

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DENTRO E FORA DA ESCOLA

ANO VI N°12 - Abril de 2026

NEOFOBIA ALIMENTAR

A neofobia alimentar é caracterizada pela recusa em experimentar novos alimentos e se demonstra de forma mais intensa durante a infância, especialmente entre dois e seis anos de idade. Essa reação pode prejudicar a variedade alimentar e a qualidade nutricional da alimentação infantil, impactando negativamente o crescimento e o desenvolvimento.

No documento do Ministério da Saúde, Guia Alimentar para Crianças Menores de 2 Anos estabelece os "12 passos para a alimentação saudável", enfatizando a importância do afeto, do exemplo familiar e do respeito aos sinais de saciedade para evitar a neofobia.

A introdução alimentar deve ser completa e de qualidade, sendo necessário inserir alimentos de todos os grupos alimentares e ter uma alimentação variada, a fim de evitar a monotonia, suprir a necessidade de macronutrientes e micronutrientes e auxiliar na aceitação de diversos tipos de alimentos, prezando a boa qualidade de vida enquanto criança, se estendendo até a vida adulta.

Os hábitos são, em sua maior parte, construídos na infância, sendo eles bons ou ruins, sendo esse último, mais difícil se ser desconstruído ao longo da vida. Por isso, a importância da dedicação dos pais e educandos para a formação social da criança.

Assim, a escola é um local que pode contribuir para um maior desenvolvimento alimentar, seja através da descoberta de novos alimentos saudáveis, ou do oferecimento de variedades de alimentos e suas devidas preparações que despertem interesse de uma alimentação saudável através da Alimentação Escolar.

CAUSAS DA NEOFOBIA ALIMENTAR



- **Introdução alimentar errada:** a introdução alimentar de uma criança é uma fase importantíssima para ela adquirir hábitos alimentares saudáveis e conhecer os alimentos. Assim, se ela não for bem-feita, poderá causar prejuízos, como a neofobia, no futuro.
- **Monotonia alimentar:** muitos pais oferecem, os mesmos alimentos sendo a preparação igual a todos os dias. Dessa forma, inconscientemente, eles estão criando uma barreira a aceitação dos novos alimentos.
- **Experiência:** a neofobia também pode ser causada por uma experiência ruim da criança.


ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DENTRO E FORA DA ESCOLA

ANO VI N°12- Abril de 2026

NEOFOBIA ALIMENTAR

ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS PARA LIDAR COM A RECUSA

- ▶▶▶▶ **EXPOSIÇÃO REPETIDA:** Um alimento pode precisar ser oferecido de 10 a 15 vezes, em formas e preparos diferentes, antes de ser aceito.
- ▶▶▶▶ **EXEMPLOS DOS CUIDADORES:** A criança aprende por observação; por isso, a família deve consumir os mesmos alimentos saudáveis oferecidos a ela.
- ▶▶▶▶ **ENVOLVIMENTO ATIVO:** Incluir a criança na escolha dos ingredientes (em feiras ou sacolões) e no preparo das receitas aumenta o interesse pelo alimento.
- ▶▶▶▶ **SEM DISTRAÇÕES:** As refeições devem ocorrer sem telas (TV, celulares ou tablets) para que a criança foque no ato de comer.
- ▶▶▶▶ **LÚDICO:** Envolver a criança no preparo ou usar jogos e brincadeiras com o tema comida ajuda a reduzir o medo.
- ▶▶▶▶ **NÃO COLOQUE RÓTULO :** nunca rotule uma criança. Dessa forma, de tanto você falar “Ela não gosta de melancia”, ela não vai gostar mesmo.
- ▶▶▶▶ **CONTINUE COMPRANDO:** não é porque ela recusou uma ou duas vezes que você vai deixar de comprar. Logo, ela deve ver esse alimento com frequência.
- ▶▶▶▶ **INOVE NAS PREPARAÇÕES:** tente oferecer o alimento recusado em diferentes receitas. Não esconda, mostre que o bolo de cenoura que a criança tanto gosta, contém cenoura. Modificar o corte (cubos, tiras, rodela) e a textura (cozido, refogado, assado) torna o prato mais atrativo e estimula a curiosidade.



**NÃO TENTE INTRODUZIR VÁRIOS
ALIMENTOS NOVOS DE UMA VEZ.
ESCOLHA APENAS UM POR
SEMANA.**

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DENTRO E FORA DA ESCOLA

ANO VI N°12 -Abril de 2026

NEOFOBIA ALIMENTAR

Juntamente com a família e o ambiente escolar, a mídia também tem uma grande influência socializadora nas preferências alimentares do pré-escolar que, por sua vez, são o alvo mais vulnerável para estratégias de marketing, com suas cores, sons e brincadeiras durante as suas propagandas. Pesquisas destacam que 60% do tempo das crianças é gasto em frente à televisão, enquanto a maioria das propagandas televisivas são de alimentos, geralmente ricos em açúcares, óleos e gorduras, ou seja, os industrializados, comprometendo a alimentação e saúde das crianças. Vale ressaltar que a infância é constituída por diversas descobertas, fantasias e mudanças, podendo citar a mudança alimentar como uma importante fase de desenvolvimento.

Nesse novo ciclo, em que a criança começa a desenvolver maior autonomia na escolha dos alimentos, pode-se observar aversões e preferências alimentares muito específicas, sendo comum aversões sem ao menos experimentá-los.

Considerando-se a elevada prevalência das dificuldades alimentares (DA) na infância, torna-se de alta relevância entender as consequências que esse quadro pode trazer à saúde da criança.

OS PAIS DEVEM AGIR COMO ANFITRIÕES DE UM BUFFET, OFERECENDO OPÇÕES SAUDÁVEIS E VARIADAS, COM CUSTO ACESSÍVEL, MAS SEM SE TORNAREM "POLICIAIS DO PRATO".



Hortaliças e leguminosas são sistematicamente os grupos mais rejeitados, enquanto doces e ultraprocessados são os preferidos, o que pode mascarar quadros de neofobia sob a forma de seletividade por palatabilidade

Substitua o 'come tudo' por 'vamos conhecer esse alimento hoje?'

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DENTRO E FORA DA ESCOLA

ANO VI N°12 -Abril de 2026

NEOFOBIA ALIMENTAR

ESCADA DO COMER - Você já ouviu falar?

A escada do comer é uma ferramenta utilizada em terapias alimentares para ajudar a criança a aceitar novos alimentos de forma gradual e sem pressão. Essa ferramenta ajuda também os pais a visualizarem que antes de comer o alimento existem varias outras etapas que precisam conquistar.

