# **Frases Mágicas – 35 expressões para transformar as refeições em momentos de conexão, curiosidade e afeto**

**Sumário**

Apresentação

Capítulo 1 - A neurociência por trás do comportamento alimentar infantil

Capítulo 2 - O poder da fala na alimentação infantil

Capítulo 3 - Frases para convidar a criança à mesa (10 frases)

Capítulo 4 - Frases para usar durante as refeições (15 frases)

Capítulo 5 - Frases para celebrar o término da refeição (5 frases)

Capítulo 6 - Frases para lidar com o momento da recusa alimentar (5 frases)

Capítulo 7 - Como criar suas próprias frases mágicas

Conclusão

### **Apresentação**

A forma como você fala à mesa tem o poder de abrir ou fechar o coração do seu filho para a comida.

Palavras certas criam curiosidade, segurança e prazer. Já as falas de cobrança, comparação ou frustração geram medo e resistência.

Este ebook traz frases simples, porém poderosas, para te guiar em cada momento da refeição — do convite à mesa até o término da refeição — além de sugestões para lidar com as recusas sem brigas nem chantagens.

Este Material é um verdadeiro *manual de comunicação afetiva* para transformar a hora da refeição em um momento leve e divertido.

.Mas antes de aprender as frases, é importante entender **por que elas funcionam**.

## **Capítulo 1 — A Neurociência por Trás do Comportamento Alimentar Infantil**

### 1.1. O cérebro e o ato de comer

Comer é muito mais do que uma necessidade física — é um **ato emocional e social**.  
 Nos primeiros anos de vida, o cérebro da criança ainda está formando as conexões que ligam **emoção, prazer e aprendizado**.  
 Tudo o que ela vive à mesa — sons, expressões faciais, tom de voz, cheiros e gestos — é registrado pelo cérebro como **memórias afetivas associadas à comida**.

Por isso, **um clima tenso ou de pressão** ativa o sistema de defesa (a amígdala cerebral), gerando alerta e recusa.  
 Já **um clima de curiosidade e segurança** ativa o sistema de recompensa (com liberação de dopamina), que estimula o interesse e a abertura para experimentar,em outras palavras: **o cérebro só aprende e aceita novos sabores quando se sente seguro.**

### 1.2. O papel da Neurolinguística

A **Programação Neurolinguística (PNL)** estuda como a linguagem molda nossas percepções, comportamentos e emoções.  
Cada palavra dita à mesa **é uma informação que o cérebro da criança transforma em sensação**.

Quando dizemos:

* “Se você não comer, vai ficar doente.” → o cérebro associa o ato de comer ao medo.
* “Olha que cor linda esse alimento tem!” → o cérebro associa ao prazer e à curiosidade.

A fala **ativa caminhos neurológicos diferentes**:  
 Palavras de ameaça acionam o modo de **defesa.** Palavras de curiosidade ativam o modo de **descoberta.**

E é nesse ponto que entra o poder das **Frases Mágicas** — elas foram criadas para **ativar o sistema emocional positivo do cérebro infantil**, fortalecendo a conexão entre mãe e filho e despertando o desejo genuíno de comer.

*“Comer é um ato de amor que começa na forma como falamos sobre a comida.”*

### 1.3. Como a fala da mãe influencia o comportamento alimentar

A voz da mãe é o **primeiro som emocional** que o bebê reconhece ainda na gestação.  
 Ela é a referência de segurança, conforto e pertencimento.  
 Durante a infância, a forma como a mãe fala sobre os alimentos constrói as **primeiras crenças alimentares** da criança: “Comer é prazeroso” ou “Comer é difícil”.

A criança aprende sobre o mundo **pelo olhar e pela voz da mãe**.  
 Quando a mãe fala com calma, usa palavras de acolhimento e demonstra prazer em comer, o cérebro da criança entende que aquele é um momento seguro e prazeroso.  
 Mas se a mãe fala em tom de cobrança, ansiedade ou desaprovação, o cérebro da criança ativa o “modo de defesa alimentar”.

