seletividade alimentar e trazer mais calma para as refeições em casa.



Por Juliana Martoni, nutricionista

NESTE GUIA

### Fase ou seletividade

Como diferenciar a desconfiança comum de um sinal de atenção.

### O porquê da recusa

Sensorial, habilidade oral, medo e rotina: o que pode estar por trás.

### O que fazer em casa

Estratégias, rotina, ponte de alimentos e um diário para preencher.



**Juliana Martoni**
Nutricionista materno-infantil · CRN 85961
Seletividade alimentar na Lumiare, em Osasco

Agendar avaliação

ANTES DE COMEÇAR

# Oi, eu sou a Juliana.

Se você abriu este guia, imagino que a hora de comer anda pesada na sua casa. Talvez seu filho aceite só alguns alimentos, recuse tudo o que é novo, e você já tenha tentado insistir, negociar, esconder a comida ou deixar pra lá.

Sou nutricionista materno-infantil e cuido da seletividade alimentar aqui na Lumiare, em Osasco. Escrevi este material para te ajudar a entender o que pode estar por trás da recusa e a dar os primeiros passos em casa, com mais calma para vocês dois.

Leia no seu tempo. Nada daqui substitui uma avaliação, mas tudo parte de um mesmo lugar: comer não é uma escolha da criança, e a pressão costuma piorar a recusa.



Nutricionista da Lumiare, pós-graduada em Nutrição Materno-Infantil e em Intervenção Precoce, com foco em seletividade alimentar no autismo. Coautora do livro *Autismo em Bebês*. CRN 85961.


| | | |
|---|---|---|
| 01 | É fase ou é seletividade? | p. 03 |
| 02 | Por que algumas crianças recusam tanto | p. 04 |
| 03 | Os sinais que merecem atenção | p. 05 |
| 04 | E quando a criança é autista? | p. 06 |
| 05 | Comer é o último degrau | p. 07 |
| 06 | O que costuma piorar e o que ajuda | p. 08 |
| 07 | Cada um com o seu papel na mesa | p. 09 |
| 08 | Da comida segura para a nova | p. 10 |
| 09 | Uma rotina de refeições que ajuda | p. 11 |
| 10 | Diário alimentar para preencher | p. 12 |
| 11 | Como funciona a avaliação na Lumiare | p. 13 |
| 12 | Uma palavra final | p. 14 |

CAPÍTULO 01

# É fase ou é seletividade?

Entre os 2 e os 6 anos, é comum a criança desconfiar de comida nova. Isso tem nome, neofobia alimentar, e faz parte do desenvolvimento. A seletividade é outra coisa: a lista de alimentos vai ficando curta e a refeição vira sofrimento. Esta tabela ajuda a enxergar a diferença.

| O QUE OBSERVAR | FASE ESPERADA | SINAL DE ATENÇÃO |
|---|---|---|
| **Variedade** | Come 30 alimentos ou mais, mesmo desconfiando de novidades | Come menos de 20 alimentos |
| **Alimento que cansou** | Enjoa de um alimento e volta a aceitar depois de algumas semanas | O alimento sai da lista e não volta mais |
| **Alimento novo no prato** | Tolera por perto e às vezes toca ou prova | Chora, se afasta ou tem ânsia só de ver ou sentir o cheiro |
| **Grupos e texturas** | Aceita alimentos de quase todos os grupos e texturas | Recusa grupos inteiros, como toda fruta ou toda textura molhada |
| **Refeição em família** | Come quase sempre o que a família come, com ajustes | Precisa de um prato separado, quase sempre igual |
| **Crescimento** | Segue a curva de crescimento | Perde peso, para de ganhar peso ou fica com o intestino preso |

**Um sinal sozinho não fecha nada. O que pesa é o conjunto, há quanto tempo ele acontece e o quanto atrapalha a rotina da família.**

Referências: Dovey TM et al. Food neophobia and picky/fussy eating in children: a review. Appetite, 2008. Toomey KA, Ross ES. SOS Approach to Feeding. Perspectives on Swallowing and Swallowing Disorders, 2011.

CAPÍTULO 02

# Por que algumas crianças recusam tanto

Seletividade não é birra, manha nem falta de limite. Quase sempre existe um motivo por trás da recusa, e muitas vezes mais de um ao mesmo tempo.

