DICAS PARA PROMOVER O CONSUMO DE HORTÍCOLAS

Corte os hortícolas em pedaços pequenos, mais fáceis de mastigar.

Experimente novas formas de confecção (legumes salteados, pizza de legumes, saladas coloridas, estufados).

Jogue com a cor dos hortícolas. Evite servir apenas legumes verdes.

Acompanhe as refeições principais com hortícolas do seu filho para ele se familiarizar com esses alimentos.





Seja paciente com o seu filho e dê o exemplo à mesa!

Para qualquer questão, contacte-nos através do e-mail:
veggies4myheart.citechcare@outlook.pt

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Łoboś, P., & Januszewicz, A. (2019). Food neophobia in children. Pediatric Endocrinology, Diabetes and Metabolism, 25(3), 150-154. https://doi.org/10.5114/pedm.2019.87711
2. de Oliveira Torres, T., Gomes, D. R., & Mattos, M. P. (2020). Factors associated with food neophobia in children: Systematic review. Revista Paulista de Pediatria, 39. https://doi.org/10.1590/1984-0462/2021/39/2020089
3. Gonçalves, C., Dias, D., Ferreira, M., & Esteves, R. (2013). Dúvidas, Problemas e Dificuldades na alimentação do seu filho. Associação Portuguesa da Nutrição. https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Duvidas.pdf

NEOFOBIA ALIMENTAR



POLITÉCNICO DE LEIRIA
ciTechCare CENTER FOR INNOVATIVE CARE AND HEALTH TECHNOLOGY

NEOFOBIA ALIMENTAR, DO QUE SE TRATA?

A **neofobia alimentar** define-se como uma atitude face à comida, que consiste na **relutância em consumir novos alimentos** e no **ato de evitar experimentar** alimentos desconhecidos.

A **incidência de neofobia alimentar** é determinada pela **idade** e o seu desenvolvimento é superior, entre os **2 e 5 anos**. Nesta faixa etária, os **hortícolas** são o grupo de alimentos **mais frequentemente rejeitados**, devido à hipersensibilidade ao **sabor amargo**.
A neofobia alimentar tem impacto no desenvolvimento da criança através do **baixo consumo de hortícolas.**

O **apoio e a promoção** de novos alimentos pelos pais de forma **adequada** e **consciente** poderá ajudar a combater a neofobia alimentar nestas idades.



DICAS PARA LIDAR COM A RECUSA ALIMENTAR



Não deve insistir com a ingestão de alimentos
No entanto, não deverá dar outras alternativas de consumo para que a criança não se habitue a ter sempre outra opção.

Não use alimentos como recompensa
"Podes comer sobremesa se comeres a sopa toda". Este tipo de expressão faz com que a criança comece a gostar mais do alimento recompensa do que o alimento que pretende estimular o consumo.

Evite comentários negativos
Não "rotule" a criança de não gostar de certo alimento e não se zangue com ela.

Consuma os alimentos que quer que o seu filho consuma
As crianças são influenciadas pelos pais, por isso começam a gostar de novos alimentos se os virem a comê-los e apreciá-los.

Sirva à criança quantidades inferiores àquelas que um adulto consome
Os adultos costumam servir demasiada comida às crianças, e estas quantidades não estão ajustadas ao apetite, nem à capacidade gástrica da criança.

Faça novas tentativas espaçadas no tempo
São necessárias cerca de 10 a 15 tentativas espaçadas no tempo para que a criança se adapte ao novo sabor.