Isso significa que, mesmo sem perceber, **a fala da mãe pode estimular a curiosidade ou reforçar a resistência**.As frases que você usa à mesa são como **botões invisíveis que ligam ou desligam o interesse do seu filho pela comida.**

Quando você fala com empatia e leveza, está ensinando o cérebro da criança a **associar o ato de comer a sensações positivas**.  
 E quanto mais o cérebro associa prazer à comida, mais fácil se torna **explorar novos sabores e aceitar o desconhecido.**

Por isso, o primeiro passo não é mudar o que a criança come —  
 é mudar **como** falamos sobre a comida.

### **1.4. Comer vai muito além de nutrir o corpo**

Comer é um ato emocional. Cada refeição é uma experiência completa que envolve **sentimentos, memórias e vínculos**.

Quando o clima da refeição é leve, curioso e acolhedor, o cérebro libera **dopamina e ocitocina**, substâncias relacionadas ao prazer, à confiança e ao vínculo.  
 Mas quando o momento é tenso, cheio de cobranças, comparações ou ameaças, o cérebro entende que há **risco**, e ativa a **amígdala cerebral**, responsável pela sensação de medo e defesa.

E o que a criança faz quando se sente ameaçada?  
 Ela **reage**: recusa, chora, se fecha ou tenta controlar o ambiente dizendo “não quero”.

O segredo não está apenas no que colocamos no prato, mas **no clima emocional que envolve o ato de comer.**

“A fala é uma ponte — ela pode aproximar ou afastar a criança da comida.”

Por isso, antes de mudar o cardápio, é preciso mudar o **vocabulário emocional da mesa**.

### **1.5. Frases que reprogramam o cérebro infantil**

As **Frases Mágicas** que você encontrará neste e-book foram cuidadosamente pensadas para **ativar o sistema emocional positivo do cérebro da criança**, ajudando-a a:

* Sentir-se segura para explorar novos alimentos;
* Fortalecer sua autonomia e confiança à mesa;
* Construir uma relação prazerosa e leve com a comida;
* E principalmente, viver as refeições como momentos de **vínculo e afeto.**

Essas frases não são truques — são **ferramentas de conexão emocional**.  
 Elas ensinam a mãe a se comunicar de forma empática, consciente e eficaz, despertando na criança o **desejo genuíno de comer** e não a obediência por medo ou recompensa.

Agora que você já entende o poder das palavras no cérebro da criança,

Chegou o momento de aprender **como aplicá-las na prática** — desde o convite à mesa até o momento de encerrar a refeição com leveza e orgulho.

No próximo capítulo, você vai descobrir **como transformar a hora da refeição em um espaço de aprendizado, prazer e conexão**, simplesmente mudando a forma de falar.

## **Capítulo 2 – O Poder da Fala na Alimentação Infantil**

### **2.1. A fala é o primeiro alimento emocional**

Antes da criança aprender a falar, ela **escuta o mundo**.  
 Ela aprende o significado das palavras **pelas emoções que as acompanham**.  
 Por isso, a fala da mãe não é apenas um conjunto de sons — é uma **mensagem emocional** que o cérebro traduz como segurança, curiosidade ou medo.

Na hora da refeição, o tom de voz, a escolha das palavras e até o ritmo da fala criam **o clima emocional da mesa**.  
 É esse clima que define se a criança vai se abrir para o alimento ou se fechar diante dele.

“A voz da mãe pode ser o convite mais doce ou a pressão mais amarga à mesa.”

### **2.2. O que a criança realmente escuta quando a mãe fala**

Quando uma mãe diz:

* “Come tudo, senão vai ficar doente”, a criança não ouve apenas as palavras — ela **sente a intenção de preocupação e cobrança**. O cérebro interpreta isso como um sinal de alerta: “***Tem algo errado comigo ou com a comida***.”
* Mas quando a mãe diz:
  + “Olha que cor bonita esse alimento tem! Quer descobrir o sabor?”,  
     A criança sente **curiosidade e liberdade**, ativando o desejo natural de explorar.

Esses pequenos detalhes fazem toda a diferença, porque o cérebro infantil é **muito sensível ao tom emocional das palavras**.  
 Ele registra se a comida vem acompanhada de prazer ou de tensão — e é essa memória afetiva que molda o comportamento alimentar futuro.

### **2.3. A fala como ferramenta de educação alimentar**

A fala é o primeiro instrumento de **educação alimentar consciente**.  
 Antes de ensinar sobre vitaminas, nutrientes e quantidades, a mãe ensina **como se relacionar com o alimento**.

