

O fim da Birra para comer alimentos saudáveis

Um guia prático para ensinar seu filho a comer frutas, legumes e verduras sem precisar fazer aviãozinho ou "chantagens"!

Índice

- **Boas Vindas**
- Capítulo 1 - Introdução
- Capítulo 2 - Entendendo a seletividade alimentar de seu filho
- Capítulo 3 - A importância de uma alimentação variada e equilibrada
- Capítulo 4 - Os 7 Passos para lidar com as birras para comer alimentos saudáveis
- Capítulo 5 - Como acompanhar o progresso alimentar de seu filho
- Capítulo 6 - Ideias criativas de incentivo alimentar
- Capítulo 7 - Tudo que você nunca deve fazer nos momentos das refeições
- Capítulo 8 - Conclusão

Bônus:

- Infográfico da Jornada de 7 passos
- Guia interativo do Progresso Alimentar
- Quadro de Recompensas

Boas Vindas!

Bem vindo(a) ao E-book "**O Fim da Birra para Comer Alimentos Saudáveis**"

Fico feliz por você ter decidido embarcar nessa jornada para transformar a alimentação do seu filho em uma experiência mais saudável e prazerosa!

Sabemos que criar hábitos alimentares saudáveis desde cedo é uma das maiores responsabilidades dos pais, e estou aqui para ajudar você a superar os desafios que podem surgir ao longo do caminho.

Meu nome é Madeleine, sou nutricionista com especialidade em Nutrição Clínica Funcional e Comportamental , tenho mais de 20 anos de atuação em nutrição infantil.

E resolvi compartilhar com vocês as estratégias que ajudaram centenas de famílias a melhorarem a aceitação alimentar de suas crianças e espero poder ajudar você também.

O objetivo principal desse E-book é proporcionar um guia prático e acessível para ajudar na aceitação alimentar de seu filho, de forma leve e sustentável.

Capítulo 1- Introdução

A importância de uma boa Aceitação Alimentar para o crescimento e desenvolvimento infantil.

Toda refeição é uma oportunidade única de nutrição para o seu filho!

A alimentação equilibrada é fundamental para garantir que seu filho receba todos os nutrientes essenciais para um crescimento saudável e sustentável.

Uma alimentação diversificada e nutritiva , não só apoia o desenvolvimento físico, como também contribui para o bem estar mental e emocional da criança.

Por outro lado, uma alimentação seletiva pode limitar a ingestão de nutrientes essenciais e criar desafios na rotina alimentar da família. Essa limitação pode levar a criança a riscos de deficiências nutricionais, o que pode afetar seu crescimento e desenvolvimento, energia e até mesmo o desempenho escolar.

O crescente avanço das doenças crônicas não transmissíveis e dos distúrbios de comportamento, sinaliza que os nossos padrões alimentares precisam ser reorientados para atender às necessidades nutricionais.

Sendo assim, é de suma importância, a conscientização dos pais nesse processo de reeducação alimentar.

As crianças não têm capacidade de discernir o que é realmente importante para sua saúde, elas necessitam de uma abordagem que chamaremos de **"Aprendizagem Alimentar"**, ou seja, da mesma forma que a criança aprende a ler e escrever ela precisa também aprender a comer! e é através desse aprendizado que você irá obter as habilidades necessárias para incentivar, adequadamente, seu filho a se interessar pelos alimentos saudáveis ´, sem birras e estresse, no momento das refeições.

Você não precisa se estressar para fazer seu filho comer alimentos saudáveis! Você só precisa de estratégias de incentivo alimentar eficazes! Que irão fazer seu filho se interessar em experimentar novos alimentos, por suas livres escolhas!

Capítulo 2 -Um novo olhar para a recusa alimentar

Se você sente frustração ou preocupação ao ver seu filho recusar alimentos saudáveis que você preparou com tanto carinho, saiba que você não está sozinho(a)!

Esse é um desafio comum enfrentado por muitos pais ao redor do mundo!

Mas, a boa notícia é que a culpa não é sua! A culpa são dos recursos que você vem usando para fazer seu filho comer e da falta de conhecimento sobre o ato de comer e se nutrir!

Então, seu Aprendizado Alimentar começa agora!

Vem comigo nessa jornada incrível de ensinar seu filho a comer!!

