

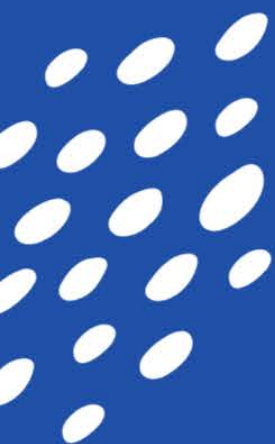


# Seletividade Alimentar:

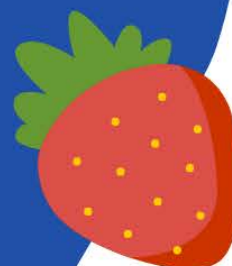
## Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

E-book desenvolvido pelo Grupo de Trabalho de Seletividade Alimentar do CRN-3

Gestão 2023-2026



CRN<sub>3</sub>



## Seletividade Alimentar:

Guia de Orientações e  
Manejo no Ambiente Escolar



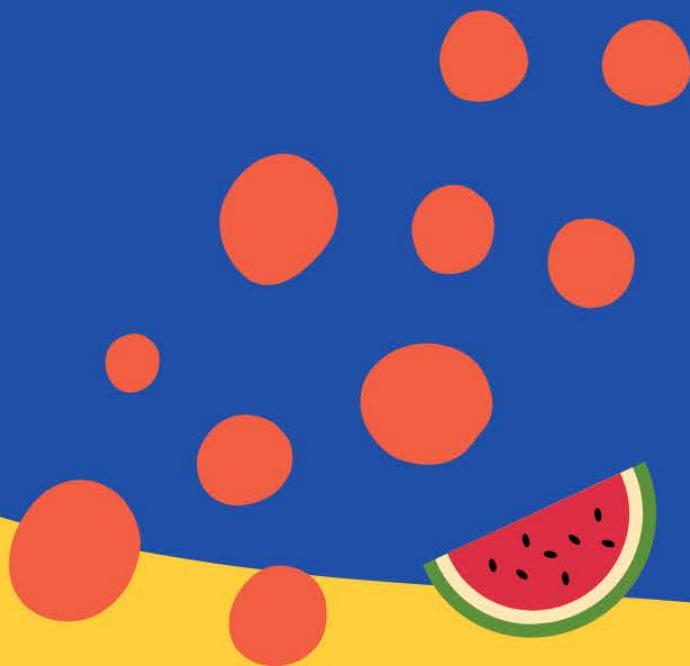
### Desenvolvimento Gestão CRN-3 2023-2026

#### Grupo de Trabalho Seletividade Alimentar do CRN-3

- Legiane Rigamonti (Coordenadora)
- Maria de Lourdes do Nascimento da Silva
- Amanda Bianchi Leonardo Rodrigues
- Letícia Nogueira Januário Germini
- Taís Ciboto

#### Especialista convidados

- Camila Viola
- Karina Leopoldino
- Priscila Gutul Galdino
- Priscila Maximino
- Rosana Maria Nogueira
- Tainara Fonseca



# Seletividade Alimentar:

## Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

### PREFÁCIO

A alimentação é um ato que vai muito além da ingestão de nutrientes. Ela envolve cultura, afetos, experiências sensoriais, memórias e relações. Nesse contexto, a seletividade alimentar se apresenta como um fenômeno complexo, multifatorial e cada vez mais frequente, exigindo do nutricionista um olhar sensível, ético e embasado cientificamente.

Esta cartilha nasce do convite do Conselho Regional de Nutrição da 3ª Região à nutricionistas e outros profissionais como fonoaudióloga, médica pediatra, psicóloga, com atuação e experiência na área, com o propósito de reunir conhecimentos atualizados, reflexões críticas e práticas baseadas em evidências sobre a seletividade alimentar ao longo do ciclo da vida.

Mais do que oferecer respostas prontas, esta obra busca ampliar o entendimento sobre os diferentes fatores que influenciam o comportamento alimentar, respeitando a singularidade de cada indivíduo e seu contexto social, familiar e cultural.

Ao abordar a seletividade alimentar, é fundamental afastar julgamentos simplistas e reconhecer que dificuldades alimentares não se restringem a “preferências” ou “fases”. Elas podem estar associadas a aspectos sensoriais, emocionais, neurológicos, ambientais e relacionais, demandando uma atuação multiprofissional e, sobretudo, humanizada.

# Seletividade Alimentar:

## Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

Nesse cenário, o nutricionista tem papel central na promoção do cuidado, do acolhimento e da construção de estratégias que favoreçam uma relação mais positiva com a alimentação.

O conteúdo foi construído de forma colaborativa, envolvendo inclusive nutricionistas que atuam no Programa Nacional de Alimentação Escolar, quando responderam uma pesquisa que norteou o desenvolvimento do material, refletindo o compromisso do CRN-3 com a qualificação profissional, a valorização da ciência e a defesa do direito humano à alimentação adequada e saudável.

Que possa servir como fonte de conhecimento, inspiração e apoio para nutricionistas, estudantes e demais profissionais da saúde, fortalecendo práticas que respeitem a diversidade alimentar e promovam cuidado integral.

Que a leitura estimule o diálogo, a reflexão e a constante atualização, contribuindo para uma atuação profissional cada vez mais ética, crítica e comprometida com o bem-estar das pessoas e da sociedade.

**Dra. Rosana Maria Nogueira**

Nutricionista CRN-3 2530

Presidente do CRN-3

Gestão 2023 - 2025

# Seletividade Alimentar:

Guia de Orientações e  
Manejo no Ambiente Escolar

SUMÁRIO	Página
<b>PARTE 1</b>	
<b>Introdução</b>	10
<b>O que são Dificuldades Alimentares (DA)?</b>	11
<b>O desenvolvimento infantil e comportamento alimentar</b>	12
<b>Por que algumas crianças têm dificuldades para mastigar?</b>	16
<b>A Criança seletiva na escola</b>	17
<b>PARTE 2</b>	
<b>MANEJO DE SELETIVIDADE ALIMENTAR EM AMBIENTE ESCOLAR</b>	20
<b>1. Identificação do estudante</b>	20
<b>2. Documentação comprobatória</b>	21
<b>3. Reunião com a família</b>	21
<b>4. Apresentação do cardápio à família</b>	23
<b>5. Adequação do cardápio/utensílios/ambiente</b>	23
<b>6. Trazer alimentos de casa</b>	26
<b>7. Documentos que os pais devem assinar</b>	29

# Seletividade Alimentar:

## Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

<b>ESTRATÉGIAS DE MANEJO PARA SITUAÇÕES DE SELETIVIDADE ALIMENTAR NA ESCOLA</b>	<b>32</b>
<b>1. Será que esperar o tempo da criança funciona?</b>	<b>32</b>
<b>2. Qual é, então, o melhor caminho para oferecer os alimentos na escola?</b>	<b>34</b>
<b>3. Como começar a melhorar a relação da criança com o novo alimento ?</b>	<b>36</b>
<b>4. Qual é o momento de a criança tentar provar novos alimentos?</b>	<b>37</b>
<b>Ações que podem ser realizadas antes da refeição , é necessária a parceria de outros profissionais</b>	<b>38</b>
<b>1) Previsibilidade com apoio visual</b>	<b>38</b>
<b>2) Não pressionar e usar estratégias para acalmar o estudante</b>	<b>38</b>
<b>3) Como lidar com momentos de resistência da criança?</b>	<b>40</b>
<b>Ações que podem ser realizadas durante a refeição</b>	<b>43</b>
<b>Ações que podem ser realizadas paralelamente á refeição</b>	<b>45</b>
<b>Aproximação sucessiva</b>	<b>45</b>
<b>Explorando os alimentos</b>	<b>48</b>
<b>Escada do comer</b>	<b>50</b>

# Seletividade Alimentar:

## Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

<b>Recomendações para todos que estão envolvidos com o estudante com seletividade</b>	<b>51</b>
<b>1. Forçar a criança a comer resolve?</b>	<b>51</b>
<b>2. E brincar com os alimentos?</b>	<b>52</b>
<b>3. Como fazer a exposição ao alimento novo?</b>	<b>52</b>
<b>4. Profissionais pais e responsáveis se sentem pressionados ou impotentes, como lidar com esse sentimento?</b>	<b>55</b>
<b>5. Como fazer um trabalho em parceria com os pais?</b>	<b>55</b>
<b>6. E se nada disso der certo?</b>	<b>56</b>
<b>Papel da equipe multiprofissional</b>	<b>58</b>
<b>Professor</b>	<b>58</b>
<b>Inspetor e Auxiliar de apoio</b>	<b>58</b>
<b>Fonoaudiólogo</b>	<b>58</b>
<b>Nutricionista</b>	<b>61</b>
<b>Auxiliares de cozinha</b>	<b>63</b>
<b>Pais</b>	<b>63</b>
<b>RECEITAS FÁCEIS E SAUDÁVEIS PARA A FAMÍLIA OFERTAR</b>	<b>63</b>
<b>FLUXOS</b>	<b>64</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>76</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>110</b>

# Seletividade Alimentar:

Guia de Orientações e  
Manejo no Ambiente Escolar

<b>Papel da equipe multiprofissional</b>	<b>58</b>
<b>Professor</b>	<b>58</b>
<b>Inspetor e Auxiliar de apoio</b>	<b>58</b>
<b>Fonoaudiólogo</b>	<b>58</b>
<b>Nutricionista</b>	<b>61</b>
<b>Auxiliares de cozinha</b>	<b>63</b>
<b>Pais</b>	<b>63</b>
<b>RECEITAS FÁCEIS E SAUDÁVEIS PARA A FAMÍLIA OFERTAR</b>	<b>63</b>
<b>FLUXOS</b>	<b>64</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>76</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>110</b>

# Seletividade Alimentar:

## Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

### PARTE 1

#### Introdução

Nutricionistas que atuam na educação sabem o quanto os dilemas da seletividade alimentar podem gerar insegurança na rotina escolar. Estar diante de uma criança que recusa alimentos diariamente é desafiador, altera o planejamento, a relação com as famílias e, muitas vezes, a confiança do próprio profissional em sua prática.

As dificuldades alimentares, especialmente a seletividade, são queixas frequentes na infância e podem ter impacto direto no crescimento, desenvolvimento e também na dinâmica familiar e escolar. Por isso, a escola se torna um ambiente estratégico para a identificação precoce e o manejo dessas dificuldades.

Nesse cenário, o papel do nutricionista vai muito além da elaboração de cardápios: é uma atuação em parceria com a comunidade escolar, promovendo um ambiente alimentar positivo, incentivando a experimentação e a variedade, para que os estudantes desenvolvam uma relação saudável com a comida.

O Fundo Nacional De Desenvolvimento da Educação (FNDE) publicou a NOTA TÉCNICA Nº 5339254/2026/COSAN/CGPAE/DIRAE e este material do CRN-3 nasce com o propósito de caminhar ao seu lado na prática diária, somando-se à sua experiência e sensibilidade profissional. Aqui você encontrará orientações, estratégias e recursos para lidar com a seletividade alimentar de forma mais segura e efetiva.

# Seletividade Alimentar:

## Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

*Já se deparou com algum desses comentários?*



*Qual dessas respostas te parece ser a melhor opção?*

A resposta é que nenhuma dessas opções é, por si só, uma boa alternativa. Vamos definir o que é dificuldade alimentar e suas causas para depois, entendermos qual o caminho mais eficaz para ajudar essa criança.

*O que são Dificuldades Alimentares (DA)?*

**Dificuldade Alimentar (DA)** é um termo amplo, considerado um "guarda-chuva", que define qualquer **desajuste ou problema entre o cuidador e a criança no que se refere à alimentação**. Essas dificuldades podem estar relacionadas a casos mais simples ou mais complexos. **Por isso, a avaliação e o acompanhamento de equipe multiprofissional é importante.**

# Seletividade Alimentar:

## Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

Nesse documento vamos falar sobre a **Seletividade Alimentar**, que geralmente têm **múltiplos fatores** envolvidos na sua causa e na persistência durante a vida, como: orgânicos, comportamentais, sensoriais, habilidades motoras, nutricionais, psicológicos, emocionais, sociais e ambientais. Pode ocorrer tanto em crianças denominadas típicas quanto nas atípicas, por exemplo, naquelas com diagnóstico de TEA (transtorno do espectro autista) ou TDAH (Transtorno de Déficit de Atenção/Hiperatividade) ou qualquer outro transtorno do neurodesenvolvimento.

Entenda a definição de típicas e atípicas no **Anexo 01**.

Embora a seletividade possa afetar qualquer criança, alguns fatores e condições estão associados a uma maior probabilidade de sua ocorrência ou gravidade.

Saiba mais no **Anexo 02**.

A seletividade alimentar ("**picky eating**" ou "**fussy eating**") se caracteriza pela **recusa ou predileção por determinadas cores, cheiros, sabores, texturas e consistências bem específicas de alimentos**. Estudantes seletivos ingerem uma **variedade muito pequena de alimentos**.

Em casos mais graves a seletividade alimentar pode fazer parte de um quadro de Fobia Alimentar, Transtorno Alimentar Restritivo Evitativo (TARE/ARFID) ou Distúrbio Alimentar Pediátrico (DAP/PFD).

# Seletividade Alimentar:

## Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

### O desenvolvimento infantil e comportamento alimentar

O comportamento alimentar da criança está diretamente relacionado ao seu desenvolvimento global. Entre os 2 e os 6 anos, e depois dessa fase, ocorrem mudanças importantes nas áreas motoras, cognitivas, emocionais e sociais, que influenciam como ela interage com o alimento, com o ambiente onde acontecerá a refeição e com os colegas.

#### Resumo comparativo por faixa etária

	2 a 6 anos	Após os 6 anos
<b>Coordenação motora</b>	Desenvolvimento em curso, manuseio de talheres em evolução	Coordenação refinada, autonomia para servir e cortar
<b>Emoções e impulsos</b>	Impulsivo, busca rotina, baixa tolerância à frustração	Mais autocontrole, empatia e paciência
<b>Córtex pré-frontal</b>	Em amadurecimento, autorregulação limitada	Mais ativo, permite controle e planejamento
<b>Cognição</b>	Egocêntrico, simbólico, aprende por repetição	Lógico, compreende causa e consequência
<b>Socialização à mesa</b>	Observa e imita adultos, inicia interação com pares	Participa ativamente e coopera com os colegas

# Seletividade Alimentar:

## Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

A tabela acima resume as principais competências esperadas nas áreas motora, emocional, social e cognitiva de estudantes de 2 a 6 anos e após os 6 anos. Esses marcos não devem ser encarados como regras fixas ou rígidas, mas sim como parâmetros de referência para acompanhamento do desenvolvimento global.

Saiba mais sobre desenvolvimento emocional no **Anexo 03**.

O desenvolvimento da alimentação infantil acompanha a evolução das habilidades motoras e sensoriais da criança. Desde o nascimento, a forma de comer passa por etapas que influenciam não apenas a nutrição, mas também a fala, a mastigação e a interação com os alimentos. Compreender esses marcos é fundamental para identificar quando o processo segue o esperado e quando pode haver sinais de alerta.

Para conhecer **como funciona o desenvolvimento da mastigação e deglutição consulte o Anexo 04**.

### Perfil cronológico do desenvolvimento da mastigação

Faixa Etária	Características Principais	Marcos de Desenvolvimento
0 a 2 meses	Reflexos não condicionados	Sucção, Respiração, Tosse, Deglutição infantil, Náusea, Vômito, Espirro
3 a 5 meses	Exercitação da musculatura mandibular	Realiza movimentos de elevação e abaixamento e ântero-posterização contínua.

# Seletividade Alimentar:

## Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

---

### 5 a 6 meses

Erupção dos primeiros dentes

Irrompem incisivos centrais inferiores

Primeiros esboços de mastigação

Introdução de alimentação semissólida

---

### 7 a 8 meses

Desenvolvimento do espaço oral

Crescimento mandibular (para baixo e frente)

Erupção dos incisivos centrais superiores

Erupção dos incisivos laterais (inferiores e superiores)

Primeiros indícios de mastigação

Lateralização do alimento com a língua

Movimentos verticais da mandíbula

---

# Seletividade Alimentar:

## Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

<b>12 - 24 meses</b>	Alimentação com alimentos sólidos	Erupção de caninos e molares  Movimentos verticais e horizontais da mandíbula  Deglutição madura
<b>2 a 4 anos</b>	Padrão de mastigação próximo ao adulto	Lábios vedados anteriormente  Movimentos ântero-posteriores dos lábios  Movimentos verticais e rotatórios de mandíbula  Língua move-se para trás e lateralmente  Mistura do alimento com saliva
<b>5 anos em diante</b>	Eficiência mastigatória completa	Início da erupção dos dentes permanentes (≈ 6 anos) Boa eficiência mastigatória estabelecida

# Seletividade Alimentar:

## Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

### Por que algumas crianças têm dificuldades para mastigar?

Todas as crianças podem ter alguma dificuldade no início. Bebidas podem transbordar da boca, elas podem empurrar a comida para fora ou engasgar ao experimentar novos alimentos. Parte disso é normal e deve desaparecer com o tempo. Quando uma criança tem um distúrbio de alimentação ou deglutição, ela continuará a ter problemas para comer ou beber ao longo dos anos.

As crianças podem ter dificuldades de mastigação por dois motivos:

- Pode ser algo relacionado ao desenvolvimento, e elas simplesmente não estão prontas. Nesse caso, é preciso oferecer os alimentos adequados ao seu nível de desenvolvimento geral e isso pode não corresponder à sua idade real.
- Pode ser sensorial, e por esse motivo, elas não conseguem lidar com a sensação de ter caroços na boca. Isso pode acontecer porque elas tiveram experiências ruins ou traumáticas quando eram mais novas, como por exemplo, refluxo, sonda ou intervenções médicas frequentes. Algumas crianças sentem muitas coisas com mais intensidade do que outras, e comer é apenas parte dessa sensibilidade sensorial.

A preferência por alimentos macios pode estar relacionada à redução da força dos músculos da mastigação. Tem estudantes que preferem alimentos com esse tipo de consistência porque assim não necessitam fazer um grande trabalho mastigatório.