Cada palavra dita à mesa pode:

* **Estimular a curiosidade** (“Que cheiro será esse?”)
* **Fortalecer a autonomia** (“Quer escolher o que vai no seu prato hoje?”)
* **Despertar o prazer em experimentar** (“Será que esse alimento é crocante ou macio?”)
* **Validar o sentimento da criança** (“Tudo bem se você ainda não quiser provar.”)

“A fala não serve para convencer a criança a comer, mas para **convidá-la a sentir e descobrir.”**

### **2.4. Falar para conectar, não para controlar**

Durante muitos anos, as refeições foram tratadas como momentos de disciplina — onde comer “direitinho” significava obedecer.  
 Mas a neurociência e a psicologia infantil mostram que **a criança aprende mais quando se sente conectada do que quando se sente cobrada**.

Por isso, o papel da mãe não é controlar o comportamento, e sim **guiar o olhar da criança para dentro dela mesma**:  
 para o corpo, para o paladar, para as sensações.

Quando a mãe fala com empatia, ela ensina a criança a **escutar o próprio corpo** — e isso é o que constrói um relacionamento saudável com a comida para a vida toda.

### **2.5. Quando a fala cura o que o silêncio feriu**

Muitas mães carregam memórias de infância onde a mesa era um lugar de brigas, chantagens ou lágrimas por não comer.  
 E, sem perceber, acabam repetindo frases que também ouviram: - “***Engole logo***”, “***Você é muito difíc***il”, “***Olha como seu irmão come bem***”.

Essas palavras, embora ditas com amor, geram culpa, vergonha e desconexão.  
 Mas a boa notícia é que **a fala também pode curar**.  
 Quando a mãe muda sua linguagem, ela não apenas ajuda o filho - **ela reescreve a própria história com a comida.**

“*Toda refeição é uma nova chance de começar diferente.”*

### **2.6. A voz que educa sem ferir**

Educar pela fala é um ato de presença.  
 É escolher palavras que **acolhem, ensinam e inspiram**.  
 É transformar o momento de comer em uma experiência que **nutre o corpo e o coração**.

Cada frase que você encontrará a seguir foi pensada para:

* Reduzir a resistência alimentar;
* Promover autonomia e autoestima;
* Criar memórias positivas à mesa;
* E fortalecer o vínculo entre mãe e filho.

“Porque comer bem começa por **ouvir palavras boas**.”

Agora que você já entende como sua fala influencia o comportamento alimentar do seu filho,

Chegou o momento de colocar esse conhecimento em prática.  
 No próximo capítulo, você encontrará **as Frases Mágicas para convidar a criança à mesa**, despertando curiosidade, leveza e desejo de participar — sem brigas, sem chantagens e com muito afeto.

## **Capítulo 3 – Frases para Convidar a Criança à Mesa**

### **3.1. O início da refeição define todo o clima**

O momento em que a mãe chama a criança à mesa é **muito mais importante do que parece**.  
 É nesse instante que o cérebro da criança decide se vai se abrir para a experiência ou se vai resistir a ela.  
 Um convite feito com leveza, curiosidade e afeto **ativa o sistema de recompensa cerebral**, preparando o corpo e as emoções para receber o alimento com prazer.

Mas quando o chamado vem acompanhado de pressa, tom de ordem ou ameaça (“Vem logo!”, “Se não vier, não vai comer mais nada!”), o cérebro entende o momento como **uma situação de controle** — e a criança tende a se fechar.

“*O convite à mesa é o primeiro tempero da refeição.”*

### **3.2. Como transformar o “vem comer” em um convite mágico**

Antes de chamar, respire.  
 Observe o clima da casa, olhe para o seu filho e escolha palavras que transmitam **acolhimento e curiosidade**.  
 Lembre-se: o objetivo não é **mandar vir**, mas **convidar a participar** de um momento de afeto em família.