### Sensorial

Textura, cheiro, temperatura ou aparência podem incomodar muito mais do que a gente imagina. Misturas, como sopa com pedaços, costumam ser difíceis.

### Habilidade oral

Mastigar, levar o alimento de um lado para o outro e engolir são habilidades. Se ainda não estão prontas, a criança evita o que dá trabalho.

### Experiências ruins

Engasgo, refluxo, vômito ou dor podem deixar a criança com medo de comer, mesmo depois que o problema passou.

### Previsibilidade

Algumas crianças se sentem seguras com o que é sempre igual: a mesma marca, a mesma cor, o mesmo formato.

### Questões de saúde

Intestino preso, alergias e outras questões clínicas podem tirar a fome ou trazer desconforto. Por isso a avaliação olha a criança inteira.

### O clima da mesa

Insistência, barganha e briga deixam a refeição tensa, e a tensão costuma aumentar a recusa.

> **Quando a família entende o motivo da recusa, a mesa deixa de ser um campo de batalha e vira um lugar de aprender.**
>
> JULIANA MARTONI

CAPÍTULO 03 · CHECKLIST

# Os sinais que merecem atenção

Marque o que você reconhece no seu filho. Se alguns itens aparecem há meses, vale buscar uma avaliação com uma nutricionista que trabalha com seletividade.

- [ ] **Come poucos alimentos** e recusa experimentar novos.
- [ ] **Recusa pela textura,** pelo cheiro, pela temperatura ou pela aparência.
- [ ] **Só aceita certas marcas,** formatos ou formas de preparo.
- [ ] **Tem ânsia ou vomita** ao ver, cheirar ou provar alimentos novos.
- [ ] **As refeições viram choro,** ansiedade ou briga em casa.
- [ ] **A lista está diminuindo:** alimentos que ele comia sumiram do cardápio.
- [ ] **Você sente que já tentou de tudo** e não sabe mais como ajudar.

## Procure o pediatra primeiro se aparecer:

- Perda de peso ou parada no crescimento
- Vômitos frequentes
- Intestino muito preso ou diarreia que não passa
- Engasgos frequentes ou dificuldade para engolir
- Dor ao comer
- Cansaço fora do comum

**Esses sinais pedem avaliação médica, e o trabalho com a alimentação caminha junto.**

CAPÍTULO 04

# E quando a criança é autista?

A seletividade aparece em crianças com e sem autismo. No autismo ela é bem mais frequente e costuma vir junto com diferenças sensoriais e com a necessidade de previsibilidade.

**5x** Crianças autistas têm cerca de **cinco vezes mais chance** de ter dificuldades alimentares do que crianças com desenvolvimento típico, segundo uma meta-análise de 2013.

| O QUE COSTUMA APARECER | COMO ISSO PODE APARECER NA MESA |
|---|---|
| **Sensibilidade sensorial** | Recusa de textura mista, de cheiro forte, de alimentos molhados ou que encostam um no outro no prato |
| **Rigidez e rotina** | Só come no mesmo prato, na mesma cadeira ou da mesma marca, e estranha quando a embalagem muda |
| **Comunicação** | Dificuldade de mostrar fome, saciedade ou desconforto com palavras, e a recusa vira choro ou crise |
| **Sinais do corpo** | Pode perceber pouco a fome ou a saciedade, e comer muito pouco ou sempre a mesma coisa |

**Aqui na Lumiare eu trabalho a seletividade pela nutrição e pela intervenção comportamental. A clínica também oferece psicoterapia e Terapia ABA.**

Referência: Sharp WG et al. Feeding problems and nutrient intake in children with autism spectrum disorders: a meta-analysis and comprehensive review of the literature. Journal of Autism and Developmental Disorders, 2013.

CAPÍTULO 05

# Comer é o último degrau

Antes de comer um alimento novo, a criança passa por vários passos: aceitar que ele esteja por perto, mexer, cheirar, tocar, levar à boca. Cada degrau é uma conquista, mesmo que ela ainda não engula.




### Repetir faz parte

Em estudos com crianças, a aceitação de um vegetal novo aumentou depois de cerca de oito provas repetidas. Na seletividade, esse número costuma ser maior, e o ritmo é da criança.