# Seletividade Alimentar:

## Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

Devemos estimular a alimentação com diferentes consistências desde cedo, como forma de fortalecer a musculatura orofacial e proporcionar o desenvolvimento harmonioso da face. Durante a alimentação, a criança exercita a musculatura orofacial e estimula o crescimento da face. Desta forma, a sucção e a mastigação adequadas evitam alterações dentárias e dificuldades na movimentação de estruturas como lábios e língua, fundamentais para a produção dos sons da fala.

O ambiente escolar exerce um papel fundamental na formação de hábitos alimentares saudáveis. Para atuar de forma eficaz junto aos estudantes, é essencial que os nutricionistas compreendam os marcos do desenvolvimento infantil e como esses aspectos influenciam o comportamento alimentar para que possam alinhar suas práticas pedagógicas e alimentares à realidade neuro emocional da criança.

Ao identificar sinais compatíveis com o desenvolvimento esperado, podemos fortalecer a autonomia da criança e favorecer uma relação positiva com o alimento.

No entanto, é igualmente importante estar atento aos sinais de alerta, ou seja, indícios de que alguma área do desenvolvimento pode estar em atraso ou fora do esperado.

Segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) e o Ministério da Saúde, os sinais de alerta são marcos que, se ausentes ou alterados, podem indicar a necessidade de investigação mais aprofundada por parte da equipe de saúde.

Estes sinais têm o objetivo de promover um olhar atento e precoce, que pode contribuir para intervenções adequadas no tempo certo.

Saiba mais sobre os sinais de alerta no **Anexo 05**.

# Seletividade Alimentar:

## Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

### A Criança seletiva na escola

A escola é um **ambiente crucial** no cenário das dificuldades alimentares, com potencial significativo para identificar, apoiar e influenciar positivamente o comportamento alimentar da criança.

### *Como a Seletividade Alimentar pode se apresentar na infância e na escola?*

Manifestações	
<b>Preferências e recusas</b>	<p>Aceitação apenas de alimentos específicos trazidos de casa</p> <p>Aceitação de alimentos familiares, mesmo que nutricionalmente inadequados</p> <p>Repertório de alimentos restritos a poucos alimentos consumidos</p>
<b>Habilidades sociais</b>	<p>Dificuldade em sentar-se à mesa com colegas</p> <p>Dificuldade em participar das refeições coletivas</p> <p>Distração ou agitação durante as refeições</p>
<b>Comportamentos alimentares</b>	<p>Comportamento de evitação, restritivos ou rituais</p> <p>Reações de aversão: náusea, choro, recusa firme</p> <p>Aversão ao contato visual, cheiro ou toque de alimentos não aceitos</p> <p>Tempo prolongado para comer</p>

# Seletividade Alimentar:

## Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

---

### Habilidades motoras e orais

Dificuldade com autonomia para se servir  
Dificuldade para manipular utensílios  
Dificuldade na mastigação e/ou deglutição

---

### Desafios ambientais

Tempo limitado para refeição  
Sobrecarga sensorial  
Distrações do ambiente escolar

---

### PARTE 2

#### MANEJO DE SELETIVIDADE ALIMENTAR EM AMBIENTE ESCOLAR

##### 1. Identificação do estudante

O Nutricionista pode pedir para a equipe escolar incluir, no ato da matrícula, um questionário do bebê/criança/estudante que contemple informações sobre alimentação para que a família preencha. Elaboramos uma sugestão, acesso no **Anexo 06**.

Nesse momento, a equipe de atendimento e gestão escolar deve observar se há necessidade de uma reunião individualizada com os familiares, o nutricionista e a equipe escolar.

Em alguns casos a família não expõe a seletividade alimentar da criança no ato da matrícula, muitas vezes, por medo, insegurança ou desconhecimento, e o nutricionista ao acompanhar o estudante no momento da alimentação pode observar o comportamento alimentar e identificar possível seletividade alimentar.

- O comportamento alimentar da criança pode variar de acordo com o ambiente em que está inserida. É comum que, na escola, ela apresente atitudes diferentes das que tem em casa, como aceitar determinados alimentos, sentar-se à mesa com os colegas, usar utensílios ou, ao contrário, preferir comer com as mãos. Essas diferenças refletem tanto a influência do ambiente quanto as interações sociais e emocionais que ocorrem durante a refeição.

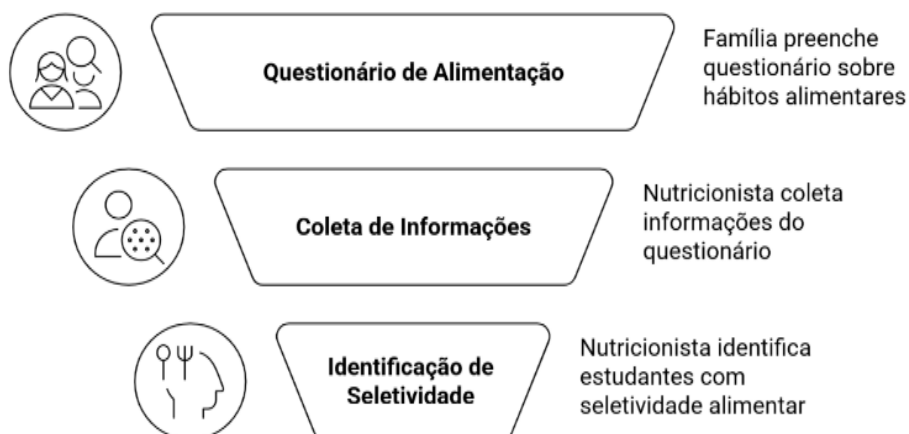
# Seletividade Alimentar:

## Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

O nutricionista deve ter um olhar sensível e atento durante a alimentação, assim como, capacitar os manipuladores de alimentos e educadores que também possam colaborar na condução dos casos de seletividade.

### Revisando:

### Processo de Identificação de Seletividade Alimentar



# Seletividade Alimentar:

## Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

### 2. Documentação comprobatória

Em casos de seletividade alimentar a equipe escolar deve verificar documentação comprobatória emitida por profissional da saúde, que informe particularidades da alimentação do estudante.

No caso do estudante que não tiver documentação comprobatória, poderá ser solicitada uma declaração dos responsáveis, detalhando as restrições, preferências e rituais alimentares. Mas, é fundamental incentivar a família a procurar um profissional de saúde para uma avaliação adequada.

### 3. Reunião com a família

Uma reunião entre a família da criança seletiva e o nutricionista pode ser realizada para compreender o histórico da criança e o contexto familiar, podendo ser presencial ou online. Para otimizar o tempo da reunião e tornar mais efetiva essa ação, sugere-se encaminhar previamente um formulário online, tipo *google forms* ou similar. Elaboramos uma sugestão de itens para levantamento de informações, consulte o **Anexo 07** e disponibilizamos como material complementar, a Escala Brasileira de Alimentação Infantil e a Escala Labirinto que podem auxiliar na identificação da Seletividade Alimentar (**Anexo 08**).

É fundamental que a equipe escolar, inclusive o nutricionista, que em todo o processo, nunca culpabilize a família por hábitos alimentares adquiridos pela criança. A família precisa de apoio, acolhimento e informação. A parceria entre família, nutricionista e escola deve acontecer! Saiba como o Nutricionista pode orientar os pais, acessando o Material orientativo para os pais no Anexo 09.

# Seletividade Alimentar:

## Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

### 4. Apresentação do cardápio à família:

O cardápio escolar deve ser apresentado à família para que juntos (família, nutricionista e equipe escolar) possam adaptar o cardápio escolar, utensílios e ambiente com o objetivo de melhor aceitação alimentar. Dessa forma, a família é inserida como parte do processo, se sente acolhida e ouvida e juntos conseguem achar melhores caminhos para adequação do cardápio, utensílios e ambiente.

### 5. Adequação do cardápio/utensílios/ambiente:

a) Avaliação das possibilidades de adequação dentro do cardápio escolar:

- Adaptar consistências, apresentações, combinações.
- Preparações diferenciadas (ex.: arroz ao invés de macarrão; evitar molhos ou misturas se necessário; por exemplo, frango cozido sem molho do stroganoff).
- Se a criança não tolerar o prato completo, apresentar os alimentos aceitos e de segurança em utensílio separado dos demais alimentos do cardápio.

# Seletividade Alimentar:

## Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

b) Avaliação das possibilidades de adequação de utensílios:

- Prato com divisórias
- Talheres de tamanho menores ou de material específico
- Abafador de ouvido, objetos reforçadores/seguros, cardápios visuais, pranchas de previsibilidade da rotina (pensando em estudante TEA),
- Adaptação sensorial na cadeira (pensando em estudante TEA e TDAH).

Quando não for possível atender às adequações, a escola pode autorizar o envio desses itens de casa. O envio e uso de tais utensílios e/ou itens de casa visa garantir que o estudante possa se alimentar de maneira confortável e apropriada, conforme suas necessidades individuais e deve ser previamente comunicado à escola, para que sejam observadas as condições de higiene. É necessário elaborar um termo de responsabilidade que deve ser assinado pelos responsáveis.



Elaboramos uma sugestão no **Anexo 10** – Trazer utensílios de casa - Termo de responsabilidade que deve ser assinado pelos responsáveis.

# Seletividade Alimentar:

## Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

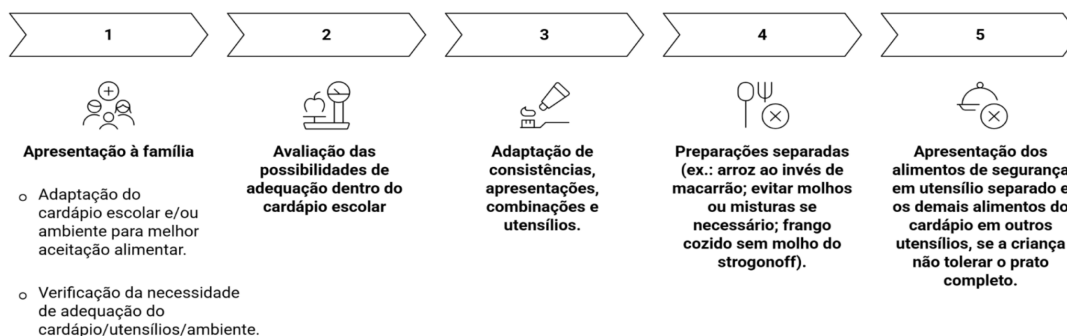
c) Avaliação das possibilidades de adequação do ambiente - Decisão da família com a equipe escolar:

- Quando não for possível atender às adequações, a escola pode iniciar a alimentação da criança em outro ambiente, com menos distrações, para melhorar a aceitação e depois ir incentivando aos poucos, a aproximação ao refeitório com os outros estudantes, até que ela consiga comer nesse ambiente, com conforto e tranquilidade. É necessário realizar o registro da autorização da família para essa finalidade.

A equipe da cozinha da escola é muito importante nesse processo e deve ser capacitada para atender esta criança da melhor forma possível.

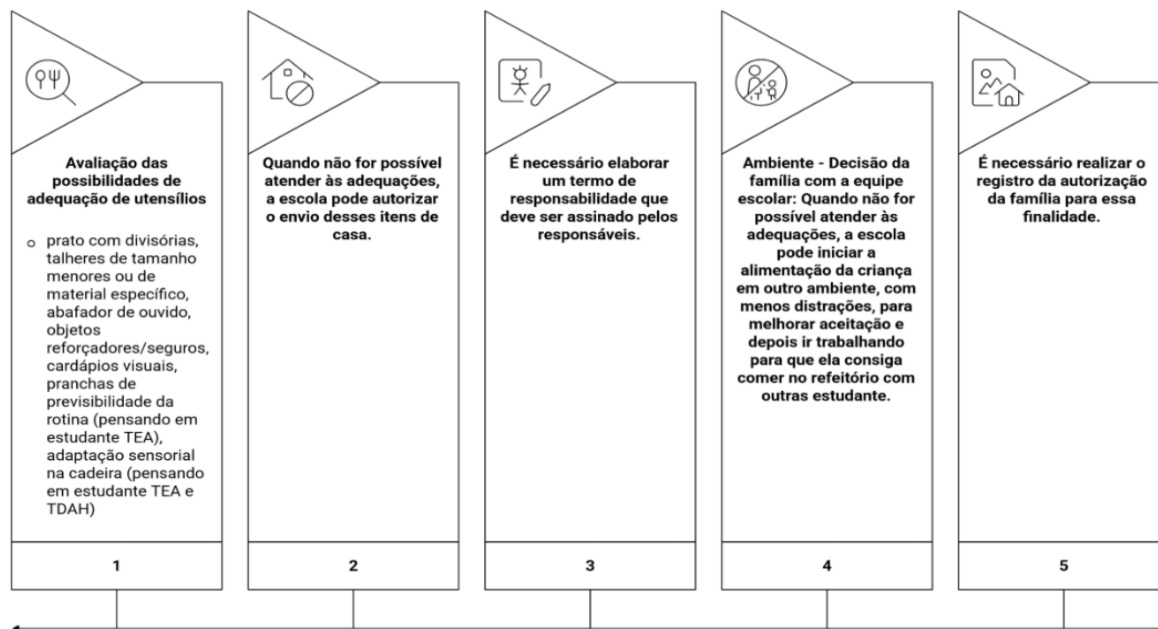
### Revisando:

#### Reunião com Nutricionista



# Seletividade Alimentar:

## Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar



### 6. Trazer alimentos de casa (Orientações Anexo 11)

***Quando não for possível atender com os alimentos disponíveis, a escola pode aceitar alimentos de casa?***

a) Caberá à equipe escolar juntamente com o Nutricionista definir se aceitará os alimentos trazidos de casa de forma parcial ou na totalidade, dependendo do que a escola conseguirá adaptar.

b) Entrada de alimentos/produtos ultraprocessados: Muitas vezes a criança seletiva só come um tipo de alimento, de marca específica e, que na maioria das vezes, é um alimento ultraprocessado. Isso pode acontecer devido a possuírem particularidades sensoriais, rigidez comportamental, inflexibilidade cognitiva e apego à rotina. Nesses casos, é necessário avaliar as possibilidades da escola fornecer o alimento ou deixar a família enviar de casa. Neste caso, deve haver a conscientização dos demais estudantes do porque o colega pode comer esse alimento na escola e ele não (inclusão).

## Seletividade Alimentar:

### Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

- c) Alimentos in natura/preparação culinária ou alimentos industrializados embalados: O Nutricionista deve orientar, como devem ser transportado até a escola, sempre prezando pela segurança sanitária e controle de qualidade, com base na legislação sanitária vigente. Se necessário, os alimentos deverão ser armazenados em geladeira, para evitar contaminação cruzada, sugere-se que sejam envolvidos em sacos plásticos transparentes descartáveis e identificados com nome do estudante, data de recebimento e de uso e a sala/série/agrupamento/turma.
- d) É necessário elaborar um termo de responsabilidade a ser assinado pelos responsáveis, declarando que estão cientes das orientações.
- e) Caso os pais não respeitem essas orientações, é necessário fazer um relatório sobre as ocorrências, (com fotos e descrição) e os pais devem assinar.
- f) Toda a documentação deve ser arquivada no prontuário da escola e registrada em ata.

É necessária a reflexão sobre as implicações de a escola não aceitar os alimentos trazidos de casa e, ao mesmo tempo, não conseguir fornecê-los. Nessa hipótese, o aluno permaneceria todo o período escolar sem se alimentar, o que pode acarretar prejuízos físicos, como queda de energia e dificuldade de concentração; impactos emocionais, como frustração, constrangimento e sensação de exclusão; além de repercussões sociais, relacionadas à desigualdade e à estigmatização.

## Seletividade Alimentar:

### Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

O nutricionista deve preencher um documento com as adaptações no cardápio (Orientação de dieta especial ou Ficha de identificação alimentar específica) para manter no arquivo da escola, com a equipe da cozinha e no refeitório. Elaboramos uma sugestão no **Anexo 12**.

Às vezes, existem situações em que os estudantes têm um repertório alimentar inadequado, por exemplo, tendo acesso a salgadinhos e bolachas recheadas e levando esses produtos como lanche.

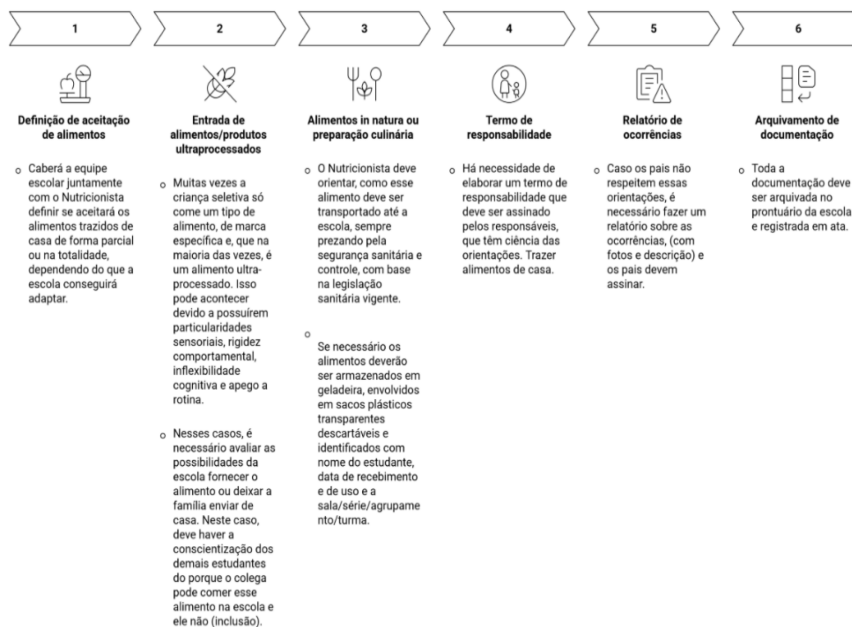
Nutricionista: Nesse caso, uma orientação aos pais sobre lancheira pode ser viável.

É fundamental que a equipe escolar, inclusive o nutricionista, nunca culpabilize a família por hábitos alimentares adquiridos pela criança. A família precisa de apoio, acolhimento e informação.

# Seletividade Alimentar:

## Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

### Revisando:



Made with Napkin

## 7. Documentos que os pais devem assinar

- ✓ Termo de responsabilidade para trazer utensílios de casa.
- ✓ Termo de responsabilidade das orientações para trazer alimentos de casa.
- ✓ Relatório sobre as ocorrências, (com fotos e descrição) no caso dos responsáveis não seguirem as orientações sobre alimentos e/ou utensílios trazidos de casa.
- ✓ Ata da reunião para entrevista alimentar e demais reuniões realizadas.