O primeiro passo dessa jornada é entender porque seu filho se recusa a comer alimentos saudáveis (frutas, legumes e verduras).

O que ele está comunicando, querendo dizer, quando ele recusa comer esse grupo alimentar?O que está por trás dessa recusa?

A primeira questão é identificar se ele tem "**Seletividade Alimentar**" ou "**Dificuldade Alimentar**"

Entender a diferença entre Seletividade e Dificuldade Alimentar é essencial para você escolher os melhores recursos e estratégias para lidar com as questões de seu filho.

Vamos entender então?

Seletividade Alimentar - O que é?

Refere-se a recusa persistente de certos alimentos, resultando em uma alimentação limitada e restritiva. A criança aceita apenas um grupo limitado de alimentos, muitas vezes preferindo alimentos processados ou com características semelhantes (mesma cor, textura, sabor...).

Ela também pode se tornar resistente a experimentar novos alimentos, ou seja, alimentos que não sejam familiares para ela.

A Seletividade pode estar associada a questões sensoriais como texturas e cheiros de certos alimentos.

A Seletividade Alimentar nada mais é do que um sintoma de que a criança não está conseguindo lidar com as sensações de certos alimentos ou não está conseguindo lidar com alguma frustração ou emoção e isso acaba se refletindo na comida.

Os pais precisam estar cientes dessas questões para não reforçar ou piorar esse padrão de comportamento da criança, precisam identificar se a recusa alimentar é intencional ou emocional e precisam saber o que fazer nesses momentos.

Por que forçar não funciona?

É natural que a mãe queira insistir por preocupação e até medo, mas quando a insistência vira pressão constante, o corpo da criança interpreta esse momento como ameaça.

Nesse momento o cérebro da criança entra em estado de defesa e aí o que era uma refeição vira um campo de batalha!

Forçar poderá gerar maior recusa, rigidez, aversões alimentares e criará uma relação negativa com a comida. A criança passa a associar comer com brigar, chorar e até mesmo ser comparada e rotulada como chata para comer, tudo isso só aumenta a resistência alimentar da criança e a sua capacidade de autorregulação, podendo abalar também sua autoestima.

A seletividade alimentar se resolve com segurança, não com pressão!

As emoções e comportamentos dos pais são cruciais para ajudar a conduzir todo o processo de incentivo alimentar, recuperando tanto o interesse quanto a confiança da criança em experimentar e até comer os alimentos necessários para o seu desenvolvimento.

O ambiente e o momento das refeições são de suma importância para a aceitação alimentar.

Não é aconselhável forçar a criança a comer ou enganar e muito menos distrair a atenção da criança com recursos como: *tablets, tv, etc.* A criança precisa saber o que está comendo e manter o foco na comida.

A criança também precisa de autonomia nos momentos das refeições, e todos esses recursos e estratégias serão explicados no *capítulo 4*.

Dificuldade Alimentar - O que é e como tratar?

A Dificuldade Alimentar envolve desafios mais amplos relacionados à alimentação, que podem incluir tanto a seletividade quanto outros fatores que dificultam o ato de comer adequadamente.

Em termos mais abrangentes, podemos incluir desde problemas de mastigação e deglutição até condições médicas que dificultam o processo de alimentação.

Essas questões podem estar relacionadas à desordens motoras, como atraso no desenvolvimento motor oral, refluxo gastroesofágico ou disfagia(dificuldade em engolir).

Também pode ter relação com alergias ou intolerâncias alimentares, distúrbios gastrointestinais e até mesmo transtornos do espectro autista.

As dificuldades alimentares podem também estar associadas a traumas ou experiências negativas associadas à alimentação, como medo de engasgar ou aversão a alimentos, dentre outros.

Em resumo, a Seletividade está relacionada à recusa a certos alimentos ou grupos alimentares com base em preferências alimentares, sensoriais ou características dos alimentos.

Já a Dificuldade Alimentar pode estar associada a uma série de fatores como problemas físicos, questões médicas e emocionais.

Cada situação requer abordagens específicas para ajudar a criança a melhorar sua relação com a alimentação.

Nesse E-book iremos focar nas estratégias para lidar com a *Seletividade Alimentar*!