### O que conta como vitória

Ele deixou o brócolis no prato sem reclamar? Isso é avanço. Comemore o degrau que ele subiu, não só o prato vazio.

Escada adaptada dos passos para comer do SOS Approach to Feeding (Toomey KA, Ross ES, 2011). Wardle J et al. Modifying children's food preferences: the effects of exposure and reward on acceptance of an unfamiliar vegetable. European Journal of Clinical Nutrition, 2003.

CAPÍTULO 06

# O que costuma piorar e o que costuma ajudar

Muitas famílias já tentaram insistir, negociar ou disfarçar o alimento. É natural: você quer que seu filho coma. Só que a pressão costuma ter o efeito contrário, e a criança passa a comer menos.

### Costuma piorar

- ✕ Insistir no “só mais uma colherada”
- ✕ Trocar comida por prêmio, como a sobremesa
- ✕ Esconder o alimento novo na comida que ele já aceita: se ele descobrir, pode recusar as duas
- ✕ Castigo, ameaça ou chantagem
- ✕ Comparar com irmãos ou colegas
- ✕ Refeição longa, até ele “terminar”

### Costuma ajudar

- ✓ Oferecer sem cobrar que ele coma
- ✓ Servir uma porção pequena do novo junto com um alimento que ele já aceita
- ✓ Mostrar o alimento como ele é e comer junto
- ✓ Elogiar o que ele fez, como tocar ou cheirar
- ✓ Conversar sobre cor, cheiro e crocância do alimento
- ✓ Refeição com começo e fim, de 20 a 30 minutos

> **“Tirar a pressão da mesa não é desistir. É dar ao seu filho espaço para se aproximar do alimento no tempo dele.**
>
> JULIANA MARTONI

Referência: Galloway AT et al. “Finish your soup”: counterproductive effects of pressuring children to eat on intake and affect. Appetite, 2006.

CAPÍTULO 07

# Cada um com o seu papel na mesa

Uma ideia que ajuda muitas famílias é a divisão de responsabilidades na alimentação, proposta pela nutricionista americana Ellyn Satter. Ela tira dos seus ombros um peso que não é seu.

## O seu papel
A família decide

**O quê** — Você escolhe o que oferecer, sempre com um alimento que ele já aceita no prato.

**Quando** — Refeições e lanches em horários previsíveis.

**Onde** — À mesa, de preferência junto com a família.

## O papel do seu filho
A criança decide

**Se come** — Ele pode comer ou não o que foi oferecido.

**Quanto** — Ele decide a quantidade, dentro do que está na mesa.

**Na seletividade, essa divisão é um ponto de partida. O alimento seguro sempre aparece no prato, para a criança nunca sair da mesa com fome, e o plano é ajustado para cada caso.**

**Quando você para de contar colheradas, a refeição fica mais leve para os dois. E é numa mesa mais leve que a criança tem coragem de experimentar.**

Referência: Satter E. Child of Mine: Feeding with Love and Good Sense. Bull Publishing, 2000.

CAPÍTULO 08 · NA PRÁTICA

# Da comida segura para a nova

Uma estratégia muito usada é partir do que a criança já come e mudar uma característica de cada vez: a marca, o formato, o sabor ou a textura. Cada passo fica pertinho do anterior, e ela vai ganhando confiança.

| ELE JÁ COME | PASSO 1 | PASSO 2 | PASSO 3 |
|---|---|---|---|
| **Batata frita em palito** | Batata assada em palito | Batata-doce assada em palito | Cenoura assada em palito |
| **Nuggets de frango** | Empanado caseiro em formato de nugget | Frango empanado em tiras | Frango grelhado em tiras |
| **Macarrão sem molho** | Macarrão com fio de azeite | Macarrão com pouco molho de tomate liso | Macarrão com molho e legume bem picado |
| **Biscoito de maisena da marca de sempre** | O mesmo biscoito de outra marca | Biscoito caseiro de aveia | Panqueca de aveia e banana |

Exemplos para ilustrar. O caminho de cada criança é montado a partir da avaliação e do que ela já aceita.