Todos esses documentos devem ficar arquivados no prontuário do estudante.

# Seletividade Alimentar:

## Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

### Revisando:

1	<b>Identificação do Estudante</b> Reconhecer um estudante com seletividade alimentar
2	<b>Documentação Comprobatória</b> Reunir documentos que confirmem a seletividade alimentar
3	<b>Reunião com a Família</b> Discutir a seletividade alimentar com a família
4	<b>Apresentação do Cardápio</b> Compartilhar o cardápio escolar com a família
5	<b>Adequação do Cardápio/Utensílios/Ambiente</b> Ajustar o cardápio, utensílios e ambiente para atender às necessidades do estudante
6	<b>Trazer Alimentos de Casa</b> Permitir que os pais tragam alimentos de casa para o estudante
7	<b>Documentos que os Pais Devem Assinar</b> Obter assinaturas dos pais em documentos relevantes

### ESTRATÉGIAS DE MANEJO PARA SITUAÇÕES DE SELETIVIDADE ALIMENTAR NA ESCOLA

#### Entendendo o comportamento alimentar e emocional da criança seletiva

**1. Será que esperar o tempo da criança funciona? Esperar o tempo da criança não** funciona, pelos seguintes motivos:

**a) O comportamento alimentar é um comportamento aprendido.**

Assim como andar ou falar, a forma como nos alimentamos também é aprendida. Influências familiares, sociais e culturais moldam nossas escolhas alimentares.

As crianças precisam ser ensinadas a comer e a ter uma boa relação com a comida, precisam receber uma educação alimentar para que possam fazer escolhas conscientes.

Por isso, não se pode esperar que, com o tempo, a criança amadureça nesse aspecto sem que haja ensinamento, direcionamento e incentivo.

**b) O cérebro infantil ainda está se desenvolvendo.**

O córtex pré-frontal, que ajuda no autocontrole, só amadurece plenamente na vida adulta. Enquanto isso, o sistema límbico (das emoções) domina as ações da criança.

# Seletividade Alimentar:

## Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

Crianças seletivas são influenciadas por sentimentos como: medo, nojo e ansiedade. Sentimentos que impactam o apetite, o interesse pela comida e as reações corporais.

Esses desconfortos emocionais e físicos influenciam a aceitação de novos alimentos e, devido a imaturidade neurológica, a criança apresenta dificuldades para lidar com esses sintomas e sentimentos. Ela precisa do auxílio de um adulto para conseguir autorregular-se emocionalmente e enfrentar o novo.

No caso de uma criança com aversão a alimentos novos, para que ela consiga reduzir essa resistência alimentar, precisará aprender a lidar com seus sentimentos e não apresentar comportamentos de evitação e fuga, o que pode ser muito difícil dada a sua imaturidade neurológica e emocional.

### **c) Falta de interesse e motivação da criança para aumentar sua variedade alimentar.**

Esperar que a criança tenha iniciativa de mudar sozinha o seu comportamento alimentar ignora a tendência humana de evitar o desconforto. Além disso, a criança não tem maturidade para entender as consequências de uma alimentação restrita e, mais ainda, não tem interesse natural em promover essa mudança.

Sem apoio e orientação, a resistência só tende a aumentar.

### **d) Falta de controle sobre o ambiente familiar e escolar.**

A criança não decide o que será servido, não compra os ingredientes e não prepara suas refeições. Cabe ao adulto criar o ambiente adequado para que as mudanças possam acontecer.

# Seletividade Alimentar:

## Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

Esses são apenas alguns dos motivos pelos quais os profissionais da escola e os pais precisam se envolver nesse processo.

A seletividade alimentar consiste em uma resistência que a criança tem a novos alimentos por conta de uma sensibilidade sensorial, falta de estímulo ou por

histórico aversivo com a comida. Compreendendo isso, entendemos que esse comportamento dificilmente desaparecerá sozinho se não houver uma intervenção.

Assim como em outras dificuldades que a criança possa apresentar, ela precisa de um adulto que possa dar ferramentas e orientações para que seja possível capacitar essa criança para que ela consiga enfrentar essa dificuldade e aceitar novos alimentos.

### **3. Qual é, então, o melhor caminho para oferecer os alimentos na escola?**

Comece preparando emocionalmente o estudante para aceitar experimentar novos alimentos. A criança com seletividade alimentar costuma apresentar falta de interesse, pouca motivação e apatia em relação à comida.

Por isso, antes de oferecer novos alimentos, é importante que ela esteja mais consciente da necessidade de enfrentar essa situação e ter desenvolvido mais interesse e curiosidade em relação ao alimento que será apresentado.

## Seletividade Alimentar:

### Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

**Essa conscientização também poderia ser feita em sala de aula com o professor e/ou como atividade de educação alimentar e nutricional com o nutricionista.**

- ✓ Permita exposição progressiva aos alimentos, sem obrigar o consumo imediato
- ✓ Valorize pequenos avanços, como tocar, cheirar ou lambe um alimento novo
- ✓ Estimule o envolvimento da criança no preparo das refeições, sempre que possível

Gerar segurança é uma ação de toda a equipe escolar, incluindo, o nutricionista e a equipe da cozinha. A segurança proporciona à criança calma e abertura para o novo.

Uma criança ativada por emoções como ansiedade, medo ou raiva terá dificuldades para uma mudança de comportamento. Por outro lado, quando sente que está sendo compreendida, guiada e amparada, ela se torna mais tranquila e receptiva à mudança.

Essa segurança começa deixando claro para a criança que ela não será obrigada a comer nada de que não queira. O papel do adulto será oferecer o alimento e o da criança definir se vai comer e o quanto comer.

#### 4. Como começar a melhorar a relação da criança com o novo alimento?

Deixando esse alimento mais atraente. Os estudantes seletivos costumam julgar os alimentos por características específicas como: “é feio”, “é nojento”, “tem um cheiro estranho”, ou pensam que se comerem, não vão gostar ou que podem até vomitar.

Por isso, é muito importante apresentar os novos alimentos de uma forma visualmente atraente e respeitosa, levando em consideração os gostos e limites da criança.

Na prática, o que dará segurança:

- ✓ Combinados prévios: Antes de qualquer intervenção, tudo deve ser combinado com a criança, que precisa ser ouvida e respeitada nessa escolha.
- ✓ Comer em pequenas mordidas: Não crie grandes expectativas, o processo deve ser gradual. Lamber o alimento ou provar porções bem pequenas faz parte de um avanço nesse processo.
- ✓ Oferecer um alimento novo junto com um alimento de segurança: pode ajudar a reduzir a resistência.
- ✓ Priorizar alimentos já familiarizados: A escolha deve ser feita em conjunto com a criança.

# Seletividade Alimentar:

## Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

A criança também precisa sentir-se segura e interessada pelo alimento para ter o desejo de prová-lo. Por isso, após a compreensão, por parte da criança, de por que é importante mudar e colaborar nesse processo, é possível estruturar melhor essa etapa de aceitação.

Para reduzir a indiferença aos alimentos, apresentá-lo de maneiras variadas, que envolvem tanto aspectos lúdicos quanto estratégicos, de acordo com as preferências e características da criança, pode aumentar significativamente sua aceitação.

### **5. Qual é o momento de a criança tentar provar novos alimentos?**

Quando ela estiver confortável, entendendo que é importante provar novos alimentos, quando ela sente que é capaz e tem confiança para tentar. Quando ela tiver uma conexão maior com esse alimento pode se sentir pronta para testar.

É importante deixar claro para a criança que ela não será obrigada a comer o que ela não deseja, mas que os profissionais estão ali para ajudá-la em momentos de dificuldades.

Fazer combinados prévios com a criança pode facilitar a exposição a novos alimentos.

É importante a conscientização da criança/estudante sobre a importância de enfrentar essa dificuldade.

# Seletividade Alimentar:

## Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

**Ações que podem ser realizadas antes da refeição, é necessária a parceria de outros profissionais:**

### **1) Previsibilidade com apoio visual:**

A) Lâmina de história social: A lâmina é um recurso visual, em formato de cartaz, folha impressa ou card ilustrado, que mostra em sequência o que vai acontecer em uma situação específica. Ela conta uma “mini-história” com imagens e frases curtas, ajudando a criança a prever a rotina e se sentir mais segura. No caso da criança seletiva, a lâmina pode ser usada para antecipar etapas da alimentação, reduzindo a ansiedade e a resistência.

B) Cardápio ilustrativo: transforma o cardápio em algo previsível, atrativo e acessível. Ele pode ser feito em cartaz, fichas plastificadas ou até no formato de imãs para quadro.

### **2) Não pressionar e usar estratégias para acalmar o estudante**

A criança precisa, acima de tudo, se sentir compreendida e não julgada. Ela precisa de conforto, confiança e segurança para conseguir se acalmar e se reorganizar emocionalmente.

Passo 1- É validar sua emoção, com falas como:

-“Eu sei que está difícil para você.”

Em seguida, é importante transmitir segurança. Aproxime-se, abaixe-se à altura da criança, olhe em seus olhos e diga com firmeza e carinho:

-“Estou aqui para te ajudar. Vamos nos acalmar juntos?”

# Seletividade Alimentar:

## Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

Passo 2 - Aplicar uma técnica de respiração simples, como inspirar e expirar juntos, contando até três. Isso ajuda a regular o corpo e a mente.

Passo 3 - Quando a criança estiver mais tranquila, é o momento de conversar:

-“Como você está se sentindo agora?”

-“O que deixou tudo tão difícil para você?”

-“O que podemos fazer diferente da próxima vez?”

Passo 4 - Por fim, reforce suas tentativas, mesmo que pequenas. Diga algo como:

-“Você fez um esforço e isso já é muito importante.”

-“Estou orgulhoso(a) de você por tentar.”

Dar esperança e reforçar as tentativas da criança também pode ser muito importante para ela se sentir mais encorajada para as próximas tentativas.

### 3) Como lidar com momentos de resistência da criança?

Momentos de resistência são esperados no desenvolvimento infantil. Nessa hora, o que a criança menos precisa é de bronca, castigo, sermão ou ser ignorada. O que ela realmente precisa é de compreensão, validação emocional e suporte para lidar com o que está sendo difícil.

Se a criança resistir, evite corrigir o comportamento de imediato ou tentar explicar a importância de experimentar um novo alimento, por exemplo.

# Seletividade Alimentar:

## Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

Lembre-se: essa resistência faz parte do processo, e o papel do adulto é oferecer apoio para que a criança possa superar suas dificuldades.

Em muitos casos, o comportamento rígido pode ser reflexo de medo. Por isso, o caminho não é forçar, mas sim acolher, normalizar, dividir em etapas e oferecer recursos emocionais, como:

### a. Validar

É mostrar que você entende o que ela está sentindo.

Use falas como:

- “Eu sei que está difícil para você.”
- “Eu entendo você ter medo do novo.”

### b. Normalizar

É transmitir que a reação dela é compreensível e que isso faz parte de um processo.

Exemplos de falas:

- “Você pode se orgulhar por estar sendo corajoso(a) e buscando melhorar.”
- “Você está se esforçando. Nem sempre conseguimos nas primeiras tentativas, mas vamos continuar tentando.”

# Seletividade Alimentar:

## Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

### c. Quebrar em etapas

É não desistir do enfrentamento, mas respeitar o tempo da criança, flexibilizando e negociando quando necessário.

Você pode dizer:

– “Eu sei que não deu para dar uma mordida, mas será que só um pedacinho bem pequeno você consegue?”

### d. Dar recursos

É oferecer ferramentas para que a criança aprenda a lidar com as próprias emoções. Isso envolve ensiná-la a se autorregular, a reconhecer o que sente e a se fortalecer para enfrentar desafios.

### e. Encorajar

É descrever e reconhecer o esforço da criança, reforçando suas competências.

Use frases como:

“Eu vejo todo o seu esforço e coragem para mudar. Se continuar assim, os resultados virão.”

# Seletividade Alimentar:

## Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

### **Ações que podem ser realizadas durante a refeição, vamos lembrar alguns itens mencionados anteriormente:**

1. Ofertar o cardápio escolar que foi ajustado com os pais, com:
  - a) adaptação de consistências, quando necessário;
  - b) Apresentar as preparações ajustadas (ex.: arroz ao invés de macarrão; evitar molhos ou misturas se necessário; frango cozido sem molho do strogonoff), quando necessário.
  - c) Se a criança não tolerar o prato completo, apresentar os alimentos de segurança em utensílio separado e os demais alimentos do cardápio em outros utensílios.
2. Avaliação das possibilidades de adequação de utensílios: prato com divisórias, talheres de tamanho menores ou de material específico;
3. Verificar a necessidade de abafador de ouvido, objetos reforçadores/seguros;
4. Orientar quem acompanha a criança/estudante e a cozinheira escolar como lidar, com calma, não forçando;
5. Utilizar a estratégia de aproximação sucessiva ou encadeamento alimentar ou apresentação simultânea, citadas abaixo.

# Seletividade Alimentar:

## Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

### 6. Encadeamento alimentar ou food chaining:

Indicada nos casos em que as crianças/estudante só comem um único alimento ou com uma variedade bem restrita.

- a) É sugerida a apresentação de um alimento novo com pequenas mudanças e gradativas das características do alimento, o que pode diminuir a chance da criança/estudante recusar.
- b) Esse alimento novo é sempre servido em porções muito pequenas (micro pedaços/porções).
- c) Funciona melhor se agregado com a apresentação simultânea (alimento seguro).

### 7. Apresentação simultânea

- a) Os dois alimentos (de baixa e alta preferência) são apresentados ao mesmo tempo para a criança. Procurar alimentos de características sensoriais parecidas (ex: batata inglesa e batata doce; mamão e manga; melão e abacaxi; filé de frango e filé suíno).
- b) Inclusão de uma pequena quantidade do alimento modificado ao mesmo tempo em que apresenta uma quantidade maior de um alimento preferido (seguro) no mesmo prato.
- c) A presença de um alimento preferido/ seguro juntamente com um recusado pode diminuir o nível de aversão/ diminuir a preocupação em relação ao alimento recusado.
- d) O alimento preferido é eliminado/ substituído gradualmente usando o esvaecimento. Pareamento pelo sabor.

# Seletividade Alimentar:

## Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

### Ações que podem ser realizadas paralelamente a refeição:

#### **Aproximação sucessiva:**

Pode ser utilizada com crianças/estudantes que recusam determinados alimentos ou que só comem um alimento ou que comem pouca variedade. A ideia é que a criança tenha contato com o alimento para se familiarizar com suas características, como textura, sabor e odor.

Como realizar:

- a) Colocar o alimento não aceito fora do prato da criança, em outro recipiente pequeno, sendo uma porção pequena.
- b) Não é pedido que a criança coma nessa estratégia. Ela pode cortar, brincar, manusear da forma que preferir.
- c) Para ser usada durante a refeição ou também fora da refeição (mercado, quando a criança estiver auxiliando no preparo de algum alimento ou quando estiver brincando).

# Seletividade Alimentar:

## Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

**Encadeamento alimentar ou food chaining:** Indicada nos casos em que as crianças/estudante só comem um único alimento ou com uma variedade bem restrita.

- a) É sugerida a apresentação de um alimento novo com pequenas mudanças e gradativas das características do alimento, o que pode diminuir a chance da criança/estudante recusar.
- b) Esse alimento novo é sempre servido em porções muito pequenas (micro pedaços/porções).
- c) Funciona melhor se agregado com a apresentação simultânea (alimento seguro).

### **Apresentação simultânea**

- a) Os dois alimentos (de baixa e alta preferência) são apresentados ao mesmo tempo para a criança. Procurar alimentos de características sensoriais parecidas (ex: batata inglesa e batata doce; mamão e manga; melão e abacaxi; filé de frango e filé suíno).
- b) Inclusão de uma pequena quantidade do alimento modificado ao mesmo tempo em que apresenta uma quantidade maior de um alimento preferido (seguro) no mesmo prato.
- c) A presença de um alimento preferido/ seguro juntamente com um recusado pode diminuir o nível de aversão/ diminuir a preocupação em relação ao alimento recusado.
- d) O alimento preferido é eliminado/ substituído gradualmente usando o esvaecimento. Pareamento pelo sabor.

# Seletividade Alimentar:

## Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

### Explorando os alimentos:

Explorar os alimentos antes da oferta no prato. Explorá-lo in natura gera curiosidade e boas conversas. É fundamental que a atividade seja contextualizada.

a) Podemos explorar ambientes externos como sala, parque, jardim, entre outros locais.

b) Em atividades diversas, como: rodas de conversa, hortas, oficinas culinárias, brincadeiras com intencionalidade pedagógica, teatrinho, apresentação de alimentos in natura, leitura, brincadeiras de adivinhar com as características sensoriais (tato e olfato), brincadeiras como: O que é o que é, “passa o alimento”, ao invés de “passa anel”, lencinho branco.



c) Livros podem ser utilizados, quando tratam dessa temática, esse recurso dependerá da faixa etária da criança e do tipo de livro. Quando o tema é centrado em alimentação são ferramentas potentes para ações de EAN. Algumas atividades são: proposta de pesquisas/tarefas/atividades relacionadas a alimentos para que as crianças façam em casa e possam envolver suas famílias;

d) Visitas externas: feiras livres, hortas urbanas, sacolões.



# Seletividade Alimentar:

## Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

### **Escada do comer (Escalada do comer)**

A escada do comer é uma ferramenta importante que pode ser utilizada em ações de educação alimentar e nutricional (EAN) dentro da escola. Normalmente o adulto tem a pressa em querer que a criança/estudante coma todos os alimentos oferecidos no cardápio escolar, mas é importante lembrar que a interação com os alimentos como tolerar, cheirar e interagir são degraus da escada do comer que devem ser oportunizados a crianças/estudantes, antes do comer.