Mas, todo esse conhecimento é essencial para que os pais tenham condições de avaliar qual a situação real da sua criança e buscar ajuda profissional , caso seja necessário!

Capítulo 3- A importância de uma alimentação variada e equilibrada

A alimentação diversificada é fundamental para garantir que as crianças recebam uma ampla gama de nutrientes necessários para o crescimento e desenvolvimento saudáveis

Uma alimentação variada expõe a criança a diferentes sabores, texturas e grupos alimentares, ajudando a criar uma relação positiva com a comida e estabelecendo uma base sólida para hábitos alimentares saudáveis para a vida toda!

A variedade alimentar pode garantir o fornecimento de nutrientes essenciais, pois cada grupo alimentar oferece nutrientes específicos que são cruciais para o desenvolvimento infantil. Por exemplo:

Frutas, legumes e verduras

Ricos em vitaminas, sais minerais e antioxidantes que ajudam no sistema imunológico e em diversas funções do corpo

Carnes, ovos, peixes, leite e derivados e leguminosas

São ricos em proteínas, essenciais para o crescimento muscular, reparação de tecidos e produção de enzimas

Grãos, cereais e tubérculos

São ricos em carboidratos, fontes importantes de energia e fibras

Manteiga, azeite, coco, castanhas, abacate

São ricos em boas gorduras essenciais para além de fornecer energia para as células, ajudam na manutenção da temperatura corporal, composição das membranas celulares e participação da formação de hormônios

A alimentação variada vai além de só fornecer nutrientes, ela ajuda no desenvolvimento do paladar e aceitação de novos alimentos, pois crianças que experimentam uma variedade de alimentos desde cedo são mais propensas a aceitar e gostar de diferentes tipos de comidas, ampliando assim seu repertório alimentar.

Uma alimentação diversificada também diminui o risco de deficiências nutricionais e doenças crônicas no longo prazo, além de contribuir para o desenvolvimento cognitivo e desempenho escolar

Crianças que têm uma alimentação variada e equilibrada tendem a ter melhor concentração, memória e cognição

E por fim, uma alimentação equilibrada e variada contribui para uma manutenção de peso saudável, sendo menos propensas à obesidade tanto na infância quanto na vida adulta.

Capítulo 4 - Os 7 passos para lidar com a birra para comer alimentos saudáveis

01

Crie um ambiente positivo no momento das refeições

Um ambiente relaxado e positivo é essencial para que a criança se sinta confortável e disposta a experimentar novos alimentos. A pressão para comer ou as brigas à mesa podem transformar a refeição em um momento estressante, dificultando a aceitação alimentar.

Evite forçar seu filho a comer ou insistir repetidamente para experimentar um novo alimento.

Estimule seu filho a comer sem pressões ou expectativas.

A autonomia da criança é um fator primordial para a melhora em seus padrões alimentares.

Deixar a criança comer sozinha é importante para despertar o interesse dela pela comida, além de estimular a coordenação motora, mesmo que faça um pouco de "sujeira".

Deixar a criança se servir também ajuda no processo de aprendizagem alimentar, ela se sentirá no controle e isso irá gerar mais curiosidade e interesse na alimentação.

Criar alguma novidade para cada refeição ajudará a promover o foco da criança na comida, por exemplo: usar prato colorido, um talher decorado ou criar refeições divertidas são dicas importantes para trabalhar a curiosidade e despertar o interesse de experimentar novos alimentos.

02

Estabeleça uma rotina alimentar

As crianças se sentem mais seguras quando sabem o que esperar, estabeleça horários regulares para as refeições e lanches, criando uma rotina previsível.

Isso ajuda a regular o apetite da criança e cria uma estrutura em que ela pode se concentrar na comida sem distrações.

Outra questão importante é não oferecer guloseimas nos intervalos das refeições, a criança precisa sentir fome no momento da refeição.

Convidar a criança para comer também exige técnica, mostre que comer é um momento em família,

Avise a criança com antecedência e ofereça escolhas:

"Daqui a 5 minutinhos vamos desligar os brinquedos e ir para a mesa, combinado?"

"Vamos dar tchau para os brinquedos e contar para eles o que vamos comer?"

"Você prefere comer de garfo ou de colher?"