### **10 Frases Mágicas para Convidar a Criança à Mesa**

1. **“Vem ver o que o cheirinho da comida está contando pra gente hoje!”** Estimula a curiosidade e ativa a percepção sensorial.
2. **“A mesa está pronta pra nossa aventura de sabores!”** Transforma o ato de comer em um momento lúdico e divertido.
3. **“Hoje o prato tem uma cor nova… quer descobrir qual é?”** Cria expectativa positiva e curiosidade visual.
4. **“A comida está pedindo companhia — acho que é a sua!”** Gera pertencimento e desperta empatia com o alimento.
5. **“Vem escolher onde quer sentar pra gente começar nossa refeição especial.”** Dá autonomia e sensação de controle (reduz resistência).
6. **“A mesa está com saudade da sua alegria!”** Toca o vínculo emocional e reforça o valor da presença da criança.
7. **“Hoje o nosso almoço vai ter uma conversa gostosa!”** Muda o foco da comida para o convívio.
8. **“Vamos ver se esse prato faz barulhinho quando a gente mastiga?”** Desperta o lado explorador e o interesse sensorial.
9. **“Hora de sentar pra gente cuidar do nosso corpo por dentro.”**Conecta o ato de comer ao autocuidado, e não à obrigação.
10. **“Hoje o desafio é comer igual ao “homem das cavernas, pode pegar tudo com as mãos”** Envolve emoção,diversão e curiosidade — o trio que abre o apetite emocional.

### **3.3. Orientações de uso**

* **Evite ordens** como “vem agora!” ou “se não vier, vai esfriar”. Elas geram resistência.
* **Use a voz calma e o olhar acolhedor.** A criança percebe o tom mais do que as palavras.
* **Transforme o convite em ritual.** Por exemplo: acender uma velinha, tocar uma música leve ou fazer uma pequena fala simbólica:

### **Reflexão final do capítulo**

A forma como chamamos uma criança à mesa é o primeiro passo para que ela queira estar lá.  
 Quando o convite vem carregado de afeto, o cérebro se prepara para receber o alimento — e o coração também.

Agora que você já sabe como preparar o clima emocional da refeição desde o convite,

é hora de aprender **como manter esse clima durante o momento de comer**.  
 No próximo capítulo, você encontrará **15 Frases Mágicas para usar durante a refeição**, que ajudam a criança a explorar, sentir, saborear e se conectar com o alimento de forma leve e natural.

## **Capítulo 4 – Frases para Usar Durante a Refeição**

### **4.1. A refeição é um diálogo, não uma disputa**

Durante a refeição, cada palavra dita molda a relação da criança com o alimento e com o próprio corpo.  
 Esse é o momento em que ela **aprende a sentir**, **a se escutar** e **a respeitar seus limites**.

Por isso, o papel da mãe é **guiar, não conduzir**; **observar, não apressar**; **inspirar, não corrigir**.

“*A refeição não é o momento de avaliar o prato, mas de fortalecer o vínculo.”*

A criança precisa sentir que comer é **um ato de descoberta e cuidado**, não uma obrigação ou um teste.  
 Quando a fala da mãe desperta curiosidade, acolhe as emoções e reconhece o esforço, o cérebro da criança libera dopamina — o “hormônio da motivação” —, reforçando o prazer e o aprendizado.

#### Como falar durante a refeição

* Prefira **comentários sobre o alimento, o ambiente ou as sensações**, não sobre a quantidade.
* Use perguntas abertas que incentivem a observação: “O que você sente?” ou “Qual parte gostou mais?”
* Dê **tempo e silêncio**: nem toda refeição precisa de palavras. O olhar também comunica segurança.  
  “ *Quando a mãe fala menos e observa mais, a criança aprende a escutar o próprio corpo”.*