A Escada do comer também pode ser utilizada durante as refeições possibilitando o aprendizado das propriedades sensoriais de cada novo alimento, e o desenvolvimento de habilidades motoras orais para comê-lo. Quando alimentos rejeitados são retirados do prato da criança, há a privação da oportunidade de ela interagir com um novo alimento. Se a criança aceitar a presença de alimentos rejeitados no prato, aproveite como oportunidade de aproximação gradual. Tolerar no mesmo prato, já é o primeiro degrau da escada do comer. Em uma primeira etapa, aprende-se a tolerar a presença física ou a aparência do alimento, depois deve-se buscar a interação com a comida por meio dos utensílios, sem tocar diretamente com a pele. Em seguida, aprende-se a processar o cheiro, e se expande para tocar com os dedos, mãos, corpo e boca. E então provar o sabor do alimento, sem a necessidade de mastigar e engolir, podendo ser apenas uma lambida. Finalmente, poderá estar apto a mastigar e engolir o alimento proposto.

Os hábitos dos estudantes começam a ser formados na educação infantil (bebês e crianças), saiba mais sobre esse assunto consultando o Anexo 13.

# Seletividade Alimentar:

Guia de Orientações e  
Manejo no Ambiente Escolar

## Recomendações para todos que estão envolvidos com o estudante seletivo

### 1. Forçar a criança a comer resolve?

**Definitivamente, não.** Usar punições, chantagens ou força física só piora a relação da criança com a comida. Isso pode causar: aversão às refeições, desconforto emocional na hora das refeições e associação da alimentação com sentimentos negativos como medo, tristeza e raiva.

Práticas coercitivas além de não ajudar podem gerar mais resistência da parte da criança, pois ela pode associar os momentos de refeição como momentos aversivos, que ela precisa se defender atacando ou fugindo. Além disso, fica difícil conseguir a colaboração da criança se ela não se sente bem e segura.

Você teria uma boa relação com a comida se você estivesse sendo forçado a fazer o que não quer? Você se sentiria bem sendo obrigado a fazer o que não gosta?

Isso também vale para o comportamento de insistência, ficar insistindo para a criança comer sem antes ter criado condições para aumentar sua aceitação alimentar, só irá ser um comportamento em vão, além de desgastar a relação com esse adulto. A consequência da insistência pode ser a criança não se sentir respeitada por esse adulto, ela também perder a confiança nesse adulto, o que pode ocasionar maior tensão e ansiedade na hora da alimentação.

# Seletividade Alimentar:

## Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

### 2.E brincar com os alimentos?

Ajuda, mas não é tudo. Apresentar os alimentos de forma lúdica pode ser uma estratégia válida, desde que venha acompanhada de planejamento e objetivos bem definidos com uma base sólida de segurança emocional, confiança e vínculo com o adulto. Antes da ludicidade, a criança precisa:

- ✓ Sentir-se segura emocionalmente;
- ✓ Confiar que nada de ruim vai acontecer se experimentar algo novo;
- ✓ Estar emocionalmente regulada;
- ✓ Entender o processo de forma consciente e progressiva.

Antes de oferecer novos alimentos para criança, existe uma construção para que a criança consiga aceitar novos alimentos. Em primeiro lugar a criança precisa se sentir bem, estar confiante, confortável e familiarizada com esse novo alimento.

### 3.Como fazer a exposição ao alimento novo?

- ✓ Não ir direto para tocar no alimento, conversar sobre o alimento, explorar pelos sentidos, descrever sobre os alimentos e interagir sem julgamento;
- ✓ Exposição gradativa, começando com alimentos que a criança já está disposta;
- ✓ Primeiras semanas, apenas alimentos que se sente seguro;

# Seletividade Alimentar:

## Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

- ✓ Estabelecer metas e combinados com a criança;
- ✓ Acordar/combinar/ confirmar se a meta parece segura para criança;
- ✓ Começar com pequenas mudanças, como, pedir para a criança escolher 3 alimentos que ele gostaria de aprender a lidar melhor;
- ✓ Aumentar a exposição, conforto, variação na apresentação do alimento preferido, reexperimentar.

### **Criar pontes:**

Enfraquecer a evitação: porção grande do que gosta, porção pequena do que não gosta. Adicionar alguns temperos.

### **7. Profissional, pais e responsáveis sentem pressionados ou impotentes, como lidar com meu sentimento?**

Tenha consciência que por mais que você se esforce as dificuldades existem não por falta de empenho, mas porque essa dificuldade alimentar não é fácil de ser resolvida. Muitas vezes não dependem só da exposição e oferta a novos alimentos, mas depende de uma mudança de comportamento de uma criança que não quer ou não consegue mudar. Por isso tenha paciência, não se exija tanto, confie no processo.

# Seletividade Alimentar:

## Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

Evite o imediatismo, as cobranças e a culpa. Troque a culpa por acolhimento, o erro por uma oportunidade de aprendizado, os julgamentos por compreensão.

Mais do que ficar procurando culpados ou salvadores, busque analisar a situação e testar atitudes diferentes.

### **8. Como fazer um trabalho em parceria com os pais?**

Os pais precisam dessas mesmas compreensões e agir em parceria com a escola. Os pais que aceitam esse trabalho em parceria podem ser informados através de comunicados na agenda sobre em que fase está o comportamento da criança na escola, seus avanços e resistência, para que esse cuidado seja feito dentro e fora da escola. A escola também pode fornecer materiais explicativos sobre essas etapas da aceitação alimentar e sobre como conduzir.

### **9. E se nada disso der certo?**

A seletividade alimentar é um quadro multifatorial e por isso, seu tratamento também precisa ser multifatorial. As intervenções escolares podem, em alguns casos, ser suficientes; em outros, não. Tudo vai depender do histórico da criança, das causas dessa seletividade e do quanto a família também está engajada no processo.

Por isso, se você seguiu todas as orientações e mesmo assim não obteve grandes resultados, sua frustração é compreensível. A falta de progresso, muitas vezes, reflete a nossa própria urgência e expectativa por resultados rápidos, sem validar as pequenas vitórias que acontecem ao longo do caminho.

## Seletividade Alimentar:

### Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

Além disso, pode ser que as dificuldades enfrentadas vão além da sua competência como profissional escolar e exijam o envolvimento de uma equipe especializada. Superar a seletividade alimentar costuma ser um processo muito longo e desafiador. É importante lembrar que todo processo de aprendizado acontece de forma gradual, com erros e acertos.

Quando falamos de seletividade alimentar, estamos lidando com a desconstrução de um comportamento de resistência e a construção de um comportamento de aceitação. Isso significa abandonar uma forma e aprender uma nova forma, um processo que já é difícil para um adulto, imagine para uma criança! E dependendo do contexto de vida da criança, os comportamentos disfuncionais podem ser reforçados, tornando a criança ainda mais resistente.

Os profissionais da escola desempenham um papel fundamental e podem contribuir muito nesse processo. No entanto, para alcançar resultados mais significativos, o envolvimento da família e, quando necessário de outros profissionais, é essencial.

Esse material foi elaborado para apoiar profissionais de nutrição, oferecendo conhecimento e metodologia para lidar da melhor forma possível, caso encontre dificuldades, não hesite, é necessária a ajuda de outros profissionais da saúde e da escola.

Nutricionista repasse esse material à equipe escolar (PROFESSORES E AUXILIARES DE COZINHA) e juntos elaborem um plano de ação para atendimento a esses estudantes.

# Seletividade Alimentar:

## Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

### Papel da equipe multiprofissional

#### Professor

É fundamental na relação da criança com a escola e precisa conhecer as práticas que podem auxiliar o estudante nessa jornada com a alimentação. Pode auxiliar nas atividades antes da refeição, durante e paralelamente. Geralmente tem contato com os pais, sendo o principal canal de comunicação com a família. Conhece técnicas que auxiliam no processo de aprendizagem, inclusive em relação ao comer. Também é fundamental na sensibilização dos colegas do estudante seletivo.

#### Inspetor e Auxiliar de apoio

Geralmente acompanham o estudante no momento da refeição e necessitam ter conhecimento sobre adequação do cardápio e estratégias de manejo.

#### Fonoaudióloga (o)

A atuação do fonoaudiólogo é frequentemente associada às áreas de linguagem, voz e audição. No entanto, sua participação nas dificuldades alimentares infantis é igualmente relevante, uma vez que esse profissional também estuda a musculatura dos lábios, língua, bochechas e face, e as funções a elas relacionadas, como a respiração sucção, mastigação, deglutição e fala. Sendo assim, uma das competências do fonoaudiólogo é atuar em todas as etapas da alimentação.

Diferentes alterações fonoaudiológicas costumam estar presentes nos quadros de dificuldades alimentares, dentre as quais destacam-se os ciclos mastigatórios e velocidade diminuídos, disfagia, inabilidades motoras orais, reflexos orais exacerbados, sensibilidade sensorial alterada e hipotonia da musculatura orofacial.

## Seletividade Alimentar:

### Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

Junto aos distúrbios alimentares, uma das principais funções do fonoaudiólogo é oferecer informações aos outros profissionais da equipe sobre as melhores texturas, consistências e tamanhos dos alimentos para cada paciente. A mudança de consistência em alguns casos pode aumentar a aceitação dos alimentos, proporcionando maior conforto. Além disso, esse profissional atua para ampliar a variedade de alimentos aceitos e construir a relação da criança com a boca, com o alimento, e na aprendizagem da alimentação prazerosa, segura e eficiente.

Já a disfagia é caracterizada por alterações em qualquer fase ou entre as fases da dinâmica de deglutição. Nesses casos, uma das ações do fonoaudiólogo é prescrever a consistência alimentar, o volume, o ritmo de oferta, os utensílios, as manobras e posturas necessárias para a administração da dieta por via oral de forma segura.

Além do ambiente clínico, o fonoaudiólogo também pode atuar em contextos educacionais. Distúrbios de alimentação e deglutição devem ser considerados educacionalmente relevantes, uma vez que impactam o desempenho acadêmico, a frequência escolar e o bem-estar geral dos alunos. Nesse sentido, fonoaudiólogos educacionais podem: observar as refeições no ambiente escolar, orientar adaptações alimentares e colaborar com professores e familiares para garantir a segurança alimentar, o tempo adequado para a refeição e a participação da criança nos momentos compartilhados de alimentação, respeitando suas necessidades individuais. Entretanto, não cabe ao profissional realizar, no espaço escolar, atendimento clínico dos alunos com dificuldades alimentares.

# Seletividade Alimentar:

## Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

### Nutricionista

Embora o foco da atuação do nutricionista escolar seja a promoção de alimentação saudável, seu contato frequente com os estudantes permite observar comportamentos que extrapolam o prato. Identificar que uma criança não utiliza os talheres de forma compatível com a idade, evita interações sociais nas refeições ou mantém recusa alimentar rígida por muito tempo pode ser um sinal importante a ser compartilhado com a coordenação pedagógica e/ou profissionais da saúde.

O nutricionista não tem o papel de diagnosticar, mas pode (e deve) colaborar com uma rede de cuidado integrada, trazendo suas observações de forma técnica e acolhedora.

A nutricionista na escola, em parceria com os educadores e a família, tem um papel fundamental:

- ✓ Identificação: Estar atenta aos sinais de seletividade e outras dificuldades alimentares durante as refeições, observando o comportamento da criança, os alimentos que aceita/recusa, o tempo que leva para comer, etc..
- ✓ Comunicação: Dialogar com os pais/cuidadores sobre as observações, validando suas preocupações e buscando entender o histórico alimentar e a dinâmica familiar. A inquietação familiar é essencial para que haja atenção e apoio.

# Seletividade Alimentar:

## Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

- ✓ Orientação: Fornecer orientações baseadas em evidências para os pais e educadores, abordando a rotina das refeições, o ambiente, a oferta de alimentos, a importância da exposição repetida e a paciência. O estilo parental e a dinâmica familiar são importantes e devem ser avaliados e orientados.
- ✓ Promoção de um ambiente positivo: Colaborar para criar um ambiente de refeição calmo, agradável, sem distrações (TV, jogos), onde a criança possa se concentrar no ato de se alimentar e interagir socialmente.
- ✓ Estímulo ao aprendizado social: A escola é um local privilegiado para o aprendizado social. Observar colegas e educadores se alimentando pode influenciar positivamente a aceitação de novos alimentos. As refeições em família, ou em grupo, são um momento de aprendizado.
- ✓ Educação Alimentar e Nutricional (EAN): Promover ações de EAN para os estudantes e suas famílias, integrando o tema ao currículo escolar. A EAN pode impactar positivamente as preferências e conhecimentos dos alunos.
- ✓ Adaptação da oferta (quando possível): Dentro das possibilidades da escola e das normas da alimentação escolar (como o PNAE, para escolas públicas), buscar formas de oferecer alimentos saudáveis de maneira variada, respeitando as especificidades culturais e nutricionais.
- ✓ Encaminhamento: Reconhecer a necessidade de encaminhar casos mais complexos ou com sinais de alerta para outros profissionais de saúde (pediatra, nutrólogo, fonoaudiólogo, psicólogo, terapeuta ocupacional), que podem oferecer uma avaliação e manejo multidisciplinar mais aprofundado.

# Seletividade Alimentar:

## Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

### Auxiliares de cozinha

A interação entre a criança, a comida e a pessoa que a alimenta pode gerar muitos riscos para o desenvolvimento desta dificuldade. Precisam conhecer as estratégias de manejo.

### Pais

É importante destacar que a própria preocupação dos pais sobre a capacidade de alimentação da criança, o volume, a quantidade e a qualidade da ingestão, já justifica a atenção do profissional de saúde para trabalhar preventivamente as habilidades da criança em comer. E, muitas vezes, os pais podem ter uma interpretação equivocada quanto ao como e quanto a criança deve comer e, por isso, devem ser sempre orientados.

### RECEITAS FÁCEIS E SAUDÁVEIS PARA A FAMÍLIA OFERTAR

Cuidar da alimentação da família não precisa ser complicado nem tomar horas na cozinha. Muitas vezes, são as pequenas mudanças do dia a dia que transformam a saúde dos estudantes: trocar um ingrediente, acrescentar um tempero natural, preparar uma receitinha rápida.

Quanto mais optarmos por alimentos de verdade, descascando mais e desembalando menos, maiores serão os benefícios para a imunidade, o crescimento, a energia e até para o bem-estar emocional das crianças.

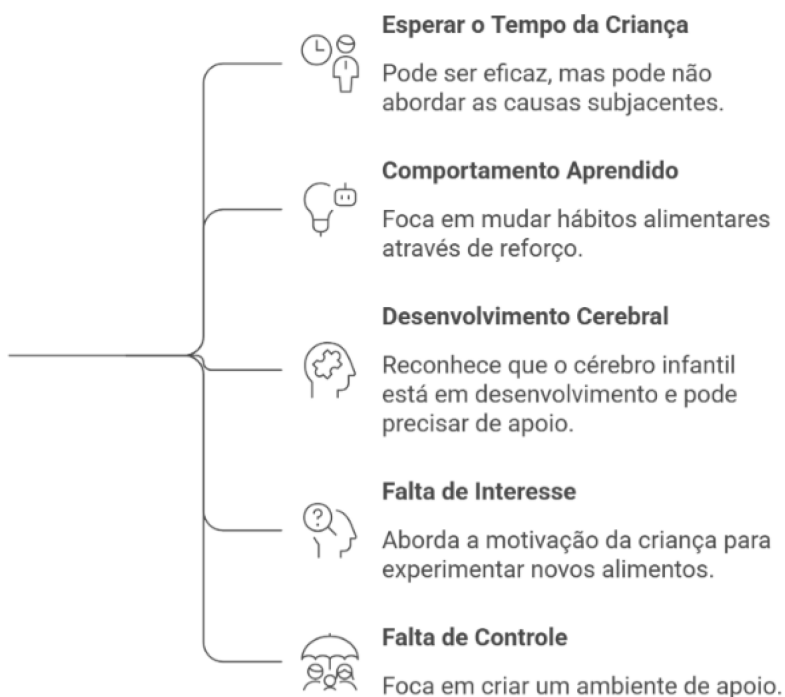
Disponibilizamos no **Anexo 14**, receitas simples pensadas para facilitar a vida da família.

# Seletividade Alimentar:

Guia de Orientações e  
Manejo no Ambiente Escolar

## FLUXOS PARA FACILITAR A UTILIZAÇÃO DESSE MATERIAL

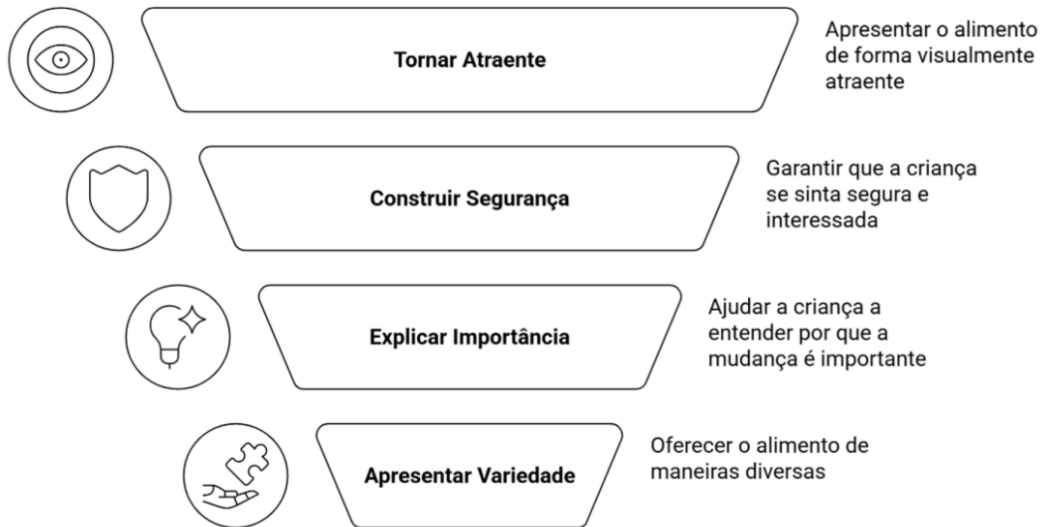
Qual estratégia de manejo é mais eficaz para a seletividade alimentar na escola?