Use uma rotina visual:

Brincar *Lavar as Mãos* Comer *Voltar a Brincar*

03

Aceitação de alimentos saudáveis

Da mesma forma que a criança aprende a ler e a escrever, ela também aprende a comer! Ou seja, para aprender a ler e escrever, ela precisa ser apresentada às letras, depois conhecer os fonemas, depois juntar as letras para formar as sílabas e assim por diante.

Após esse aprendizado, ela precisará treinar a leitura e a escrita e isso levará algum tempo e às vezes ela também irá errar, esse processo todo é similar ao aprendizado alimentar.

Primeiro ela precisa ser apresentada aos alimentos, identificar seus formatos, cores, cheiros, texturas e sabores e levará algum tempo até se familiarizar com essas características e por último experimentar. E todo esse processo necessitará de treino também.

Podemos chamar esse processo de **"Alfabetização do Comer"**. O ato de ensinar a criança a comer!

A introdução de novos alimentos pode ser desafiadora, mas abordá-la de maneira gradual e sem pressão aumenta as chances de sucesso.

Do mesmo modo que a criança leva um tempo para aprender a ler e escrever, ela também necessita de um tempo para aprender a comer! Ela precisa conhecer os alimentos para depois de um tempo se sentir segura para pegá-lo, cheirá-lo e depois experimentá-lo.

A apresentação do novo alimento pode ter um grande impacto na disposição da criança em experimentá-lo.

Tornar a apresentação visualmente atraente e envolvê-la no processo de preparação pode aumentar o interesse e a aceitação pelo alimento. Essa participação ativa no preparo cria um senso de orgulho e curiosidade que pode levá-la a experimentar o novo alimento.

Seja um exemplo positivo

As crianças observam e imitam o comportamento dos pais.

Comer é um aprendizado relacional, ou seja, a criança aprende observando o adulto, mais do que ouvindo ordens, a postura dos pais tem papel direto na aceitação alimentar.

Se você demonstra entusiasmo ao experimentar novos sabores e mantém uma atitude positiva em relação à comida, é mais provável que seu filho siga o seu exemplo.

Comente sobre os sabores, texturas, formatos e benefícios do alimento que está consumindo.

Evite demonstrar frustração ou desapontamento caso a criança não queira, ainda experimentar o alimento oferecido, pois isso pode criar uma associação negativa com a comida.

Nunca faça comentários negativos sobre qualquer alimento, para não influenciar seu filho.

Respeite o apetite e o tempo da criança

É importante lembrar que cada criança tem seu próprio ritmo e necessidades alimentares.

Forçar a criança a comer ou desconsiderar os sinais de saciedade pode levar a uma relação negativa no processo de aprendizagem alimentar.

O apetite das crianças pode variar de um dia para o outro, dependendo de alguns fatores como o nível de atividade física ,fase de desenvolvimento e até mesmo suas emoções

Ensine seu filho a reconhecer seus sinais de fome e saciedade, evite insistir para que ele "limpe o prato" e confie na capacidade dele de reconhecer quando estiver satisfeito.

Forçar uma criança a comer sem fome pode levar a sérias consequências futuras.

Evite punições ou recompensas

Usar a comida como recompensa ou punição pode criar uma relação problemática com a alimentação, em vez de incentivar hábitos alimentares saudáveis, essas práticas podem levar a associações negativas com certos alimentos ou comportamentos alimentares.

Recompensar a criança com um doce , chocolate ou sobremesa, caso ele coma ou experimente um novo alimento, pode reforçar a ideia de que devemos comer alguns alimentos por obrigação e não por prazer e que doces e sobremesas geram maior satisfação e prazer do que os alimentos saudáveis.

Em vez de recompensar com comida ofereça recompensas não alimentares como adesivos, estrelinhas ou um passeio especial!

Também é importante elogiar um comportamento positivo, de forma específica, como:

-"Muito bom ver você experimentar aquele brócolis, experimentar é a única maneira de saber se vamos gostar!"

Transforme os momentos de refeições em momentos de convívio familiar

Transformar os momentos de refeições em família em momentos de prazer e diversão, pode fortalecer os laços familiares e criar um ambiente positivo que favorece a alimentação saudável.

O ambiente das refeições tem um grande impacto na experiência alimentar.