### **15 Frases Mágicas para Usar Durante a Refeição**

1. **“Olha essa cor! O que será que esse alimento lembra pra você?”** Estimula a curiosidade visual e o vínculo afetivo com o alimento.
2. **“Será que o sabor é igual ao cheirinho?”** Incentiva a percepção sensorial e o raciocínio lúdico.
3. **“Cada garfada é um pedacinho de cuidado com o nosso corpo.”** Ensina autocuidado e consciência corporal.
4. **“Você percebeu algum sabor novo hoje?”** Desperta atenção e aprendizado alimentar.
5. **“O que o seu garfo mais gostou de experimentar?”** Cria um diálogo divertido e sem cobrança.
6. **“Pode explorar do seu jeito — não precisa ter pressa.”** Reduz ansiedade e reforça autonomia.
7. **“Você reparou como o alimento muda quando mastigamos devagar?”** Ensina presença e atenção plena na refeição.
8. **“Eu gosto de ver você se divertindo enquanto come.”** Reforça prazer e vínculo emocional.
9. **“Quer sentir o cheirinho antes de provar?”** Estimula curiosidade sem pressão.
10. **“Olha como seu corpo está aprendendo a ouvir o que gosta.”** Valida a percepção interna e o autoconhecimento.
11. **“Gostei de ver você experimentando — é assim que o paladar cresce.”** Reforça o progresso, não o resultado.
12. **“Cada refeição é uma chance de descobrir o que gostamos.”** Gera leveza e espírito explorador.
13. **“Você sabia que o paladar muda conforme a gente cresce?”** Ensina paciência e naturaliza a mudança de preferências.
14. **“Tudo bem se o sabor for diferente do que esperava — cada comida é uma surpresa.”** Ajuda a lidar com frustrações sem rejeição.
15. **“Você prefere colocar o brócolis do lado ou separado?”**

Estimula a autonomia e sensação de controle

### **4.2. Orientações de uso**

* **Foque no sentir, não no comer.** O objetivo é que a criança se conecte com a experiência.
* **Evite falas avaliativas:** “Você comeu pouco”, “Olha o prato do irmão”. Elas geram comparação e culpa.
* **Valorize o processo.** Dizer “Você provou!” vale mais que “Você comeu tudo!”.
* **Use o olhar e o sorriso como reforço.** Nem sempre a melhor resposta vem em palavras.

#### **Reflexão final do capítulo**

Comer bem não é comer muito.  
 É aprender a sentir, respeitar e agradecer.

Cada frase de encorajamento dita com amor ensina o seu filho a confiar no próprio corpo e a enxergar a comida como aliada — não como inimiga.

Depois de um momento de conexão e descoberta, vem o encerramento

um instante poderoso para fortalecer a autoestima e o prazer do seu filho em participar das refeições.  
 No próximo capítulo, você encontrará **5 Frases Mágicas para celebrar o fim da refeição**, que ajudam a encerrar esse momento com orgulho, leveza e vínculo emocional.

Este capítulo foca em **como encerrar a refeição com respeito, reconhecimento e vínculo emocional**, estimulando a **autoestima, o prazer e a autonomia alimentar** da criança.

## **Capítulo 5 – Frases para Celebrar o Fim da Refeição**

### **5.1. O encerramento também ensina**

O fim da refeição é um momento tão importante quanto o início.  
 É nele que o cérebro da criança **registra a memória emocional da experiência**.

Se o clima é leve, o corpo associa comer a **prazer, pertencimento e segurança**.  
 Mas se termina com cobranças, frustração ou críticas, a criança pode associar o momento à **tensão e desconforto** — o que, com o tempo, afasta o prazer de comer.

Por isso, o modo como a mãe encerra a refeição é essencial para consolidar **a confiança e a autopercepção da criança**.  
 Afinal, o que fica na lembrança dela não é o quanto comeu, e sim **como se sentiu**.

### **5.2. Um olhar da neurociência**

Durante a refeição, o cérebro da criança libera dopamina (motivação) e ocitocina (vínculo).  
 Essas substâncias **reforçam comportamentos que geram prazer e conexão**.  
 Quando a mãe encerra com palavras positivas e empáticas, o cérebro entende:

“Comer é seguro. Estar à mesa é bom.”

Esse registro emocional é o que forma a base de uma **relação saudável e duradoura com a comida.**

### **5 Frases Mágicas para Celebrar o Fim da Refeição**

1. **“Adorei esse momento com você. Comer juntos é tão gostoso!”** Reforça o vínculo emocional e o prazer social da refeição.
2. **“Você explorou sabores novos hoje, parabéns pelo seu esforço!”** Valoriza a tentativa, e não o resultado — fortalecendo a autoconfiança.
3. **“Seu corpo agradece por ter escutado o que precisava agora.”** Ensina autorrespeito e consciência corporal.
4. **“Foi lindo ver você se conectando com a comida — cada garfada foi um aprendizado.”** Ajuda a criança a perceber o comer como processo de descoberta, não de desempenho.
5. **“Obrigada por dividir esse momento comigo. Nossa mesa ficou cheia de amor.”** Gera pertencimento e gratidão, encerrando a refeição com afeto.