# Seletividade Alimentar:

Guia de Orientações e  
Manejo no Ambiente Escolar

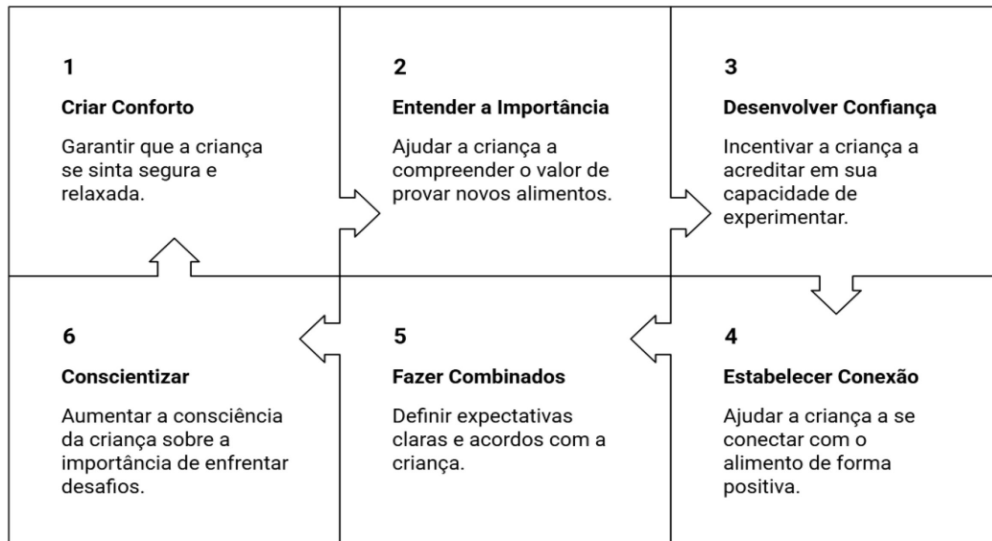
## Processo de Aceitação de Alimentos



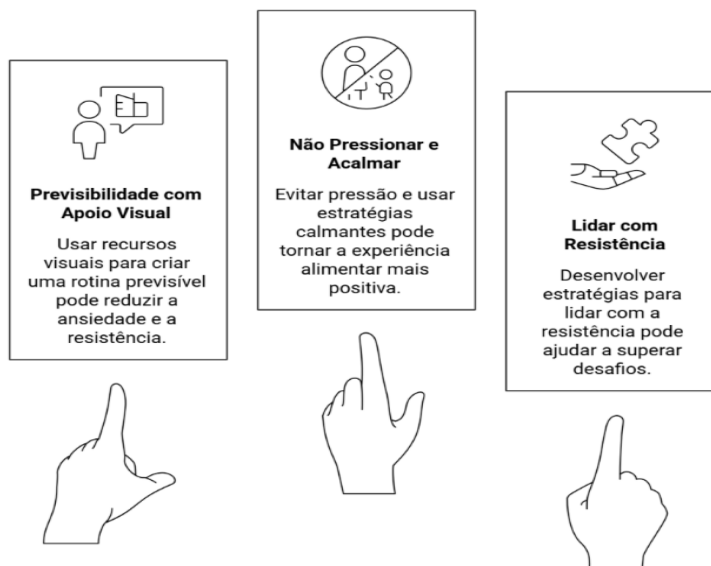
# Seletividade Alimentar:

## Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

### Ciclo de Aceitação de Novos Alimentos



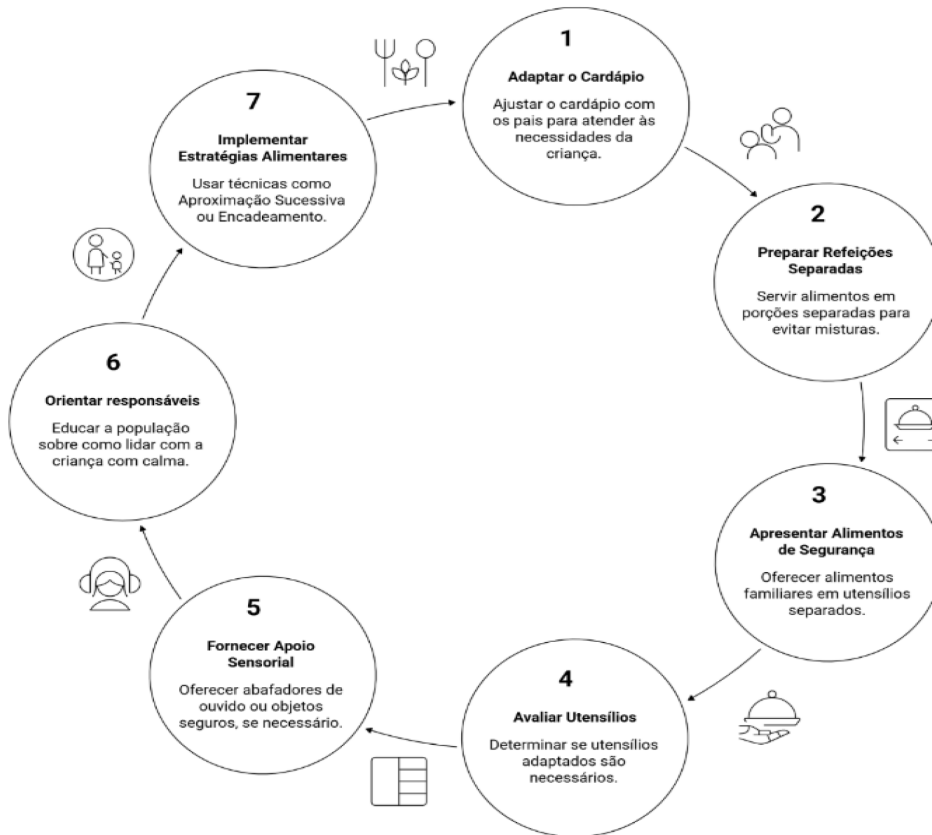
### Como gerenciar a seletividade alimentar na escola?



# Seletividade Alimentar:

## Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

### Ciclo de Estratégias de Manejo para Seletividade Alimentar

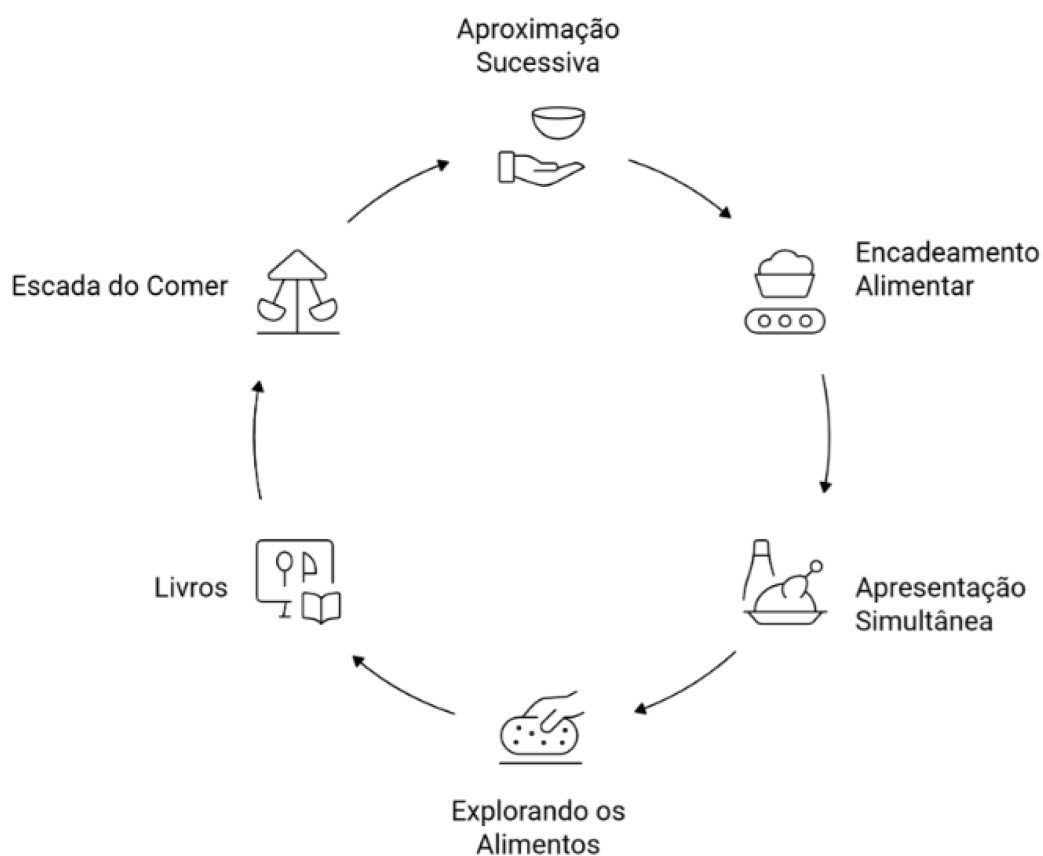


# Seletividade Alimentar:

Guia de Orientações e  
Manejo no Ambiente Escolar

## Ciclo de Estratégias de Manejo para Seletividade Alimentar

Ações que podem ser realizadas paralelamente à refeição



# Seletividade Alimentar:

Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

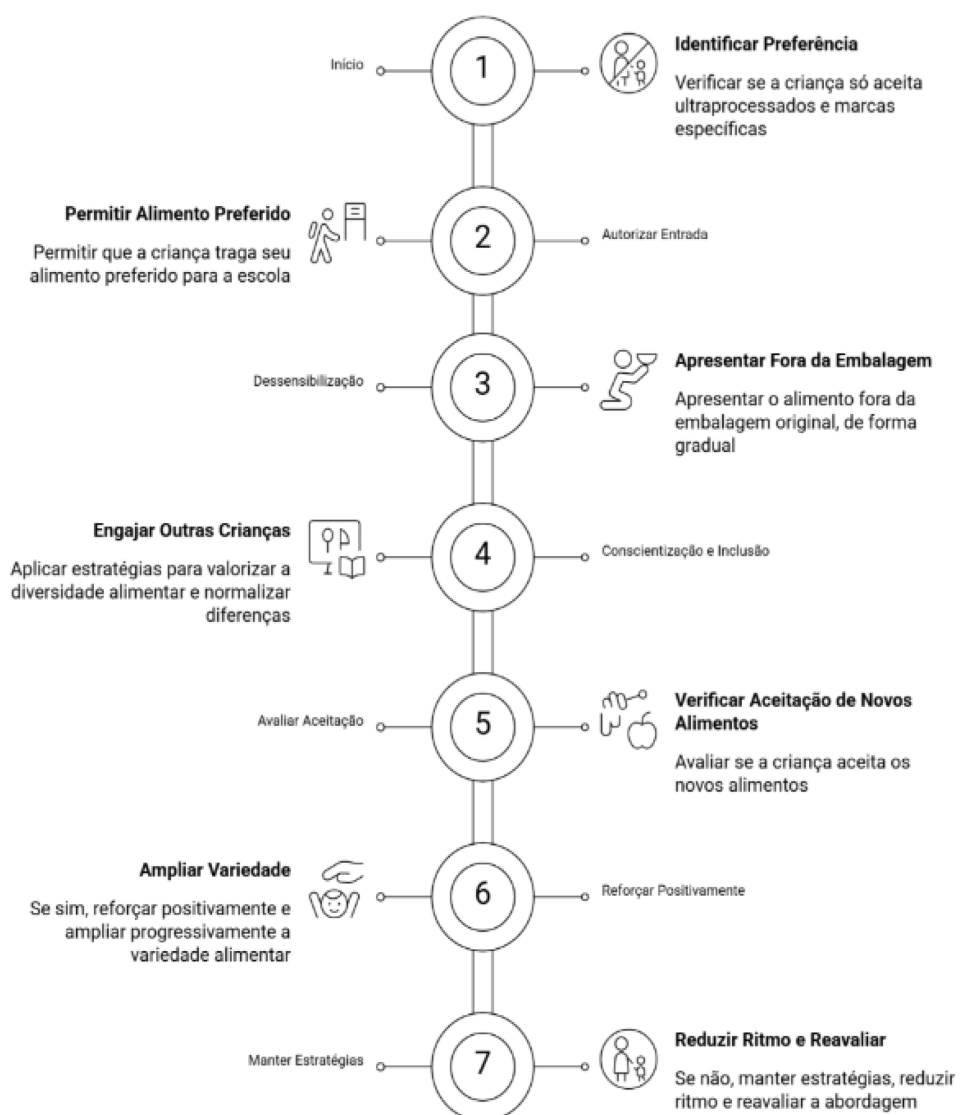
## Fluxograma de Tomada de Decisão para Criança com Preferências Alimentares Específicas



# Seletividade Alimentar:

## Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

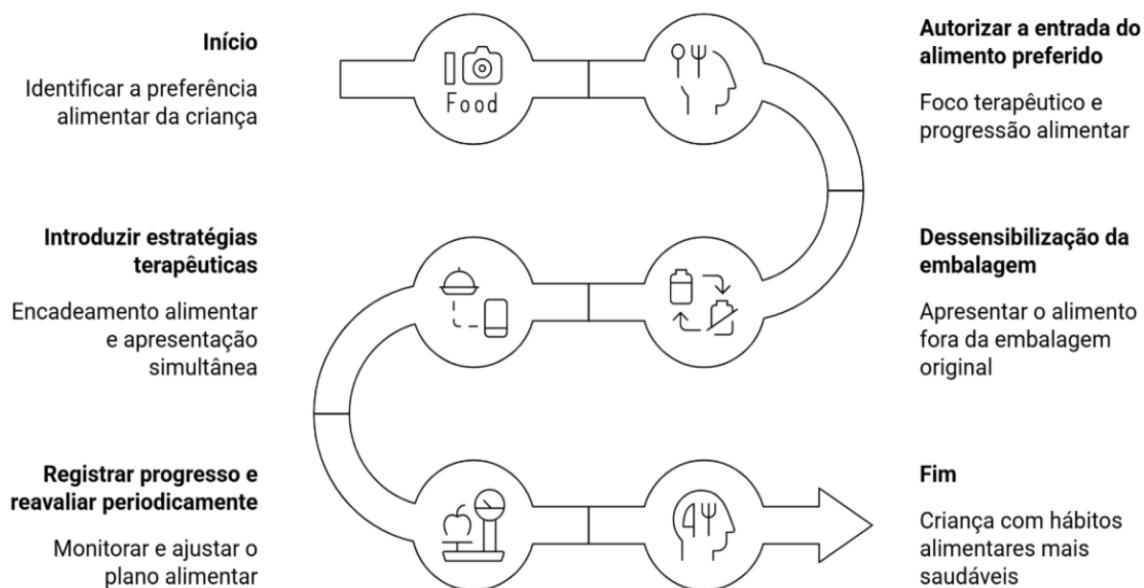
### Fluxograma de Tomada de Decisão para Criança com Preferências Alimentares Restritas



# Seletividade Alimentar:

## Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

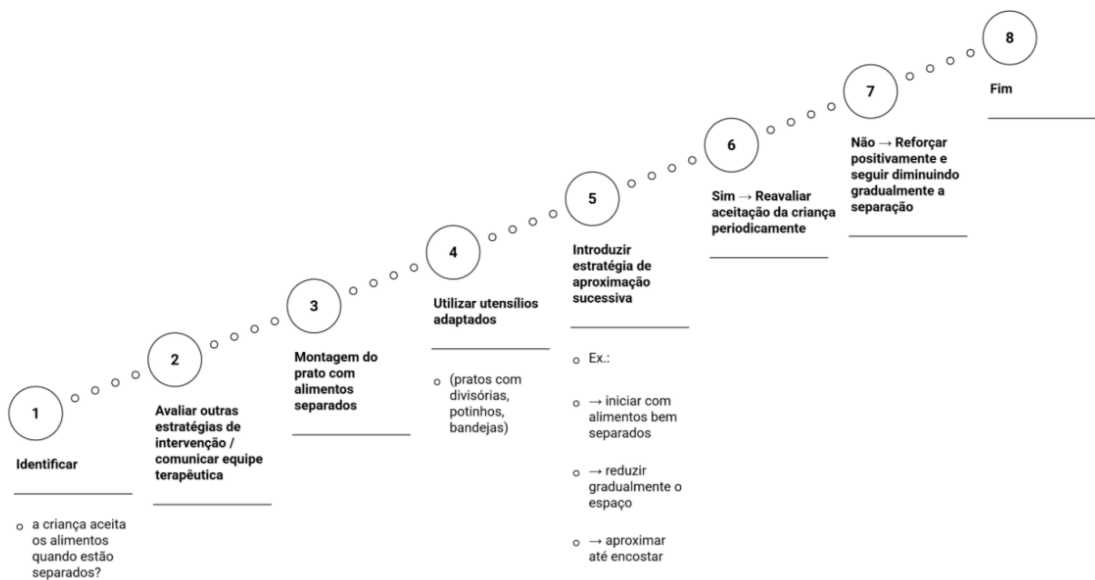
### Fluxograma de Tomada de Decisão para Crianças com Preferências Alimentares Restritas



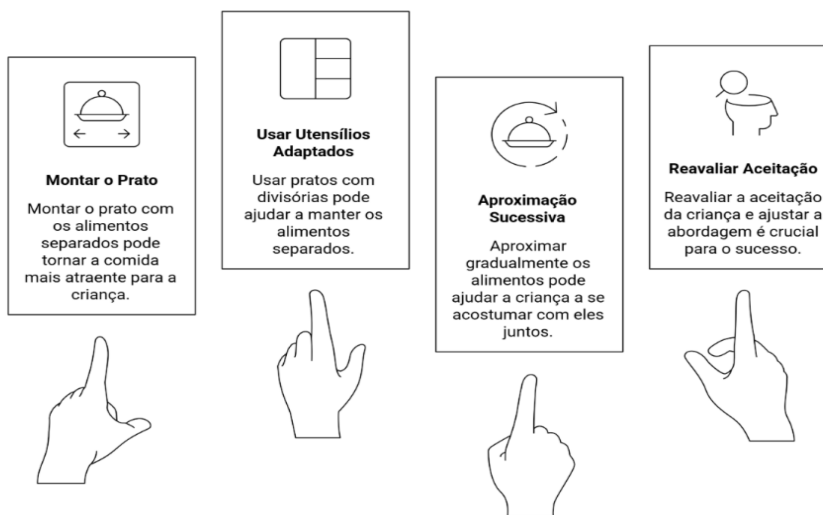
# Seletividade Alimentar:

## Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

### Processo de Introdução de Alimentos Separados



### Como lidar com uma criança que só come alimentos separados?



# Seletividade Alimentar:

## Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

### Cadeia Alimentar de Segurança

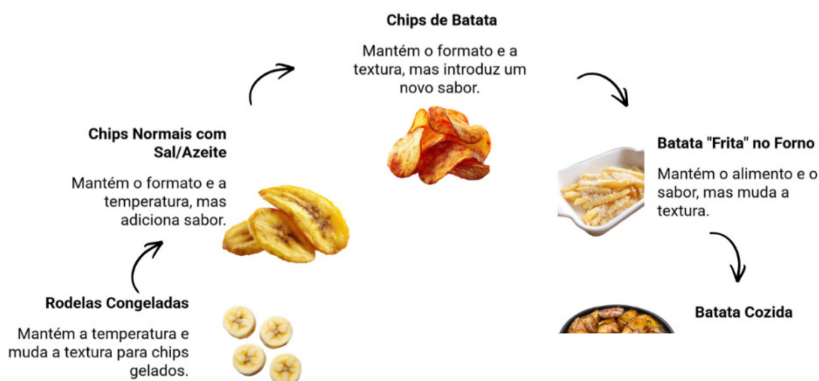


O que é isso?

