



ebook:

# SELETIVIDADE alimentar

↪

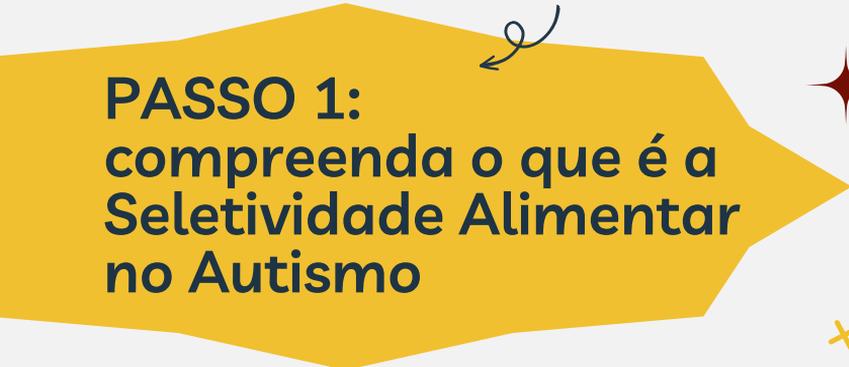
○

Aprenda a lidar com a Seletividade Alimentar da sua criança autista de uma forma lúdica e respeitosa, e ao mesmo tempo, altamente eficaz!

**Através de 4 passos essenciais para a introdução alimentar!**

↪





**PASSO 1:**  
**compreenda o que é a**  
**Seletividade Alimentar**  
**no Autismo**



Existem dois fatores principais que podem contribuir para a SA no TEA:

- a **rigidez cognitiva**, que pode fazer com que sejam menos propensos a experimentar novidades; 
- as **dificuldades sensoriais**, que podem levar a desafios significativos em tolerar cheiros, texturas, sabores...

Compreender isso é o primeiro passo para ajudar nossa criança!





## PASSO 2: ofereça um ambiente tranquilo para as refeições

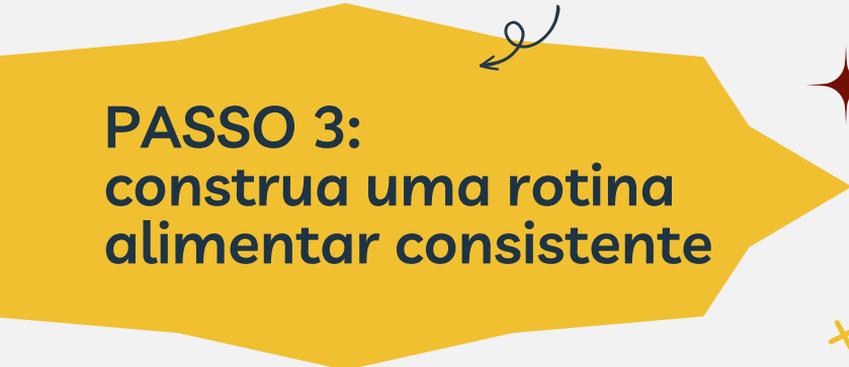


- + Criar um **ambiente de refeição calmo e livre de distrações** é fundamental para ajudar a criança a focar-se na comida sem
  - o estímulos externos excessivos.



Crie o hábito de oferecer a comida que ela gosta (mesmo se for só a mamadeira) somente quando ela estiver **sentada à mesa** com outras pessoas comendo junto!





**PASSO 3:**  
**construa uma rotina**  
**alimentar consistente**



Estabelecer uma **rotina alimentar regular e previsível**. é fundamental para qualquer criança, em especial, para aquelas com autismo que, em geral, se beneficiam de rotinas.



Saber o que esperar nas refeições pode **reduzir a ansiedade** da criança e habituá-la a uma atividade que **não é tão confortável** para ela.



Além disso, somente com uma rotina estabelecida será possível seguir para o próximo passo!





## PASSO 4: faça uma introdução gradual de novos alimentos



Apresentar **novos alimentos lentamente**, em pequenas quantidades, e de preferência junto com alimentos que a criança já gosta.



Isto pode incluir colocar um novo alimento no prato sem a expectativa de que seja comido inicialmente, somente para que ela **se habitue com o cheiro, com o aspecto visual**, com outras pessoas comendo.





## PASSO 4: faça uma introdução gradual de novos alimentos

Neste passo, reside o nosso maior desafio, pois é importante encontrar um **equilíbrio** entre oferecer sem forçar e também não deixar de oferecer só porque houve a recusa!!!

Entenda:  
**A RECUSA VAI ACONTECER!!!**

Mas, é preciso continuar oferecendo, sempre respeitando a **Escada da Introdução Alimentar!**



# Escada da Introdução Alimentar!

## TOLERA

- Olha para a comida quando está em seu alcance
- Fica na mesa com a comida perto, fora do seu alcance
- Fica na mesa com a comida no meio da mesa
- Fica na mesa com a comida do outro lado da mesa
- Tolerar o alimento no mesmo ambiente (sala)

## INTERAGE

- Usa utensílios para manipular alimentos no seu prato ou espaço
- Usa utensílios para manipular alimentos fora do seu espaço
- Usa utensílios para manipular o alimento para outros
- Auxilia no preparo do alimento

## CHEIRA

- Se inclina e levanta para cheirar
- Cheiro próximo porém fora do seu espaço da mesa
- Cheiro na mesa
- Cheiro na sala

## TOCA

- Na ponta ou em cima da língua
- Dentes
- Lábios
- Nariz
- Queixo
- Topo da cabeça
- Peito ou pescoço
- Braço ou ombros
- Toda a mão
- Ponta dos dedos
- Na ponta de um dedo

## EXPERIMENTA

- Mastiga e engole apenas algumas pequenas mordidas
- Morde, mastiga as x e cospe
- Morde pedaços, segura na boca por x segundos e cospe
- Morde e cospe imediatamente
- Encosta na língua
- Encosta nos lábios ou dentes

## COME

- Mastiga e engole sozinho
- Mastiga e engole com ajuda de bebidas





Por fim, dependendo das possibilidades da criança, você pode e deve **aproximá-la do preparo da comida** através de atividades simples como lavar vegetais ou misturar ingredientes.



Pode também **incorporar elementos mais lúdicos** para atrair mais a atenção da criança.





No mais, é fundamental reconhecer que sensibilidades sensoriais podem afetar a alimentação, e entender essas preferências da criança pode ajudar a adaptar as refeições de modo que sejam mais aceitáveis para ela!



Eu sou a Dra. Clara Esteves e espero que esse ebook tenha ajudado de alguma forma!

Se você ficou com gostinho de "quero mais", acesse o nosso curso online completo!

Terei o maior prazer em ajudar!

**Autismo: a teoria na prática!**

<https://go.hotmart.com/H70885927G?dp=1>



www.fonoclaraesteves.com



@fonoclaraesteves



(81) 99601-1132