### **5.3. Dicas de aplicação**

* **Evite frases de cobrança:** “Por que não comeu tudo?” ou “Da próxima vez espero que coma mais.”  
   → Isso ativa o sistema de defesa da criança e apaga o prazer da experiência.
* **Prefira validar sentimentos:** “Tudo bem se hoje não quiser mais. Amanhã podemos tentar diferente.”  
   → Isso ensina flexibilidade e respeito ao corpo.
* **Use o toque, o olhar e o tom de voz suave** como parte da comunicação.  
   → A linguagem não verbal também é alimento emocional.

### **Reflexão final do capítulo**

O que nutre uma criança não é apenas o que entra no prato, mas também o que é dito e sentido à mesa.

A fala amorosa da mãe ensina o filho que comer é mais do que se alimentar: é **um ato de cuidado, escuta e conexão**.

Mesmo com todo o cuidado, haverá dias em que a criança vai recusar o alimento e tudo bem.

A forma como a mãe reage nesses momentos de recusa pode fortalecer ou enfraquecer a relação da criança com a comida.  
 No próximo capítulo, você aprenderá **como usar palavras que acolhem e não ferem**, transformando a **recusa alimentar em oportunidade de aprendizado emocional.**

## **Capítulo 6 – Frases para lidar com o Momento da Recusa Alimentar**

### **6.1. Quando o “não quero” fala mais do que parece**

A recusa alimentar é uma forma de **comunicação**, não de desafio.  
 Quando a criança diz “não quero”, ela pode estar dizendo:

* “Preciso de segurança.”
* “Estou com medo do novo.”
* “Quero ter controle sobre o que sinto.”

E é exatamente nesse momento que o **cérebro emocional** da criança (o sistema límbico) assume o comando.  
 Se a mãe reage com irritação, insistência ou chantagem, o cérebro interpreta o ambiente como uma **ameaça**, e o corpo ativa o modo de defesa:

❌ Fecha a boca.

❌ Diminui o apetite.

❌ Aumenta a resistência.

Mas quando a mãe acolhe com empatia e segurança, o cérebro libera **ocitocina**, o hormônio do vínculo, que **relaxa o corpo e abre espaço para o aprendizado**.  
Essa é a base da **neurolinguística aplicada ao comportamento alimentar** — transformar palavras em pontes de confiança.

### **6.2. Como agir nesse momento**

1. Respire fundo. A calma da mãe é o primeiro alimento emocional.
2. Observe o que pode estar por trás da recusa: cansaço, novidade, excesso de estímulos.
3. Use palavras neutras e carinhosas, **sem tom de exigência**.
4. Valorize pequenas aproximações: olhar, tocar, cheirar — tudo é progresso.

***“Acolher é mais eficaz do que insistir.”***

### 

### **10 Frases Mágicas para o Momento da Recusa Alimentar**

1. **“Tudo bem se agora você não quiser provar. O alimento continua aqui te esperando.”** Transmite segurança e elimina a pressão.
2. **“Posso deixar no cantinho do prato pra você observar um pouquinho?”** Reduz o medo e estimula a curiosidade.
3. **“A gente não precisa gostar de tudo de primeira. O paladar aprende com o tempo.”**Ensina paciência e naturaliza o processo de aceitação.
4. **“Você quer sentir o cheirinho antes? Às vezes o nariz ajuda o corpo a decidir.”** Cria uma ponte sensorial sem obrigar a provar.
5. **“Obrigada por me contar que não quer agora. Gosto quando você fala o que sente.”** Fortalece a confiança e valida a autonomia.
6. **“Esse alimento parece diferente, né? O novo às vezes dá um medinho mesmo.”** Nomeia a emoção, permitindo que a criança a reconheça e supere.
7. **“Quer que eu te mostre como eu como e te conto o que senti?”** Modela comportamento sem imposição.
8. **“Tudo bem deixar para a próxima vez. Nosso paladar também precisa descansar.”** Evita conflito e mantém a experiência positiva.
9. **“Você lembra quando um dia não quis e depois acabou gostando? O corpo da gente muda.”** Reforça memória positiva e aprendizado progressivo.
10. **“Mesmo sem provar, você está aprendendo sobre esse alimento. E isso já é um passo importante.”** Valoriza o progresso invisível — essencial para construir confiança.