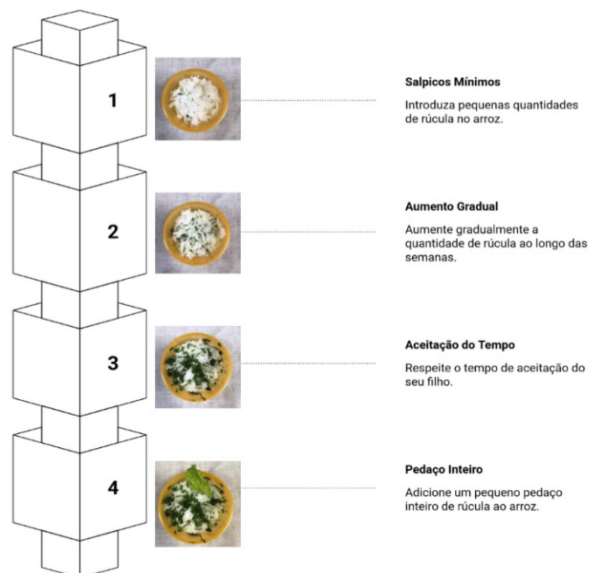
Nada mais é do que pegar os alimentos de segurança do seu filho e ir transformando eles aos poucos até chegar em um novo alimento.



### Como modificar a banana para introduzir novos sabores e texturas?



### Introdução Gradual de Rúcula



### ANEXOS

#### Anexo 01 - Definição de crianças típicas e atípicas

Crianças típicas são aquelas que seguem um desenvolvimento considerado dentro da média esperada para sua idade. Atenção: não devemos chamá-las de “normais”. Essa palavra sugere que há um certo e errado em existir.

Dentro da tipicidade há, sim, diversidade. Cada criança tem seu próprio ritmo, mesmo que suas aquisições motoras, cognitivas, sociais e emocionais ocorram dentro da janela de tempo esperada. Ainda que haja atrasos pontuais, o desenvolvimento segue de forma consistente.

Crianças atípicas: singularidades e necessidades especiais. O termo “crianças atípicas” abrange um espectro muito amplo- e se refere àquelas cujo desenvolvimento se desvia do padrão típico em uma ou mais áreas. As atipicidades podem ter origens genéticas, neurológicas, sensoriais, físicas ou de desenvolvimento-, como T21, TEA, TDAH, deficiências motoras, visuais ou auditivas. E muitas vezes, há combinações de diagnósticos.

### Anexo 02 - Seletividade Alimentar

Alguns fatores e condições que estão associados a uma maior probabilidade de sua ocorrência ou gravidade. Saiba mais no Anexo 02.

Embora a seletividade possa afetar qualquer criança, alguns fatores e condições estão associados a uma maior probabilidade de sua ocorrência ou gravidade, clique aqui e saiba mais.

- **Idade:** A seletividade é muito comum na idade pré-escolar. O início da queixa de seletividade alimentar coincide frequentemente com a introdução de sólidos (8 a 10 meses) e, por vezes, com a introdução alimentar (5 a 6 meses).
- **Nascimento prematuro:** Crianças nascidas pré-termo podem ter um risco aumentado para o desenvolvimento de DA (57%) e seletividade alimentar (53%) em comparação com crianças nascidas a termo. Isso pode estar relacionado à exposição frequente a estímulos sensoriais desagradáveis ou à dificuldade na introdução de alimentos sólidos.
- **Condições associadas:** A seletividade alimentar é frequente em pacientes com **Transtorno do Espectro Autista (TEA)**. Outras comorbidades do TOC infantil (que compartilha sintomas com DA) incluem TDAH, TOD (transtorno desafiador opositor), comportamentos disruptivos, fobias e transtornos ansiosos. Crianças com TPI (transtornos de processamento sensorial) podem ter aversão a texturas e gag reflex.
- **Histórico de alimentação:** A duração reduzida do aleitamento materno exclusivo e a introdução precoce da alimentação complementar podem estar associadas ao desenvolvimento de comportamento alimentar seletivo.

# Seletividade Alimentar:

## Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

- **Estilos parentais:** O estilo parental **autoritário** foi associado à presença de DA. Comportamentos seletivos apresentaram correlação positiva com os estilos parentais autoritários e permissivos. Em contrapartida, o estilo responsivo foi considerado fator de proteção contra dificuldades alimentares.
- **Ansiedade:** Sintomas de ansiedade em crianças aumentam a chance de dificuldades alimentares.
- **ARFID:** Crianças com a comorbidade "restritiva" (ARFID) apresentam sintomas de TOC, inflexibilidade e prejuízo na qualidade de vida relacionada à alimentação mais frequentes do que as apenas seletivas.

### Anexo 03 - Desenvolvimento emocional

#### De 2 a 6 anos: construção de autonomia e identidade

##### 1. Desenvolvimento motor

Entre 2 e 6 anos, a criança está em processo de aquisição das habilidades motoras necessárias também para comer de forma independente:

- **2 - 3 anos:** corre, chuta bola, sobe escadas com apoio. Começa a segurar colher com mais firmeza e usa copo com alguma dificuldade, ainda derruba alimentos e precisa de ajuda constante.
- **3 - 4 anos:** salta com os dois pés, sobe escadas alternando os pés, controla melhor os movimentos finos (ex.: abrir potes, pegar pequenos objetos).
- **4 - 5 anos:** usa garfo com mais firmeza, inicia o uso da faca sem corte, mostra mais destreza com talheres.
- **5 - 6 anos:** já tem controle motor mais refinado. Usa talheres com coordenação, serve-se com supervisão e mantém postura adequada à mesa.

→ Oferecer alimentos adaptados à capacidade de mastigação e manuseio de talheres favorece a autonomia. Evitar “intervir” em excesso é importante: permitir que a criança explore, mesmo que suje, faz parte do aprendizado.

##### 2. Desenvolvimento emocional e social

Entre 2 e 6 anos a criança está numa fase caracterizada pelo pensamento simbólico, egocentrismo e dificuldade de compreender pontos de vista diferentes do seu.

## Seletividade Alimentar:

### Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

Ela aprende principalmente por imitação, brincadeira e repetição. Ainda não entende bem conceitos abstratos como “comer porque faz bem” ou “é saudável”. Por isso, as explicações racionais não são a melhor estratégia para essas crianças.

- **2 a 3 anos:** apresentam reações emocionais intensas, dificuldade em esperar, tolerância baixa a frustrações.
- **4 a 5 anos:** começam a compreender regras simples, imitar adultos, desenvolver empatia inicial e colaborar em pequenas tarefas.
- **5 a 6 anos:** já demonstram mais controle emocional, participam com mais tranquilidade de momentos em grupo e toleram variações no ambiente alimentar.

Nessa faixa etária, o amadurecimento emocional está em curso e ainda é limitado pela imaturidade do cérebro, principalmente do córtex pré-frontal (responsável por autorregulação, controle de impulsos, atenção e flexibilidade comportamental) que se desenvolve de forma gradual, com avanços mais consistentes após os 5-6 anos, mas segue em construção até a adolescência.

Isso explica por que a criança dessa faixa etária prefere rotinas e alimentos conhecidos. A previsibilidade traz segurança emocional. Mudanças bruscas no cardápio, ambientes agitados ou pressão para comer geram reações negativas como recusa, agitação ou até choro.

É nessa fase que ocorre a neofobia alimentar, isto é, a recusa diante de alimentos novos ou diferentes. Biologicamente, a neofobia alimentar tem uma função protetora: evitar a ingestão de substâncias potencialmente perigosas. Neurologicamente, o cérebro infantil valoriza o familiar e rejeita o desconhecido como forma de autoproteção.

Emocionalmente, a rotina traz estabilidade. Alterações na cor, textura ou apresentação de um alimento já conhecido podem ser percebidas como ameaças.

# Seletividade Alimentar:

## Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

### **A partir dos 6 anos: maturidade e cooperação**

Após os 6 anos, há um avanço importante nas áreas cerebrais responsáveis por controle emocional, planejamento e organização:

#### 1. Desenvolvimento motor

- Realiza movimentos com precisão;
- Usa faca com controle;
- Serve-se com autonomia;
- Participa de atividades de preparo e organização das refeições.

#### 2. Desenvolvimento emocional, social e cognitivo

- A criança começa a tolerar melhor frustrações;
- É capaz de seguir regras sociais (esperar sua vez, respeitar o outro);
- Compreende regras mais complexas;
- Desenvolve pensamento mais lógico e estruturado.

Isso permite conversas mais aprofundadas sobre nutrição, escolhas alimentares, saúde e até sustentabilidade (ex: desperdício de alimentos). É uma boa fase para envolver os estudantes em projetos de educação alimentar e culinária prática. Eles têm maturidade para entender o processo alimentar como um todo.

### Anexo 04 - Desenvolvimento da mastigação e deglutição

Ao nascer, os bebês só conseguem processar alimentos líquidos, que requerem apenas deglutição. À medida que suas habilidades oromotoras se desenvolvem, eles são capazes de processar e, portanto, aceitar alimentos semi-sólidos por volta dos 6 meses de idade e sólidos por volta dos 10 meses com o surgimento dos primeiros dentes. Alimentos mastigáveis que requerem maior decomposição só começam a ser aceitos por volta dos 2 anos de idade, com o surgimento dos dentes molares, bem como o início da mastigação lateral.

À medida que o aparelho mastigatório se desenvolve, espera-se que surja na criança o interesse em explorar novas experiências sensoriais, como sabores e texturas. As crianças continuarão a desenvolver suas habilidades de mastigação em cerca de 24 a 36 meses. Ao mastigar, as crianças usam um padrão mastigatório rotativo-lateral. Isso significa um movimento de cima para baixo e circular com os dentes e a mandíbula. Elas usam a língua para mover o alimento de um lado para o outro e da frente para o fundo da boca.

Durante esse processo, o alimento se mistura com a saliva para formar uma textura coesa, pronta para ser engolida. À medida que as crianças desenvolvem suas habilidades de mastigação, é importante oferecer alimentos com uma textura segura para elas manusearem.

### Anexo 05 – Sinais de Alerta

#### De 2 a 6 anos

##### ♦ Sinais de alerta motores:

- Aos 2 anos: não consegue andar sozinho, cai com frequência excessiva, não manipula colher ou objetos pequenos.
- Aos 3-4 anos: dificuldade para subir escadas, segurar talheres, ou desenhar com controle básico.
- Aos 5-6 anos: não consegue usar talheres com mínima precisão, manter postura adequada sentado ou realizar tarefas motoras simples.

##### ♦ Sinais de alerta na linguagem:

- Aos 2 anos: não fala palavras isoladas ou combinações simples como “quer água”.
- Aos 3 anos: fala incompreensível para adultos que não convivem com a criança.
- Após os 4 anos: vocabulário muito restrito, omissão de letras de forma persistente, ecolalia (repetição constante do que os outros dizem).

# Seletividade Alimentar:

## Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

- ♦ Sinais de alerta sociais e emocionais:
  - Não demonstra interesse por outras crianças.
  - Não imita comportamentos simples (como alimentar bonecas ou brincar de casinha).
  - Tem dificuldade de separação extrema dos cuidadores, mesmo após adaptação escolar.
  - Recusa persistente de interações e brincadeiras coletivas.
- ♦ Sinais comportamentais:
  - Agressividade frequente, crises de birra desproporcionais à situação, que não diminuem com o tempo.
  - Rigidez extrema com alimentos, roupas ou rotinas (além do esperado para a idade).
  - Recusa alimentar persistente, associada à recusa de texturas e formas diversas, sem aceitação gradual ao longo do tempo.

Após os 6 anos

- ♦ Sinais de alerta cognitivos:
  - Dificuldade em seguir instruções simples.
  - Problemas para organizar pensamentos ou executar tarefas cotidianas.
  - Falta de compreensão de conceitos básicos de quantidade, tempo ou espaço.

# Seletividade Alimentar:

## Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

- ◆ Sinais de alerta sociais e escolares:

- Evita interações sociais, não participa de jogos ou atividades coletivas.
- Dificuldade para seguir regras, turnos de fala, ou lidar com frustrações leves.
- Baixa tolerância a mudanças na rotina escolar ou alimentar.

- ◆ Sinais de alerta emocionais:

- Medos excessivos e persistentes (ex.: medo constante de comer alimentos por textura ou cor).
- Tristeza prolongada, retraimento, apatia.
- Comportamentos regressivos frequentes (como se recusar a comer sozinha mesmo já sabendo).

### Anexo 06 - Identificação do estudante

O Nutricionista pode pedir para a equipe escolar incluir, no ato da matrícula, um questionário com informações do bebê/criança/estudante que contemple informações sobre alimentação para que a família preencha. Elaboramos uma sugestão, acesso no Questionário escolar inicial na matrícula, com inserção de perguntas sobre alimentação:

Responda às perguntas sobre alimentação do estudante:

- . Preferências e Aversões: O responsável pelo estudante deverá informar, os alimentos que o estudante consome e os que têm aversão.
- . O estudante tem preferência por determinadas cores? ( ) Sim. Quais?
- . O estudante não aceita alimentos de determinadas cores? ( ) Sim. Quais?
- . O estudante tem preferência por alimentos de consistência:  
( ) pastosa ( ) crocantes ( ) outras. Quais?
- E. O estudante apresenta patologias que exijam cuidados específicos com alimentação. ( ) Não ( ) Sim. Qual patologia e quais os cuidados com alimentação.
- F. O estudante fora do horário escolar faz acompanhamento em uma clínica especializada. Se sim, com quais profissionais?

### Anexo 07 - Anamnese para levantamento de informações:

- . História de vida (gestação, aleitamento materno, introdução alimentar),
- . Como acontece a alimentação da criança/estudante em casa? Em que ambiente se alimenta? Com quem se alimenta? Ela é exposta a telas no momento da alimentação?
- . A criança demonstra interesse em interagir com o alimento (olhar, tocar, cheirar, tolerar os alimentos que lhe são apresentados?)
- . Quais alimentos normalmente a criança come em casa? Qual é o modo de preparo de preferência da criança? Quais são os alimentos que lhe trazem conforto e segurança?
- . Quais são os alimentos comumente recusados? Se aprofundar em textura, cor, temperatura, cheiro, formato, modo de preparo etc.
- . É necessário o uso de utensílios pessoais (prato, talher, copo, caneca, mamadeira, etc.).
- . Foi amamentado?
- . Como aconteceu a introdução alimentar?
- . Com ajuste de consistência ou com alimentos batidos/peneirados?
- . Utiliza mamadeira/chupeta?

# Seletividade Alimentar:

## Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

- . Como é a alimentação da bebê/ criança/estudante atualmente?
- . Quem é o cuidador(a) principal?
- . Essa pessoa come junto com a bebê/ criança/estudante?
- . O responsável ou cuidador do bebê cozinha regularmente?  
A bebê/ criança/estudante participa das atividades relacionadas à alimentação no domicílio?
- . Consome regularmente alimentos ultraprocessados?
- . Aceita sentar-se à mesa em casa e na escola?
- . Como a bebê/ criança/estudante reage na escola quando um novo alimento é colocado em seu prato?
- . Outras informações que julgar relevantes para a análise do caso.
- . Relacione os Alimentos não aceitos pelo estudante
- . Confirmar as informações perguntadas no início:

O estudante tem preferência por determinadas cores? ( ) Sim. Quais?

O estudante não aceita alimentos de determinadas cores? ( ) Sim. Quais?

O estudante tem preferência por alimentos de consistência:

( ) pastosa ( ) crocantes ( ) outras. Quais?

Quais acompanhamentos que o estudante realiza com outros profissionais de saúde e da educação? *Quais terapias ela realiza?*

# Seletividade Alimentar:

## Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

### Anexo 08 - Escala Brasileira de Alimentação Infantil e Escala LABIRINTO de Avaliação do Comportamento Alimentar no Transtorno do Espectro Autista.

Escala Brasileira de Alimentação Infantil, para conhecer acesse o link:

<https://www.scielo.br/j/rpp/a/NDbjhSLqW9LVcHDbHbfm8C/?lang=pt&format=pdf>

Quadro 1 Escala Brasileira de Alimentação Infantil.

Data ____/____/____	Nome da criança _____						
Por favor, circule o número que corresponda a cada item. Observe que o significado dos números varia, não estão sempre na mesma ordem. Por favor, leia cada pergunta com atenção. Obrigada.							
1. O que você acha dos momentos de refeições com a sua criança?	1 Muito difícil	2	3	4	5	6	7 Fácil
2. Quão preocupado você está com a alimentação da sua criança?	1 Não estou preocupado	2	3	4	5	6	7 Estou muito preocupado
3. Quanto de apetite (fome) sua criança tem?	1 Nunca tem fome	2	3	4	5	6	7 Tem um bom apetite
4. Quando a sua criança começa a se recusar a comer durante as refeições?	1 No início da refeição	2	3	4	5	6	7 No fim da refeição
5. Quanto tempo (em minutos) dura a refeição da sua criança?	1 1-10	2 11-20	3 21-30	4 31-40	5 41-50	6 51-60	7 >60 min

Escala LABIRINTO de Avaliação do Comportamento Alimentar no Transtorno do Espectro Autista. Para conhecer é possível acessar o artigo de LÁZARO et al disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/qwqxWxDcg97YhnDJ36VKzFg/?format=pdf&lang=pt>

# Seletividade Alimentar:

## Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

ARTIGO ORIGINAL

Escala Labirinto de Comportamento Alimentar 199

### Anexo 1. Escala LABIRINTO de Avaliação do Comportamento Alimentar no TEA

Nome da criança: \_\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_ Data hoje: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Data de nascimento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Sexo da criança:  Masculino  Feminino

Relação do respondente com a criança:  Pai  Cuidador  Mãe  Outro  Avô/Avó Especificar \_\_\_\_\_

Formulário preenchido por: (nome completo) \_\_\_\_\_

Por favor, preencha este questionário de acordo com a sua opinião sobre o comportamento alimentar do seu filho, mesmo que a sua opinião seja diferente daquela de outras pessoas. Caso tenha algum comentário adicional, pode anotar ao lado de cada item ou no final do questionário. POR FAVOR, RESPONDA A TODOS OS ITENS.

