



NEUROFAZ

*Seletividade*  
**alimentar**  
*na criança com*  
**AUTISMO**



Crianças com autismo em sua maioria apresentam a ***Seletividade Alimentar***.

A seletividade alimentar é quando o consumo de alimentos é altamente limitado, além de resistência para **experimental novos alimentos**. Mamãe, papai ou responsável, você está passando por isso em casa? Estou aqui para te ajudar nisso!

Antes de tudo **vamos entender por que** no autismo isso acontece com mais frequência.



## Cor ou aparência:

Autistas apresentam preferências ou aversões a alimentos de cores específicas e, além disso, a **aparência de alguns alimentos pode influenciar nas escolhas.**

Ex. não gostar de comida com caldos como feijão e sopa ou da mistura de alimentos no prato, ou só querer **comer alimentos amarelos** e não comer alimentos marrons.

## Textura e temperatura:

Existem algumas texturas de alimentos que podem **incomodar**, assim como a temperatura do alimento na hora da ingestão devido **hipersensibilidade sensorial oral.**

Ex. alimentos muito moles ou macios demais como purês, iogurte, sorvete e abacate ou incômodo com alimentos quentes e preferência por gelados.



## Cheiro:

O olfato muito aguçado de alguns autistas **aumenta as chances de seletividade**. Cheiros muito fortes podem causar enjoos e aversão.



## Sabor:

Alimentos doces demais ou salgados demais ou amargos **podem causar desconforto** no paladar do autista.



**O ponto principal** a ser entendido é que com a seletividade, o autista passa a diminuir e até mesmo não consumir grupos de alimentos que a médio e longo prazo causará desnutrição. Ah, não esqueça mesmo que a criança esteja no peso normal ela pode estar desnutrida. A desnutrição é a falta de nutrientes e nem sempre está relacionada com o peso!

**Os nutrientes são essenciais** para atividades do dia-a-dia como andar, correr, brincar, estudar, aprender e até mesmo para ter **bons resultados nas terapias.**



Aposto que você está aí pensando: “**O que posso fazer para deixar meu filho mais bem nutrido?**” Eu trouxe **10 dicas** que podem ser utilizadas nesse processo!

### **01. TENHA UMA ROTINA**

Uma rotina bem estruturada evita na criança a sensação de insegurança e de confusão, por isso **crie hábitos como fazer as refeições a mesa**, no mesmo horário e evite ter distrações próximos deste ambiente como brinquedos, celular e tv ligados;

### **02. SEPRE OS ALIMENTOS NO PRATO**

A mistura de alimentos dificulta a aceitação e a identificação dos sabores. Uma boa opção é **utilizar pratos com divisórias**.

### **03. NÃO OBRIGUE A CRIANÇA A CONSUMIR O ALIMENTO:**

Quando forçamos a ingestão de determinado alimentos pode causar **desregulação sensório emocional**.



#### 04. **INSIRA UM ALIMENTO DIFERENTE POR VEZ**

Colocar **mais de um alimento novo** por vez pode causar uma mudança muito drástica para o autista.



#### 05. **ANTES DE PARAR DE OFERECER UM ALIMENTO OFEREÇA EM DIVERSAS TEXTURAS**

O ideal é identificar se a criança **não gosta do sabor ou da textura do alimento** antes de parar de oferecer; (colocar o mesmo alimento em diversas texturas- picado, cortado, in natura, purê, preparações diferentes, etc).



#### 06. **USE COPOS E PRATOS DIFERENTES**

Permita que a criança escolha os utensílios que ela deseja usar nas refeições, **isso aumenta o interesse da criança** em se alimentar.



#### 07. **SEJA CRIATIVO E DIVIRTAM-SE**

Chame a criança para **participar da preparação das refeições**, isso aumenta o desejo por comer o que foi preparado por ele.

## 08. SEMPRE QUE POSSÍVEL FAÇA AS REFEIÇÕES COM SEU FILHO

A criança aprende com os exemplos, te ver comendo alimentos saudáveis **aumentará as chances dele fazer o mesmo.**

## 09. COMEMORE E VALIDE A CRIANÇA EM CADA AVANÇO

Parabenize a criança a cada alimento que ela **experimentou e gostou.**

## 10. SEJA PERSISTENTE

Para identificarmos que uma criança não gosta de determinado alimento temos que oferecer, **pelo menos 10x em texturas diferentes,** com uma criança autista é necessário mais vezes, por isso **não desista!** Sua persistência mudará o futuro do seu filho.





**Crie um ambiente lúdico**, envolvendo brincadeiras, para que seu filho interaja com os alimentos, como por exemplo: monte uma brincadeira com brinquedos como (dinossauro, ursos, super – heróis) e motive seu filho a dar a comida para estes. **Participe da brincadeira junto com ele!**

E não menos importante... Saiba que existem passos antes da criança comer, sendo estes:

**01. Tolerar o alimento por perto;**

**02. Interagir com o alimento;**

**03. Cheirar o alimento;**

**04. Tocar no alimento;**

**05. Provar o alimento (aproximar da boca ou colocar a língua)**

**06. Comer**



## Dica extra

Que tal estimular seu filho a **experimentar novos alimentos ouvindo músicas** (ex. música da salada de fruta da xuxa, colocar um trecho) ou ter livros com imagens de alimentos?

Um comportamento demora a mudar, **seja paciente e persistente!**

Espero ter te ajudado!

**GOSTOU DESSAS DICAS?**  
**COMPARTILHE ESSE EBOOK**  
**COM ALGUÉM QUE ESTÁ PASSANDO**  
**POR ESSE MOMENTO DE**  
**SELETIVIDADE COM O FILHO!**

**Criação:**  
Maíra Aguiar  
Boa Sorte  
CRN8 14703

**Colaboradora:**  
Evellyn Priscilla  
Klawa De Souza  
CREFITO: 17685-TO