### **6.3. Dicas de ouro para esses momentos**

* **Evite frases de comparação:** “Olha, seu irmão come!” ou “Você sempre faz isso.”  
   → Isso gera culpa e resistência.
* **Prefira empatia à insistência:** “Você pode tentar quando se sentir pronta.”  
   → Isso cria segurança emocional.
* **Mantenha o clima leve:** transforme o momento em descoberta, não em teste.

“*Lembre-se: o cérebro aprende por repetição e emoção — e o afeto é o maior aliado da mudança de comportamento alimentar.”*

### **Reflexão final do capítulo**

Quando a mãe acolhe a recusa com respeito, a criança aprende que pode confiar.  
 E um corpo que confia, come com liberdade.

A refeição deixa de ser um campo de batalha e se torna um espaço de vínculo, escuta e amor.

## **Capítulo 7— Como Criar Suas Próprias Frases Mágicas**

### 7.1. A voz que acolhe e ensina

Depois de conhecer e praticar as 35 frases mágicas, é hora de dar um passo além: **criar as suas próprias frases**.

Cada mãe tem um **jeito único de se comunicar** — e é exatamente isso que torna a refeição um momento afetivo e verdadeiro.  
 Quando a fala vem do coração, a criança sente segurança, se abre para experimentar e aprende que **comer é um ato de conexão**.

“Mais importante do que o que se fala, é o sentimento que acompanha a fala.”

### 7.2. Por que criar suas próprias frases é importante?

A fala da mãe tem um poder direto sobre o comportamento alimentar da criança.  
 Criar suas frases permite:

* **Personalizar a comunicação** de acordo com a idade e o temperamento do seu filho.
* **Fortalecer o vínculo emocional** à mesa.
* **Manter leveza e diversão**, mesmo diante da recusa alimentar.

### 7.3. A fórmula das frases mágicas

Você pode criar novas frases sempre que quiser usando uma estrutura simples uma espécie de **“receita de fala positiva”:**

#### **Passo 1 — Comece com uma intenção positiva**

“Hoje quero te mostrar algo delicioso...”  
 “Tem um alimento novo esperando pra te conhecer!”

#### **Passo 2 — Traga curiosidade ou afeto**

“Será que esse legume tem gosto de sol ou de chuva?”  
 “Esse pedacinho parece sorrir pra você!”

#### **Passo 3 — Finalize com convite ou validação**

“Quer experimentar junto comigo?”  
 “Adorei ver você tentando, que coragem linda!”

**Dica de ouro:** frases mágicas **não exigem, convidam**.  
 Elas despertam interesse e valorizam o esforço, não o resultado.

### 

### 7.4. Inspirações para cada momento da refeição

#### **Antes de comer — Convide com curiosidade**

“Hoje o prato está cheio de cores novas, qual será sua favorita?”  
 “Vamos descobrir o que tem de gostoso nesse cheirinho?”

### **Durante a refeição — Observe e valorize**

“Adoro quando você experimenta com essa carinha curiosa.”  
 “Olha como o garfo te obedece direitinho!”

### **Depois da refeição — Celebre e fortaleça a autoestima**

“Você se escutou e parou quando ficou satisfeito, que sabedoria!”  
 “Hoje você deu um passo importante, parabéns por tentar!”

## **7.5. Exercício Prático — Crie suas primeiras frases mágicas**

Pegue papel e caneta (ou use o espaço abaixo, se estiver no e-book interativo):

1 - Escolha um **alimento** que seu filho costuma recusar.  
2 - Pense em um **sentimento positivo** que você quer transmitir (coragem, curiosidade, alegria...).  
3 - Defina uma **ação** que quer convidar (cheirar, tocar, provar, misturar...).

Agora, junte tudo e crie uma frase!

Exemplo:“***Vamos cheirar o tomate juntos e ver se ele lembra o cheiro do verão?***”

* Desafio para você:
  + Crie suas **frases mágicas personalizadas** e use nas próximas refeições.
  + Observe o comportamento do seu filho e anote as reações.
* ***Dica bônus****:* quanto mais você praticar, mais natural será criar novas frases em diferentes situações até nos momentos de recusa!