Abaixo há uma lista de vários problemas ou dificuldades relacionadas ao comportamento alimentar. As opções de resposta variam de 1 (Não) até 5 (Sempre). Coloque um círculo em torno da resposta que mais se adequa à criança:

1. **Não:** Se seu filho(a) não apresenta o comportamento (nunca);
2. **Raramente:** Se seu filho(a) raramente apresenta o comportamento descrito;
3. **Às vezes:** Se seu filho(a) às vezes apresenta o comportamento;
4. **Frequentemente:** Se seu filho(a) com frequência apresenta o comportamento;
5. **Sempre:** Se seu filho(a) sempre apresenta o comportamento.

Escala LABIRINTO de Avaliação do Comportamento Alimentar no TEA	Não	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Sempre
1. Dificuldades para mastigar os alimentos	0	1	2	3	4
2. Engole os alimentos sem mastigá-los o bastante	0	1	2	3	4
3. Dificuldade para levar o alimento de um lado para o outro da boca com a língua	0	1	2	3	4
4. Mastiga os alimentos com a boca aberta	0	1	2	3	4
5. Evita comer vegetais cozidos e/ou crus	0	1	2	3	4
6. Retira o tempero da comida (ex.: pedaços de coentro, cebolinha ou tomate)	0	1	2	3	4
7. Evita comer frutas	0	1	2	3	4
8. Possui inquietação/agitação motora que dificulta sentar-se à mesa	0	1	2	3	4
9. Tem dificuldades de sentar-se à mesa para fazer as refeições (ex.: almoço no chão, sofá, cama)	0	1	2	3	4
10. Tem dificuldades de utilizar os talheres e outros utensílios	0	1	2	3	4
11. Derrama muito a comida na mesa ou na roupa quando se alimenta	0	1	2	3	4
12. Bebe, come, lambe substâncias ou objetos estranhos (ex.: sabão, terra, plástico, chiclete)	0	1	2	3	4
13. Vomita, durante ou imediatamente após as refeições	0	1	2	3	4
14. Durante ou imediatamente após as refeições, galfa (trazendo de volta o alimento que engoliu à boca) e mastiga o alimento novamente	0	1	2	3	4
15. Come sempre com os mesmos utensílios (ex.: o mesmo prato, garfo, colher ou copo)	0	1	2	3	4
16. Come sempre no mesmo lugar	0	1	2	3	4
17. Quer comer sempre os mesmos alimentos (ex.: se comeu frango hoje, quer amanhã novamente)	0	1	2	3	4
18. Quer comer alimentos com cor semelhante (ex.: somente quer sucos amarelos – manga, maracujá, laranja)	0	1	2	3	4
19. Quer comer alimentos sempre da mesma marca, embalagem ou personagem (ex.: bebe suco somente de caixinha, quer somente produtos do Bob Esponja)	0	1	2	3	4
20. Possui ritual para comer (ex.: os alimentos devem ser arrumados no prato da mesma forma; se o ritual não for obedecido, seu filho se recusa a comer ou fica irritado ou perturbado)	0	1	2	3	4
21. Sem permissão, pega a comida fora do horário das refeições	0	1	2	3	4
22. Sem permissão, pega a comida de outras pessoas durante as refeições	0	1	2	3	4
23. Come uma grande quantidade de alimento num período de tempo curto)	0	1	2	3	4
24. Intolerância ao glúten (o glúten está presente na farinha de trigo, aveia, centeio e cevada)	0	1	2	3	4
25. Alergia alimentar (ex.: amendoim, frutos do mar)	0	1	2	3	4
26. Tem intolerância à lactose	0	1	2	3	4

Comentários Adicionais: \_\_\_\_\_

Soma dos Fatores	Itens	Total
Fatores da Escala		
Fator 1: Motricidade na Mastigação	1_ 2_ 3_ 4_	—
Fator 2: Seletividade Alimentar	5_ 6_ 7_	—
Fator 3: Habilidades nas Refeições	8_ 9_ 10_ 11_ 12_	—
Fator 4: Comportamento Inadequado relacionado às Refeições	13_ 14_	—
Fator 5: Comportamentos Rígidos relacionados à Alimentação	15_ 16_ 17_ 18_ 19_ 20_	—
Fator 6: Comportamento Opositor relacionado à Alimentação	21_ 22_ 23_	—
Fator 7: Alergias e Intolerância Alimentar	24_ 25_ 26_	—

J Bras Psiquiatr. 2019;68(4):191-9

### Anexo 09 - Material orientativo para os pais

Nutricionista É FUNDAMENTAL orientar os pais, familiares e responsáveis, em relação:

- a importância da apresentação de novos alimentos, comumente consumidos pela família (mesmo que haja a recusa);
- o incentivo ao consumo de novos alimentos, através de estratégias ensinadas aos cuidadores ;
- importância de fazerem refeições em famílias, mesmo que seja 1 por dia;
- as conversas sobre alimentação, o tema alimentação deve permear os bate papos em família,
- ao convite para que a criança tenha contato com alimentos antes de sentar-se à mesa (participação no momento da compra, guardar os alimentos, visita a feira, pré e preparo de alimentos, arrumação da mesa etc);
- a avaliar a possibilidade de horta domiciliar (mesmo que seja só com temperos). O processo de plantio e colheita pode incentivar o consumo alimentar da criança;
- a dar autonomia no momento da refeição, divisão de responsabilidades, refeições mais leves sem pressão para comer.

**É importante que tanto a família como a equipe escolar respeitem os sinais de fome e saciedade das crianças.**

Há necessidade de elaborar um termo de responsabilidade que deve ser assinado pelos responsáveis, que têm ciência das orientações.

### Anexo 10 - TERMO DE RESPONSABILIDADE TRAZER UTENSÍLIOS DE CASA

(Deve ser assinado pelos responsáveis)

Eu (NOME DE RESPONSÁVEL), CPF, responsável pelo Estudante (NOME DE ESTUDANTE), nascido em \_\_\_\_\_ frequenta a unidade escolar, \_\_\_\_\_.

Trarei os utensílios de casa para atendê-lo, uma vez que ele está com dificuldade em utilizar os utensílios da escola. Assim, informo que estou ciente das condições abaixo e que o seu descumprimento suspende essa possibilidade de trazer esses utensílios de casa.

- a) Os utensílios devem ser entregues em bom estado de conservação, sem estar quebrado, trincado;
- b) Devem ser identificados com o nome do estudante;
- c) Os utensílios serão fotografados na entrega;
- d) Por ser um item que será utilizado e higienizado diariamente, portanto, a risco de quebrar e/ou desgastar.

Assinatura do responsável

Data

### Anexo 11 - TERMO DE RESPONSABILIDADE TRAZER ALIMENTOS E/OU PREPARAÇÕES DE CASA

(Deve ser assinado pelos responsáveis)

Eu (NOME DE RESPONSÁVEL), CPF, responsável pelo Estudante (NOME DE ESTUDANTE), nascido em \_\_\_\_\_ frequenta a unidade escolar, \_\_\_\_\_.

Trarei os alimentos ou preparações culinárias de casa para atendê-lo, uma vez que tem dificuldade alimentar e aceita alimentos e/ou preparações específicas. Assim, informo que estou ciente das condições abaixo e que o seu descumprimento suspende essa possibilidade de trazer de casa.

- e) Assumo todas as responsabilidades relacionadas à segurança alimentar dos alimentos enviados e afirmo que irei seguir os protocolos da ANVISA referente ao ebook enviado pela escola.
- f) Os utensílios em que estarão acondicionados os alimentos devem estar em bom estado de conservação, sem estarem quebrados, lascados, furados trincados;
- g) Declaro ter recebido informações e orientações sobre a higienização e temperatura recomendada para armazenamento e transporte dos alimentos, além de seu consumo dentro da data de validade. (Abaixo)
- h) Estou ciente que a escola e os nutricionistas não se responsabilizam por quaisquer intercorrências, sendo estas, exclusivamente dos responsáveis pelas informações fornecidas neste documento.
- i) Estou ciente que caso o alimento enviado esteja em más condições, estragado ou descumprindo o protocolo da ANVISA, a escola e os nutricionistas irão desprezar os alimentos e os responsáveis serão comunicados, ficando sob sua responsabilidade o envio urgente de outro alimento para consumo da criança.

# Seletividade Alimentar:

## Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

Orientações para higienização dos utensílios e transporte dos alimentos:

- a) Os utensílios devem ser higienizados com água e sabão ou detergente líquido e desinfetados com solução clorada (1 litro de água para 01 colher de sopa de água sanitária, que pode ser utilizada para desinfecção de hortaliças, legumes e frutas);
- b) sanitária, que pode ser utilizada para desinfecção de hortaliças, legumes e frutas);
- c) Devem ser identificados com o nome do estudante;
- d) Preparações culinárias que foram cozidas devem ser mantidas sobre refrigeração até o momento de transporte à escola;
- e) Para o transporte colocar em caixa de isopor ou bolsa térmica.

Assinatura do responsável

Data

# Seletividade Alimentar:

Guia de Orientações e  
Manejo no Ambiente Escolar

## Anexo 12 - "Orientação de dieta especial ou Ficha de identificação alimentar específica"

### Orientação de dieta especial ou Ficha de identificação alimentar específica

<b>NOME DO ESTUDANTE:</b>
<b>TURMA:</b>
<b>PROFESSOR:</b>
<b>DIETA ESPECIAL PARA: NOME DA PATOLOGIA</b>

<b>ALIMENTOS PERMITIDO</b>	<b>ALIMENTOS PROIBIDOS</b>

### 6. Documentos que os pais devem assinar:

- . Termo de responsabilidade sobre orientações para trazer alimentos de casa.
- . Termo de responsabilidade para trazer utensílios de casa;
- . Relatório sobre as ocorrências, (com fotos e descrição) no caso de não seguir as orientações sobre alimentos e/ou utensílios trazidos de casa.
- . Ata da reunião para entrevista alimentar e demais reuniões realizadas.

Todos esses documentos devem ficar arquivados no prontuário do estudante.

### Anexo 13 - Como alimentar o bebê na escola: orientações para a equipe escolar

Não é adequado alimentar o bebê em cadeiras que balançam ou bebê conforto por causa do comprometimento da mastigação, deglutição e risco de engasgos. A alimentação deve ser oferecida em cadeirões móveis, com os dois pés apoiados no estrado para garantir uma postura ereta e estável ou no colo. Dessa maneira, além do contato visual direto entre o bebê e a(o) educadora(or) que o alimenta, oportuniza a interação com os alimentos e com os outros bebês. Os cadeirões móveis podem ser colocados em locais diferentes, conforme propostas de experiências de acordo com a intencionalidade docente e demanda dos bebês.

À medida que os bebês tenham mais autonomia para se deslocarem sozinhos, eles devem utilizar as mesas e cadeiras adequadas ao seu tamanho que possibilitem apoiar os pés no chão e os cotovelos na altura da mesa.

## Seletividade Alimentar:

### Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

A alimentação nas mesas deve acontecer em pequenos grupos para ser priorizada a atenção da(o) educadora(or), considerando que os bebês ainda precisam do seu auxílio direto.

A utilização do copo de transição em substituição à mamadeira para oferta do leite deve ser uma prática incentivada, tendo em vista o estímulo à continuidade do aleitamento materno e o favorecimento do desenvolvimento dos músculos orofaciais. A(o) educadora(or) deve segurar o copo num primeiro momento até que o bebê conquiste mais autonomia e apoiar a transição do bebê em segura-lo. Posteriormente o bebê deve ser incentivado a transitar do copo de transição para a caneca.

Garantir o acesso frequente à água filtrada é uma exigência não negociável. Por isso, canecas e copos, de uso não compartilhado, devem estar sempre à disposição das crianças para que elas possam beber água quando sentirem sede. Água deve ser oferecida em vários momentos a todos os bebês e crianças (com exceção dos bebês que estão em aleitamento materno exclusivo). Nós adultos não temos hora para beber água e assim deve ser com o bebê / criança, isto é, ela pode beber água sempre que sentir necessidade.

Canecas ou copos em quantidade suficiente devem estar disponíveis e acessíveis para as crianças beberem água e recolhidos com frequência para a higienização.

Para bebês a partir do sexto mês, em fase da introdução de alimentos complementares, estes devem ser oferecidos separadamente com o intuito de favorecer o reconhecimento de textura, coloração e sabores.

Variar os tipos de cortes, tempos e métodos de cocção dos alimentos cria sabores e texturas diferentes que podem despertar o interesse e aguçar o paladar de bebês e crianças, possibilitando novas experiências sensoriais, além de valorizar a apresentação do prato. É preciso desconstruir a automatização no preparo que, por vezes, acontece quando não variamos as formas de preparação dos alimentos.

# Seletividade Alimentar:

## Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

A(o) educadora(or) deve desenvolver atividades que favoreçam o compartilhamento de refeições e de experiências gustativas, apresentando os alimentos de diferentes formas, favorecendo a identificação de novos sabores e a percepção do gosto, explorando todos os sentidos para que bebês e crianças percebam a temperatura dos alimentos, reconheçam aromas, cores e texturas e os experimentem.

Disponibilizar às crianças informações sobre o que será servido antes do momento da refeição subsidia a criança a tomar decisões. O conhecimento prévio do cardápio desperta a curiosidade para o inusitado. Diante dos alimentos que elas ainda não conhecem, proporcionam-se novas aprendizagens.

A(o) professora(or) pode levar para rodas de conversa os alimentos in natura que serão ofertados no dia ou na semana para exploração e degustação, que poderá resultar na diminuição do desperdício de alimentos e no aumento do consumo de frutas, verduras e legumes.

É preciso também criar algumas estratégias para divulgação do cardápio do dia. Algumas sugestões são:

- apresentar uma composição do prato com o devido porcionamento no refeitório no local de passagem das crianças/estudantes de forma acessível;
- deixar disponível um cesto com legumes e frutas do dia para manuseio dos bebês e das crianças/estudantes;
- apresentar o cardápio por escrito e com imagens;
- realizar visitas programadas na cozinha e conversar com as(os) cozinheiras(os) sobre os alimentos que estão sendo preparados no dia.

## Seletividade Alimentar:

### Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

Periodicamente, a alimentação pode ser organizada em outros ambientes por meio de piqueniques, brincadeiras de restaurante ou ainda as mesas e cadeiras serem colocadas na área externa.

Quando começarem a se servir sozinhos, bebês e crianças/estudantes devem ser incentivados a experimentar todos os alimentos do cardápio, podem repetir se desejarem e devem ser estimulados a respeitar sua sensação de saciedade. Desta forma, as crianças aprendem qual é a quantidade certa de alimento para não ter sobra e a tomar consciência do desperdício. A autonomia é uma construção e tem de ser oportunizada.

Ensinar a criança a se alimentar sozinha requer acompanhamento, apoio e incentivo das(os) educadoras(es), por isso o autosserviço deve ser implementado aos poucos, inclusive, com a apresentação de certos alimentos, isto é, primeiro servir verduras, legumes e frutas e aos poucos outros alimentos como carne, grãos e cereais.

O autosserviço enquanto proposta pedagógica possibilita trabalhar a autonomia, as escolhas alimentares, os valores culturais e simbólicos dos alimentos, a convivência social, o desperdício e os hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis.

Então, qual o momento para iniciar o autosserviço? Devem-se considerar as competências individuais apresentadas pelos bebês e crianças com e sem necessidades específicas, eles devem saber comer sozinhos, utilizar o talher adequadamente, andar com equilíbrio segurando uma cumbuca ou prato.

## Seletividade Alimentar:

### Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

É importante considerar a transição dos talheres (mão para colher, colher para garfo, garfo para garfo e faca) para todas as crianças. Apresentar talheres aos bebês e crianças que comem sem o auxílio desses recursos precisa ser visto com respeito às suas referências culturais e inserido de forma respeitosa e tolerante. Comer com talheres deve representar para esta criança mais uma forma de se alimentar e não a única, acolhendo uma necessidade individual quando for o caso.

Para aquelas com necessidades específicas, deve-se oferecer os recursos e apoios no momento da alimentação, como por exemplo: a utilização de talheres e copos adaptados, pratos com ventosa e/ou adaptados com borda, entre outras modificações e ajustes necessários. Sabe-se que, para algumas crianças, o barulho nos momentos de refeição gera desestabilização e estresse. Música ambiente pode ser uma alternativa para acalmar e acolher no ato de se alimentar.

O momento da alimentação deve ser prazeroso e acolhedor para todos. Portanto, crianças com transtorno alimentar ou qualquer necessidade específica devem participar desse momento sem nenhuma forma de discriminação, respeitada a singularidade de cada um.

É importante também evitar distratores e práticas contraproducentes durante a alimentação e atentar-se a posturas inadequadas e desconfortáveis, como por exemplo, deixar a televisão ligada durante a refeição, alimentar uma criança chorando, forçar a criança a comer, estar irritado e impaciente ao alimentar a criança, silenciar as crianças ao comer ou ainda pedir para que abaixem a cabeça na mesa. Essas práticas, além de não favorecer a aceitação dos alimentos, criam uma relação negativa e desrespeitosa com bebês e crianças. Respeitar o ritmo, ajustar a quantidade de comida ofertada na colher/garfo, ensinar a mastigar e estar à disposição dos pequenos são atitudes fundamentais para conhecer cada criança e reconhecer suas necessidades.