Criar um espaço acolhedor e sem distrações pode ajudar todos a se conectarem melhor.

Uma mesa bem arrumada, com talheres coloridos, pratos bonitos, pode tornar a experiência da refeição mais especial.

Estabeleça uma rotina regular como prioridade para a família.

Envolva a criança na preparação da refeição, desde a arrumação da mesa, utensílios até a escolha do cardápio.

Dê tarefas apropriadas à idade da criança, como lavar as verduras, decorar uma salada, etc. Promova conversas significativas e positivas.

As refeições são ótimas oportunidades para conversar e compartilhar experiências.

Evite discussões ou assuntos estressantes durante as refeições.

Crie verdadeiros rituais para esses momentos!

Tornar as refeições em família um momento de prazer e convívio familiar exige esforço conjunto e constante.

Criando um ambiente agradável, envolvendo todos no processo e promovendo conversas leves e positivas, é possível transformar a mesa em um espaço de convívio e aprendizagem saudável para todos.

Trazar o lúdico para o momento das refeições pode despertar o interesse da criança pela alimentação, você poderá criar desafios simples para cada refeição, como:

"Hoje vamos descobrir se a maçã crocante faz mais barulho que a cenoura!"

"Que sabor será que tem essa estrelinha de beterraba?"

Quando a sua mesa vira uma experiência prazerosa e divertida a refeição deixa de ser uma batalha e se transforma em descoberta!

A mesa pode ser palco de aprendizado, vínculo e diversão!

Capítulo 5 - Como acompanhar o progresso alimentar de seu filho

Acompanhar o progresso da aceitação alimentar do seu filho é fundamental para entender o que está funcionando, identificar áreas que ainda precisam de atenção e garantir que ele esteja desenvolvendo hábitos alimentares saudáveis.

Neste capítulo exploraremos como monitorar o progresso e a importância de celebrar cada conquista, por menor que seja.

O monitoramento regular permite que você veja claramente como seu filho está avançando na aceitação de novos alimentos e na diversificação da alimentação, bem como avaliar o interesse dele pelos alimentos.

Existem várias ferramentas e técnicas que podem ser utilizadas nesse processo como:

Quia Interativo do Progresso Alimentar

(ferramenta para ajudar a visualizar os avanços e vitórias do seu filho)

Visualizar o progresso alimentar de seu filho pode ser muito motivador, tanto para você quanto para seu filho.

No gráfico você poderá destacar as novas conquistas alimentares, como aceitar um novo alimento ou uma nova textura.

Você poderá registrar as conquistas com adesivos, carimbos, ícones divertidos , tornando o processo mais interativo.

Você receberá todas as informações para utilizar essa ferramenta que está disponibilizada como bônus na área de membros.

Quadro de Recompensas

Para cada novo alimento que seu filho aceitar, experimentar ou comer ele ganhará pontos ou estrelinhas e a cada quantidade de pontos obtidos e estabelecidos por você, ele poderá receber um bônus ou recompensa! Exemplo: passeio, picnic, uma ida ao cinema, um jogo, um livro, etc.o que fizer mais sentido para seu filho, o que ele gosta ou valoriza. Deixe que ele estabeleça as recompensas!

Método MCC (Mãe Celebra Conquistas)

Reconhecer e celebrar o progresso alimentar é uma parte essencial do processo. Quando celebramos até as pequenas vitórias, motivamos a criança a continuar se esforçando, se interessando e continuando a vivenciar novas experiências alimentares.

Cada pequeno avanço deve ser reconhecido e elogiado, isso cria um ambiente positivo em torno das refeições ou das atividades com alimentos e incentiva a criança a continuar no processo.

O reforço positivo pode ser verbal, como: "Estou orgulhoso(a) de você por ter experimentado o brócolis!"

As celebrações não precisam ser grandiosas para serem eficazes, não devemos exagerar nos elogios, pequenos gestos como deixar seu filho escolher um prato especial para o jantar em comemoração a um novo alimento aceito ou experimentado , poderá fazer uma grande diferença.

Você também poderá criar rituais de celebração, como: -"A *Dancinha da Vitória*".

Criar refeições temáticas em família, por exemplo: - "Noite da Pizza" inclusive, envolvendo a criança na escolha do tema, enfim use sua criatividade e a dela também!