## 

## **7.6. Sua voz é a ferramenta mais poderosa**

As frases mágicas não são sobre convencer seu filho a comer — mas sobre **ensinar o prazer de descobrir**.  
 Elas funcionam porque vêm de um lugar de **amor, respeito e presença**.

“Cada palavra que você escolhe planta uma semente de confiança no coração do seu filho.”

Não busque ser perfeita — busque ser **presente e intencional**. Sua voz é o maior estímulo para que ele aprenda que comer é um ato de **autocuidado, afeto e descoberta.**

Conclusão

Comer é mais do que se alimentar. A cada refeição, você tem diante de si **muito mais do que um prato de comida**. Tem diante de si um pequeno ser que aprende com o seu olhar, com a sua calma e com as palavras que escuta.A forma como você **fala à mesa** é o tempero invisível que transforma o ato de comer em uma **experiência de confiança**.  
E quando a refeição é guiada por acolhimento, a criança grava uma memória de segurança:“Comer é bom. Eu posso confiar.”Essa segurança é o primeiro passo para que o seu filho desenvolva uma **relação positiva e duradoura com os alimentos** — sem medo, sem pressão, sem culpa.

Seu tom de voz, suas expressões e seu comportamento à mesa ensinam mais do que qualquer regra.  
Não é sobre ser perfeita, e sim sobre **estar consciente** — consciente de que cada refeição pode ser um encontro e não uma cobrança.A boa notícia é que **você já começou essa mudança** ao escolher ler este e-book.  
Agora, as ***Frases Mágicas*** podem te acompanhar todos os dias, ajudando você a **transformar o clima da sua mesa** e criar novas memórias afetivas com seu filho.

### **Mensagem Final**

### **Por Madeleine Almeida**

**Nutricionista infantil e criadora do método C.O.M.E.R.** *(Conexão, Observação, Motivação, Empatia e Respeito)*

Sou nutricionista e há mais de 20 anos, dedico minha trajetória a compreender o que realmente ensina uma criança a comer bem e descobri que **não é o alimento, mas a relação que criamos com ele.**

Durante muitos anos, trabalhei em escolas, creches e com muitas famílias, tentando entender o porquê de tantas brigas à mesa. Foi só quando conheci a neurociência e a comunicação empática que percebi o que realmente transforma o comportamento alimentar: **a forma como a mãe e cuidadores se comunicam durante as refeições.**

Foi assim que nasceu o meu propósito:Ensinar mães a transformarem o momento da refeição em uma experiência de vínculo, respeito e descoberta.

As ***Frases Mágicas*** nasceram desse propósito — pequenas palavras com grande poder emocional.  
 Porque a mudança não começa no prato, mas na forma como nos relacionamos à Mesa.  
 E, quando a fala muda, **o clima da mesa muda, o olhar da mãe muda, e a criança aprende a comer com prazer.**

#### **Um convite especial**

Que este e-book te acompanhe como um guia prático, te lembrando que cada refeição é uma oportunidade única de ensinar seu filho a comer e que comer pode e deve ser um ato de prazer.

### Próximos Passos: Continue Sua Jornada

Se você quer **aprofundar o uso das Frases Mágicas na prática** e aprender como aplicar uma rotina alimentar leve, com ferramentas, atividades e acompanhamento do progresso do seu filho, conheça o guia :**“O Fim da Briga para Comer Alimentos Saudáveis”**

Neste guia, você vai encontrar:

* Passos práticos para transformar a hora da refeição em um momento de prazer e Diversão.
* Aprender a equilibrar as refeições e criar uma rotina saudável
* Aprender a levar o lúdico para sua mesa , despertando o interesse e curiosidade da criança.
* Bônus exclusivos, como **Exercícios de Autonomia** e O **Quadro de Recompensas** para celebrar comportamentos positivos.

**Acesse agora e comece hoje a criar uma nova história à mesa.** Com essas ferramentas você pode mudar a relação do seu filho com a comida — para sempre.Caso queira aprender mais sobre aprendizagem alimentar é só seguir o meu perfil, Lá você encontrará dicas, orientações importantes e todos os materiais necessários para promover a aceitação alimentar de seu filho de forma eficaz e duradoura.@nutrimadeleine Boa Jornada!