MONTE A PONTE DO SEU FILHO

| ELE JÁ COME | PASSO 1 | PASSO 2 | PASSO 3 |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Referência: Fraker C, Fishbein M, Cox S, Walbert L. Food Chaining. Da Capo Press, 2007.

CAPÍTULO 09

# Uma rotina de refeições que ajuda

A previsibilidade acalma. Quando a criança sabe o que vai acontecer na hora de comer, sobra mais energia para experimentar.

### 01 Horários previsíveis
Refeições e lanches com intervalo de 2h30 a 3h, sem beliscar entre eles, para a fome aparecer na hora certa.

### 02 Sempre um alimento seguro
No prato, ao lado de uma porção bem pequena do novo. Uma colher de chá já basta.

### 03 Coma junto
A criança aprende muito vendo você comer, com calma, o mesmo alimento.

### 04 Começo e fim
De 20 a 30 minutos. Acabou o tempo, a refeição termina, sem bronca.

### 05 Tela desligada sempre que der
Assim ela presta atenção no alimento e nos sinais do próprio corpo. Nos dias difíceis, sem culpa.

### 06 Cozinhe com ele
Lavar, mexer e montar o prato aproximam do alimento sem a obrigação de comer.

### 07 Feira e mercado
Deixe ele escolher uma fruta ou um legume para conhecer em casa.

CAPÍTULO 10 · PARA PREENCHER

# Diário alimentar de 3 dias

Antes da avaliação, anote tudo o que seu filho comeu e bebeu em três dias, incluindo um dia de fim de semana. Isso me ajuda a enxergar o que já funciona e por onde começar. Imprima uma cópia desta página para cada dia.

☐ Dia 1 ☐ Dia 2 ☐ Dia 3 (fim de semana)

| REFEIÇÃO | O QUE OFERECI | O QUE ELE ACEITOU | COMO FOI |
|---|---|---|---|
| Café da manhã | | | |
| Lanche da manhã | | | |
| Almoço | | | |
| Lanche da tarde | | | |
| Jantar | | | |
| Ceia e outros | | | |

Anote também a marca, o formato e a temperatura. Na seletividade, esses detalhes fazem diferença.

CAPÍTULO 11

# Como funciona a avaliação na Lumiare

Você não precisa ter tudo resolvido para dar o primeiro passo. A gente organiza o caminho com você.

01

### Você entra em contato

Pelo WhatsApp, pelo site ou por telefone. A gente ouve a sua demanda e agenda uma sessão de acolhimento, sem compromisso.

02

### Conversa inicial e avaliação

Olho com cuidado a história alimentar do seu filho, a rotina da família e as dificuldades nas refeições.

03

### Plano individualizado

Objetivos e estratégias baseadas em evidências, para ampliar o repertório aos poucos e no ritmo da criança.

04

### Acompanhamento contínuo

Orientação prática para a família se sentir segura nas refeições, com o plano reavaliado sempre que for preciso.

### O que você não vai ver aqui

- ✕ Pressão, chantagem ou castigo para a criança comer
- ✕ Comparação com outras crianças
- ✕ Promessa de resultado rápido ou solução milagrosa
- ✕ Um plano igual para todo mundo



## Quer conversar sobre o seu filho?

WhatsApp (11) 93360-1863
R. Ana Pereira Melo, 253, sala 403, Vila Campesina, Osasco

Agendar avaliação pelo WhatsApp

CAPÍTULO 12 · UMA PALAVRA FINAL

# A mesa pode voltar a ser um lugar de encontro

Se tem uma coisa que eu queria que você levasse deste guia, é esta: seu filho não recusa a comida para te desafiar. Para ele, comer pode ser difícil de verdade.

Cada degrau conta, mesmo os pequenos. E você não precisa subir essa escada sozinha.

**Quando quiser conversar, é só me chamar.**




## Juliana Martoni

Nutricionista da Lumiare, pós-graduada em Nutrição Materno-Infantil e em Intervenção Precoce, com foco em seletividade alimentar no autismo. Coautora do livro *Autismo em Bebês*. CRN 85961.



LUMIARE
INTERVENÇÃO COMPORTAMENTAL

@lumiare.ic · lumiareic.com.br
R. Ana Pereira Melo, 253, sala 403, Osasco

Agendar avaliação pelo WhatsApp