## Seletividade Alimentar:

### Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

Pode haver a presença de bebês e crianças que rejeitam a alimentação escolar e passam muitas horas sem se alimentar. Muitas vezes, eles sentem desconforto ao comer e/ou dificuldade em interpretar os estímulos do meio e dos alimentos. A falta de habilidade oral e motora, como por exemplo, a capacidade de sucção, de deglutição e de mastigação comprometidas, e a ausência de estímulos sensoriais e experiências orais nos primeiros meses de vida podem favorecer a rejeição. A introdução de alimentos e a evolução das consistências dos alimentos precisam ser verificadas constantemente para estimular o desenvolvimento infantil.

Nas escolas, o tempo limitado para as refeições, somado a algumas condutas (apressar as crianças a comer) e práticas, como oferecer porções excessivas a cada colherada ao dar comida à criança, podem afetar bebês e crianças na identificação de sinais de saciedade. Por outro lado, oferecer um ambiente calmo e agradável e estar ao lado delas interagindo quando pertinente, chamando a atenção para a mastigação e para o paladar, podem favorecer este momento de aprendizagem.

O ambiente precisa ser seguro, agregador e convidativo para que bebês e crianças possam desfrutar da alimentação de forma prazerosa, tranquila e agradável, com a devida atenção à ambiência (luminosidade, temperatura, ventilação, acústica e estética), ao fluxo de crianças e adultos e condições adequadas de limpeza.

Referência: ***Orientação Normativa de Educação Alimentar e Nutricional para Educação Infantil - Secretaria Municipal de Educação (SME) - São Paulo (2020)***

### Anexo 14 - RECEITAS FÁCEIS E SAUDÁVEIS PARA OFERTAR À FAMÍLIA

#### INTRODUÇÃO

Cuidar da alimentação da família não precisa ser complicado nem tomar horas na cozinha. Muitas vezes, são as pequenas mudanças do dia a dia que transformam a rotina alimentar: trocar um ingrediente, acrescentar um tempero natural, preparar uma receitinha rápida. Quanto mais optarmos por alimentos de verdade, descascando mais e desembalando menos, maiores serão os benefícios para a imunidade, o crescimento, a energia e até para o bem-estar emocional das crianças.

Essas receitas simples são pensadas justamente para facilitar a vida dos membros da família que trabalham muito e, ao mesmo tempo, desejam oferecer alimentação de qualidade e saborosa.

#### LANCHES

##### COOKIES

**Ingredientes:** 2 bananas, 1/2 xícara de aveia em flocos, 1 colher de sobremesa de cacau em pó 100%.

**Modo de preparo:** Amasse as bananas com um garfo. Misture a aveia e o cacau em pó até formar uma massa. Modele os cookies e leve para assar por cerca de 7 minutos no forno ou airfryer a 170 °C.

**Tempo total de preparo:** Aproximadamente **15 minutos** (7 minutos de forno/airfryer + 8 minutos de preparo).

# Seletividade Alimentar:

## Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

### **Benefícios dos ingredientes para a criança:**

**Banana:** rica em potássio, magnésio e triptofano, auxilia no equilíbrio do sistema nervoso, melhora a disposição e contribui para o bom funcionamento do intestino devido às fibras solúveis.

**Aveia em flocos:** fonte de fibras, especialmente beta-glucanas, que regulam o intestino, ajudam no controle da glicemia e dão maior saciedade. Também contém ferro, magnésio e vitaminas do complexo B, importantes para energia e cognição.

**Cacau 100%:** contém polifenóis com ação antioxidante, que protegem as células contra inflamações, além de magnésio, que favorece o humor e a saúde cerebral.

Essa combinação garante energia, melhora do funcionamento intestinal, suporte ao neurodesenvolvimento e saciedade saudável para a criança.

### **Panqueca de Banana/ Maçã com Aveia**

**Ingredientes:** 1 banana madura ou maçã ralada, 1 ovo, 2 colheres de sopa de aveia em flocos ou farinha de aveia, 1 pitada de canela em pó

**Modo de preparo:** Amasse bem a banana com um garfo ou rale a maçã. Acrescente o ovo, a aveia e a canela, misturando até ficar homogêneo. Aqueça uma frigideira antiaderente, unte levemente com óleo de coco ou azeite. Despeje pequenas porções da massa e cozinhe em fogo baixo, virando para dourar dos dois lados. Sirva pura ou com frutas frescas por cima.

# Seletividade Alimentar:

## Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

### **Benefícios dos ingredientes para a criança e família:**

**Banana:** rica em fibras e potássio, ajuda no funcionamento do intestino, dá energia e contribui para o bom humor e disposição.

**Aveia:** fonte de fibras solúveis (beta-glucanas), que regulam o intestino, controlam a glicemia e aumentam a saciedade. Também contém ferro, magnésio e vitaminas do complexo B, importantes para energia e cognição.

**Ovo:** excelente fonte de proteína de alta qualidade, colina e gorduras boas, essenciais para o crescimento, desenvolvimento cerebral e memória.

**Canela:** tem ação antioxidante, melhora a digestão e ajuda a equilibrar os níveis de açúcar no sangue.

### **Bolo de Chocolate com Abobrinha**

**Ingredientes:** 3 ovos, 2 xícaras de farelo de aveia, 1 xícara de farinha de grão-de-bico (ou outra de sua preferência), 3 colheres de sopa cheias de açúcar de coco ou demerara,  $\frac{3}{4}$  de xícara de óleo vegetal, 1 abobrinha média, 2 colheres de sopa de cacau 100%, 1 colher de chá de fermento químico

**Modo de preparo:** Bata no liquidificador os ovos, o óleo, a abobrinha e o cacau até formar uma mistura homogênea. Em uma tigela, misture as farinhas e o açúcar. Acrescente a mistura do liquidificador e mexa até incorporar. Por último, adicione o fermento. Coloque em forminhas ou em uma forma média e leve ao forno preaquecido a 180 °C por cerca de 20 minutos.

# Seletividade Alimentar:

## Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

### Benefícios funcionais para crianças e família

**Abobrinha:** aumenta a umidade e maciez do bolo sem alterar o sabor, além de fornecer fibras que melhoram o intestino e vitaminas importantes para imunidade e visão.

**Aveia:** fonte de fibras que ajudam na saciedade, regulam o intestino e equilibram a glicemia.

**Farinha de grão-de-bico:** rica em proteínas vegetais, ferro e vitaminas do complexo B, contribui para energia, crescimento e saúde intestinal.

**Açúcar de coco ou demerara:** alternativas menos processadas em comparação ao açúcar refinado, mantendo minerais como ferro e potássio.

**Cacau 100%:** rico em antioxidantes que protegem as células, magnésio que favorece a saúde cerebral e triptofano que melhora o humor.

**Ovos:** excelente fonte de proteína de alta qualidade e colina, essencial para memória e aprendizado.

# Seletividade Alimentar:

## Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

### DIVERSOS

#### Farinha Rica Em Zinco

##### **Ingredientes: semente de abóbora (verdinha)**

Modo de preparo: Deixar as sementes de molho por 4 horas, escorrer a água e levar ao fogo em frigideira antiaderente, sempre mexendo, até ficar levemente dourada. Não deixe por muito tempo porque pode ficar amargo. Espere esfriar e processe no liquidificador ou processador até formar uma farinha. Levar para a geladeira em pote de vidro, com tampa e embrulhado em papel alumínio.

#### **Benefícios funcionais da farinha de semente de abóbora:**

- ✓ Fortalece a imunidade: o zinco ajuda o corpo da criança a se defender melhor contra gripes e infecções.
- ✓ Crescimento e desenvolvimento: o zinco também é essencial para que a criança cresça bem, cicatrize machucados e tenha pele saudável.
- ✓ Ajuda na energia e no foco: por ter ferro e magnésio, contribui para evitar anemia, manter disposição e melhorar a concentração.
- ✓ Melhora o intestino: as fibras presentes ajudam a regular o funcionamento intestinal e dão mais saciedade.
- ✓ Proteínas vegetais: ajudam na formação dos músculos e tecidos do corpo em crescimento.
- ✓ Protege as células: tem antioxidantes que reduzem inflamações e protegem contra o desgaste do corpo.
- ✓ Benefício especial para meninos: o zinco é muito importante para a saúde hormonal e reprodutiva ao longo da vida.

# Seletividade Alimentar:

## Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

### Sal de ervas:

**Ingredientes:** ervas desidratadas de sua preferência (alecrim, manjeriço, salsa, orégano, coentro), 1 xícara de sal marinho iodado.

**Modo de preparo:** Bater todos os ingredientes no liquidificador até virar um pozinho fino. Transfira para um recipiente de vidro e tampado. Se o vidro não estiver escuro, encape com papel alumínio para evitar a oxidação.

### Benefícios funcionais do sal de ervas para crianças

- ✓ Menos sódio, mais saúde: usar sal de ervas ajuda a reduzir a quantidade de sal comum na comida, protegendo o coração, os rins e prevenindo pressão alta no futuro.
- ✓ Mais sabor natural: as ervas dão gosto e aroma aos alimentos, facilitando a aceitação de comidas novas pelas crianças.
- ✓ Fortalece a imunidade: ervas como orégano, salsa e coentro têm antioxidantes que ajudam o corpo a se defender contra infecções.
- ✓ Ajuda na digestão: alecrim e manjeriço podem melhorar o funcionamento do estômago e evitar gases.
- ✓ Fonte de vitaminas e minerais: as ervas contêm pequenas quantidades de ferro, cálcio e vitamina C, que somam pontos para o crescimento saudável.
- ✓ Estimula hábitos saudáveis: a criança cresce acostumada a temperar os alimentos com mais ervas e menos sal, criando uma base de alimentação melhor para toda a vida.

# Seletividade Alimentar:

## Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

### Receita de Biomassa de Banana Verde

**Ingredientes:** 6 bananas verdes (com a casca bem firme), Água suficiente para cobrir as bananas na panela de pressão

**Modo de preparo:** Lave bem as bananas com casca. Coloque-as na panela de pressão, cubra com água e leve ao fogo. Quando a panela pegar pressão, conte 10 minutos e desligue o fogo. Espere a pressão sair naturalmente. Retire as bananas ainda quentes, descasque e bata a polpa no liquidificador ou processador, até formar um creme bem homogêneo. Armazene em potes de vidro na geladeira por até 5 dias ou congele em porções.

### Benefícios funcionais para crianças e família:

- ✓ Saúde intestinal: rica em amido resistente, alimento para as bactérias boas do intestino, melhorando o funcionamento intestinal e fortalecendo a imunidade.
- ✓ Controle da glicemia: ajuda a equilibrar os níveis de açúcar no sangue, favorecendo energia estável para as crianças ao longo do dia.
- ✓ Maior saciedade: contribui para controlar a fome e reduzir a vontade de beliscar o tempo todo.
- ✓ Nutrientes importantes: fonte de fibras, potássio, magnésio e vitaminas do complexo B, que participam do crescimento, do desenvolvimento e da saúde cerebral.
- ✓ Ação anti-inflamatória: auxilia na proteção das células e no equilíbrio do organismo.

**Como usar no dia a dia:** a biomassa é **neutra em sabor** e pode ser usada como **base em receitas doces e salgadas**, deixando a comida mais nutritiva sem mudar o gosto. Sugestão de uso: Molhos (de tomate, branco, curry), Panquecas, Bolos, Pães, Sucos e batidas de líquidos com frutas, Sopas e caldos.

### REFERÊNCIAS

ALMEIDA, C. A. et al. Dificuldades alimentares na infância: revisão da literatura com foco nas repercussões à saúde. *Pediatria Moderna*, São Paulo, v. 48, p. 24-26, 2012.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. 5. ed. Washington, DC: APA, 2013.

AMERICAN SPEECH-LANGUAGE-HEARING ASSOCIATION. Pediatric feeding and swallowing. [S. l.], [s. d.]. Disponível em: <https://www.asha.org/practice-portal/clinical-topics/pediatric-feeding-and-swallowing/>. Acesso em: 21 maio 2025.

AMMANITI, M. et al. Feeding disorders of infancy: a longitudinal study to middle childhood. *International Journal of Eating Disorders*, v. 45, n. 2, p. 272-280, 2012.

ARATANGY, E. W.; BUONFIGLIO, H. B. (org.). *Como lidar com os transtornos alimentares: guia prático para familiares e pacientes*. São Paulo: Hogrefe, 2017.

BAUMRIND, D. Child care practices anteceding three patterns of preschool behavior. *Genetic Psychology Monographs*, v. 75, n. 1, p. 43-88, 1967.

BEAUCHAMP, G. K.; MENELLA, J. A. Early flavor learning and its impact on later feeding behavior. *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*, v. 48, supl. 1, p. S25-S30, 2009.

BOZZINI, A. B. et al. El pediatra debe investigar los síntomas de los trastornos obsesivo-compulsivos en niños con dificultades para comer? *Revista Paulista de Pediatria*, v. 37, n. 1, p. 104-109, 2019.

BOZZINI, A. B. et al. Dyslipidemia in children with feeding difficulties: a cross-sectional study in a Brazilian reference center. *Revista Chilena de Nutrición*, v. 46, n. 1, p. 42-49, 2019.

BRASIL. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. *Caderno de referência sobre alimentação escolar para estudantes com necessidades alimentares especiais*. Brasília: FNDE, 2016.

# Seletividade Alimentar:

## Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

CHATOOR, I. et al. What predicts feeding and growth outcomes in young children with nonorganic failure to thrive? *Zero to Three*, v. 23, n. 2, p. 9-16, 2002.

DA CUNHA, A. J. et al. Importance of nutrition in child development. [S. l.: s. n.], 2015.

DELGADO, A. F. et al. *Pediatria do Instituto da Criança do HCFMUSP*. 2. ed. Barueri: Manole, 2019.

DEWEY, K. G. *Approaches for improving complementary feeding of infants and young children*. Geneva: World Health Organization, 2000.

DINIZ, P. B.; FAGONDEZ, S. C.; RAMSAY, M. Adaptação transcultural e validação da Montreal Children's Hospital Feeding Scale para o português falado no Brasil. *Revista Paulista de Pediatria*, 2021. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rpp/a/NDbjhSLqw9LVcHDbHbfbm8C/?lang=pt&format=pdf>

Acesso em: 22/02/26

FISBERG, M.; MAXIMINO, P. *A criança que come mal: atendimento multidisciplinar*. Barueri: Manole, 2022.

FISBERG, M.; TOSATTI, A. M.; ABREU, C. L. A criança que não come: abordagem pediátrico-comportamental. In: *Congresso Internacional Sabará de Especialidades Pediátricas, 2.*, 2014, São Paulo. *Blucher Medical Proceedings*, v. 1, n. 4, p. 1-13, 2014.

FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO. NOTA TÉCNICA Nº 5339254/2026/COSAN/CGPAE/DIRAE de 31/01/26. Disponível em: [https://www.gov.br/fnde/pt-br/aceso-a-informacao/acoes-e-programas/programas/pnae/media-pnae/notas-tecnicas/2026/SEI\\_5339254\\_Nota\\_Tecnica1.pdf](https://www.gov.br/fnde/pt-br/aceso-a-informacao/acoes-e-programas/programas/pnae/media-pnae/notas-tecnicas/2026/SEI_5339254_Nota_Tecnica1.pdf) Acesso em 26/02/26.

HUGHES, S. O. et al. Revisiting a neglected construct: parenting styles in a child-feeding context. *Appetite*, v. 44, n. 1, p. 83-92, 2005.

JUNQUEIRA, P. et al. O papel do fonoaudiólogo no diagnóstico e tratamento multiprofissional de crianças com problemas de alimentação. *Revista CEFAC*, v. 17, n. 3, p. 1004-1011, 2015.

JUNQUEIRA, P. *Por que meu filho não quer comer?* 2. ed. São Paulo: Idea Editora, 2017.

# Seletividade Alimentar:

## Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

KACHANI, A. T.; MAXIMINO, P.; FISBERG, M. *Como lidar com a seletividade alimentar infantil*. São Paulo: Hogrefe, 2016.

KERZNER, B. Clinical investigation of feeding difficulties in young children: a practical approach. *Clinical Pediatrics*, v. 48, p. 960-965, 2009.

KERZNER, B. et al. A practical approach to classifying and managing feeding difficulties. *Pediatrics*, v. 135, n. 2, p. 344-353, 2015.

LÁZARO, C. P.; SIQUARA, G. M.; PONDÉ, M. P. Escala de avaliação do comportamento alimentar no transtorno do espectro autista: estudo de validação. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, Rio de Janeiro, v. 68, n. 4, p. 191-199, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br>. Acesso em: 22 fev. 2026.

MARCELINO, C. *Autismo: esperança pela nutrição*. São Paulo: M. Books Brasil, 2018.

MAXIMINO, P. et al. How to monitor children with feeding difficulties in a multidisciplinary scope? *Journal of Human Growth and Development*, v. 26, n. 3, p. 327-340, 2016.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Guiding principles for feeding non-breastfed children 6-24 months of age*. Geneva: WHO, 2009.

SIEGEL, D. J.; BRYSON, T. P. *O cérebro da criança*. São Paulo: nVersos, 2012.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. *Avaliação nutricional da criança e do adolescente*. São Paulo: SBP, 2009.

STALLARD, P. *Ansiedade: terapia cognitivo-comportamental para crianças e jovens*. Porto Alegre: Artmed, 2010.

TAYLOR, C. M.; EMMETT, P. M. Picky eating in children. *Proceedings of the Nutrition Society*, v. 78, n. 3, p. 410-418, 2019.

VALLE, F.; FLEITLICH-BILYK, B. *TARE: transtorno alimentar restritivo evitativo*. São Paulo: AMS Editora, 2021.



Baixe outros materiais orientativos do CRN-3



# Seletividade Alimentar:

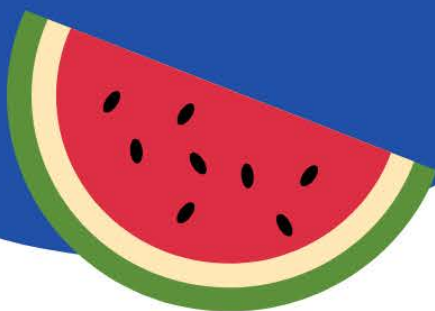
## Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar

E-book desenvolvido pelo Grupo de Trabalho de Seletividade Alimentar do CRN-3

Gestão 2023-2026



@CRN3REGIAO



CONSELHO REGIONAL  
DE NUTRIÇÃO  
3ª REGIÃO • SP | MS



NUTRIÇÃO  
SEM  
ESTEREÓTIPOS