Envolver toda a família na celebração das conquistas alimentares pode reforçar a sensação de apoio e incentivo!

Capítulo 6 - Ideias criativas de incentivo alimentar



Jantar em Família

Planeje um jantar especial em família, deixe que seu filho participe desse evento, desde a escolha do cardápio ,compra dos gêneros,ajudar no preparo, até a arrumação da mesa!



Cozinheiro por um dia!

Organize um dia para cozinhar junto com seu filho, pode ser um bolo, um cookie, um omelete ou até mesmo uma salada de frutas, deixe que ele participe da escolha da preparação, selecione a receita, os ingredientes, os utensílios e "mão na massa!" não esqueça de providenciar um avental e um chapéu de chef !



Desafio 5 cores no prato

Faça um desafio onde ele consiga colocar, pelo menos, 5 cores diferentes no prato, vale qualquer alimento , inclusive frutas.



Comendo fora da caixa

Planeje uma refeição completamente diferente do habitual,pode ser um alimento diferente, uma preparação feita com uma apresentação diferente ou vale até comer de palitinho (Hashi) ou uma comida típica de outra região ou país! Use a criatividade!



Nota importante:

Não esqueça de registrar esses momentos e curtir cada refeição!

Capítulo 7 - Tudo que você nunca deve fazer nos momentos das refeições

- 1 Nunca faça comentários negativos sobre qualquer alimento, mesmo que você não goste do alimento, não verbalize na presença do seu filho.
- 2 Nunca fale que seu filho é "**chato**" para comer, de tanto ouvir esse comentário ele poderá internalizar esse "rótulo" e acabar ficando mais resistente para comer!
- 3 Nunca obrigue seu filho a comer, comer tem que envolver prazer, é um ato eminentemente sensorial, ou seja, necessita de todos os sentidos e caso a experiência do comer seja negativa ele poderá desenvolver aversão ao alimento oferecido.
- 4 Procure não distrair a atenção da criança no momento da refeição com tv, tablet ou celular, ela precisa ter toda a sua atenção voltada para a refeição, ela precisa saber o que está comendo.
- 5 Respeite o apetite da criança, quando ela disser que não quer mais comer, simplesmente, não insista e retire o prato e encerre a refeição.
- 6 Procure não misturar os alimentos, arrume o prato com todos os alimentos separados, a criança precisa identificar o que está comendo.
- 7 Caso ela recuse qualquer alimento, não retire do prato, peça que ela deixe no canto do prato, diga que ela não precisa comer, mas deixe no campo de visão dela, assim caso um dia queira experimentar ela estará mais familiarizada com o alimento.
- 8 Procure não demonstrar ansiedade, se irritar ou brigar com ela, caso ela não queira comer algum alimento, aja com naturalidade, não comente nada, simplesmente aceite sua decisão. **O que a criança vai comer é responsabilidade dos pais, mas a decisão de comer ou não é responsabilidade da criança.**
- 9 Não substitua a refeição recusada,
- 10 Tente agir com naturalidade e diga que ela só terá a oportunidade de comer novamente na próxima refeição.
- 11 Cumpra todos os combinados que você fizer com a criança, ela precisa se sentir acolhida e segura, confiando em você.

Considerações finais

Ao aplicar essas estratégias práticas no dia a dia, você estará criando um ambiente favorável para que seu filho desenvolva uma relação saudável e positiva com a comida.

Lembre-se que a aceitação alimentar é um processo gradual, e **cada pequeno avanço é uma vitória e cada vitória tem que ser celebrada!**

Com paciência, consistência e muito carinho, você pode ajudar seu filho a descobrir o prazer de comer uma alimentação variada e equilibrada, cheia de alimentos saudáveis.

Chegamos ao fim desse E-book, mas a sua jornada para ensinar seu filho a comer alimentos saudáveis está apenas começando!

Você agora tem as estratégias necessárias para criar experiências nutritivas e divertidas!

Não se esqueça: **Paciência e consistência são fundamentais!!**

Boa Jornada!

Bônus:

**Infográfico da Jornada
dos 7 Passos**

**Quia Interativo do
Progresso Alimentar**

(ferramenta para ajudar a visualizar
os avanços e vitórias do seu filho)

Quadro de Recompensas