

CARTILHA EDUCATIVA

PARA FAMILIARES DE CRIANÇAS COM TEA E TARE

Uma Ferramenta de Apoio ao Manejo
da Seletividade Alimentar

Desenvolvida pela Liga Acadêmica
de Pediatria da Univille sob
supervisão do Dr. Júlio Koneski



CARTILHA EDUCATIVA

1. A EXPOSIÇÃO GRADUAL E REPETIDA

A exposição gradual e repetida aos alimentos pode aumentar a tolerância alimentar da criança. Inicialmente, o objetivo não é que ela coma, mas que se familiarize com o alimento, tolerando sua presença, cheiro, aparência e textura. Aos poucos, essa experiência pode favorecer a interação com os alimentos e, posteriormente, a aceitação e o consumo de uma maior variedade alimentar.

2. ADEQUE OS UTENSÍLIOS

Sabe-se que o comportamento alimentar da criança pode variar conforme o ambiente em que está inserida, assim facilitar o momento da alimentação adequando a mesa pode ser útil para que a influência do ambiente seja mais positiva. Pratos com divisórias, talheres de tamanho menor e adequação da cadeira e mesa podem levar a uma melhor aceitação alimentar

3. ENTENDA PORQUÊ A CRIANÇA NÃO QUER COMER

A literatura mostra que as dificuldades alimentares em crianças são heterogêneas, e podem estar relacionadas a diferentes motivos, por exemplo, algumas têm mais sensibilidade sensorial e outras recusam alimentos devido à ansiedade diante de novidades.

4. ADICIONE UM NOVO ALIMENTO NO MEIO DO PRATO COM ALIMENTOS CONHECIDOS

Apresentar alimentos novos junto de alimentos já aceitos pode diminuir a ansiedade da criança perante a novidade. Por exemplo, se a criança gosta de arroz e frango, uma pequena porção de um legume novo pode ser colocada no mesmo prato, sem exigir que ela o consuma imediatamente.

5. EXPLOREM OS ALIMENTOS

Explore os alimentos antes da oferta durante as refeições. O contato com os alimentos in natura por meio de brincadeiras, conversas, hortas, oficinas culinárias e atividades sensoriais pode aumentar a familiaridade da criança com diferentes alimentos e reduzir a resistência diante de novas experiências alimentares. Essa abordagem permite que a criança conheça as características dos alimentos como cor, cheiro, textura e formato antes da necessidade de consumi-los, o que favorece a aceitação alimentar progressiva

6. DEIXE A CRIANÇA PARTICIPAR DAS ATIVIDADES DE PREPARO DA REFEIÇÃO

A participação da criança em atividades relacionadas ao preparo das refeições pode aumentar o interesse pelos alimentos. Ajudar a lavar frutas, misturar ingredientes, organizar os utensílios ou escolher alimentos durante as compras possibilita maior contato com diferentes alimentos em um ambiente seguro e positivo. Além de estimular a autonomia, essa estratégia possibilita a familiarização com novas cores, aromas e texturas, reduzindo assim a ansiedade frente a alimentos desconhecidos e aumentando as oportunidades de experimentação ao longo do tempo

7. CONSIDERE A SENSIBILIDADE E VONTADE DA CRIANÇA

Considerar as sensibilidades sensoriais individuais da criança durante as refeições. Características como textura, temperatura, cor, cheiro e aparência dos alimentos podem influenciar diretamente sua aceitação. Identificar quais aspectos sensoriais geram desconforto permite que os cuidadores adaptem gradualmente a apresentação dos alimentos, o que torna a experiência alimentar mais confortável e favorece a ampliação do repertório alimentar⁵

CARTILHA EDUCATIVA

8. CRIE UMA ROTINA ALIMENTAR PREVISÍVEL

A organização dos horários das refeições e a criação de um ambiente bem estruturado podem ajudar a diminuir a ansiedade da criança e tornar a experiência alimentar mais positiva. O uso de recursos visuais e a antecipação das atividades ligadas à alimentação favorecem a compreensão da rotina e aumentam a segurança durante as refeições

9. CELEBRE AS CONQUISTAS E NÃO TORNE ESSE MOMENTO UM CASTIGO

A pressão frequentemente aumenta a aversão alimentar, por isso é importante evitar castigos e coação ligados aos momentos da refeição. A insistência excessiva pode aumentar a resistência alimentar e gerar associações negativas com o momento da refeição. Por isso, recomenda-se respeitar o tempo da criança, valorizando as pequenas conquistas e utilizando estratégias de reforço positivo que favoreçam a ampliação gradual do repertório alimentar.

10. A IMPORTÂNCIA DO CUIDADO MULTI NA ALIMENTAÇÃO DOS PACIENTES COM TARE

Considerando que as dificuldades alimentares podem envolver fatores sensoriais, comportamentais, emocionais e nutricionais, a atuação integrada entre nutricionistas, psicólogos, fonoaudiólogos e outros profissionais permite a elaboração de estratégias individualizadas e mais eficazes. Ademais, a capacitação de pais e cuidadores tem se mostrado vantajosa na gestão das refeições e na promoção de hábitos alimentares mais adequados

11. EVITE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

Evite que os alimentos ultraprocessados estejam sempre disponíveis ou sejam a principal opção da criança. Crianças com TEA podem apresentar preferência por alimentos previsíveis, pois produtos industrializados de grandes marcas e alguns fast foods costumam manter características muito semelhantes entre uma vez e outra: mesma cor, textura, formato, cheiro e sabor. Essa previsibilidade pode fazer com que sejam mais facilmente aceitos. Por isso, é importante oferecer também alimentos in natura ou minimamente processados, estimulando, de forma gradual e sem pressão, o contato com diferentes cores, formas, texturas, aromas e sabores.

Por exemplo: variar os tipos de frutas (banana, morango, mamão, manga), apresentar diferentes preparações de legumes (cenoura crua, cozida ou assada), alternar formatos de alimentos (batata em cubos, purê ou assada) e oferecer diferentes fontes de proteína, como frango desfiado, em tiras ou em preparações variadas.

12. OFERECER UM ALIMENTO é DIFERENTE DE DISPONIBILIZÁ-LO

Oferecer um alimento é diferente de simplesmente disponibilizá-lo. Deixar o alimento pronto para consumo — cortado, limpo, descascado e ao alcance da criança — pode ser muito mais efetivo do que apenas perguntar se ela quer comer. Muitas vezes, a criança recusa porque não está vendo, sentindo ou tendo contato direto com o alimento naquele momento.

Isso também acontece com os adultos. Por exemplo, é muito mais provável que uma pessoa aceite um café quando ele já está pronto e é colocado à sua frente do que quando simplesmente perguntamos: “Você quer tomar um café?”. Com as crianças, a lógica é semelhante: facilitar o acesso e tornar o alimento disponível de forma concreta pode favorecer a aceitação e o consumo.

AUTORES: Giulia Senem da Silva; Gabriel Martins Marcelino Silva; Amanda Kaori Narimatsu, Beatriz Soldaini Grieco Cabral de Mello; Estela Camilo; Geórgia Victória Gretzler Trenhago; Isabela Franco; Izadora Batistella; Steffani Camilly Correa da Silva; Vítor Roesner dos Anjos; Júlio Amaro de Sá Koneski.