

Seletividade alimentar

Para facilitar a aceitação, combine novos alimentos com os preferidos da criança. Por exemplo, misturando novos vegetais com massas ou arroz que a criança gosta.

Tenha paciência, pois pode ser preciso várias exposições para que a criança aceite um novo alimento. Continue oferecendo novos alimentos repetidamente, sem pressão.



Evite distrações durante a refeição.

Desligue a TV e outros dispositivos para que a criança possa se concentrar na comida. É importante um ambiente tranquilo e focado durante as refeições.

Mantenha uma atitude positiva e encorajadora durante as refeições. Evite mostrar frustração se a criança recusar determinados alimentos.

Não tenha pressa e comece com pequenas porções para não intimidar a criança. Coloque pequenas quantidades do novo alimento no prato.

Busque respeitar a fome da criança. Permita que ela controle a quantidade de comida que deseja comer e não a force a terminar o prato se ela já estiver satisfeita.

Leia livros sobre personagens que gostam de frutas e vegetais. Histórias e jogos relacionados a alimentos tornam a comida ainda mais interessante.

