

CENTRO UNIVERSITÁRIO SAGRADO CORAÇÃO

MARIA CLARA BEZERRA DE TOLEDO

Elaboração do material educativo:

“NEOFOBIA ALIMENTAR INFANTIL: Orientações nutricionais,  
atividades de educação alimentar e preparações culinárias específicas”

BAURU

2021

MARIA CLARA BEZERRA DE TOLEDO

Elaboração do material educativo:

“NEOFOBIA ALIMENTAR INFANTIL: Orientações nutricionais,  
atividades de educação alimentar e preparações culinárias específicas”

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado como parte dos requisitos  
para obtenção do título de bacharel em  
Nutrição - Centro Universitário Sagrado  
Coração.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dra. Milene Peron  
Rodrigues Losilla

## FICHA CATALOGRÁFICA

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com ISBD

T649e	<p>Toledo, Maria Clara Bezerra de</p> <p>Elaboração do material educativo: "NEOFOBIA ALIMENTAR INFANTIL": Orientações nutricionais, atividade de educação alimentar e preparações culinárias específicas" / Maria Clara Bezerra de Toledo. -- 2021. 50f. : il.</p> <p>Orientador: Prof. Dr. Milene Peron Rodrigues Losilla</p> <p>Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) - Centro Universitário Sagrado Coração - UNISAGRADO - Bauru - SP</p> <p>1. Neofobia alimentar. 2. alimentação infantil. 3.</p>
-------	---

Elaborado por Lidyane Silva Lima - CRB-8/9602

MARIA CLARA BEZERRA DE TOLEDO

Elaboração do material educativo:

“NEOFOBIA ALIMENTAR INFANTIL: Orientações nutricionais,  
atividades de educação alimentar e preparações culinárias específicas”

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado como parte dos requisitos  
para obtenção do título de bacharel em  
Nutrição - Centro Universitário Sagrado  
Coração.

Aprovado em: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_.

Banca examinadora:

---

Prof.<sup>a</sup> Dra. Milene Peron Rodrigues Losilla  
Centro Universitário Sagrado Coração

---

Prof. Ma. Laís Silveira de Souza  
Nutricionista

Dedico este trabalho aos meus pais,  
namorado, familiares, professores e  
amigos com carinho.

## **AGRADECIMENTOS**

Quero agradecer a minha Orientadora Milene por toda a ajuda, apoio e paciência sem ela nada disso seria possível. A coordenadora do curso de Nutrição, Roseli, por todo trabalho, dedicação e amor ao curso de nutrição.

E a minha família, aos meus pais e ao meu namorado que foram meu alicerce para conclusão do curso e do TCC.

## RESUMO

A alimentação saudável deve ser iniciada desde o primeiro ano de vida, pois é imprescindível para o crescimento, desenvolvimento da criança e a formação de seu paladar. Ela deve ser harmônica em quantidade e qualidade e ter uma grande variedade, atendendo assim, às devidas necessidades. Uma boa alimentação deve ser baseada em “comida de verdade”, começando pelo aleitamento materno desde os primeiros dias de vida e até os 6 meses exclusivamente e após esse período, começar a introdução alimentar com alimentos in natura ou minimamente processados. Os primeiros anos de vida são importantes para a formação do paladar e dos hábitos alimentares das crianças, que são influenciados pela variedade e a forma que os alimentos são dispostos a elas. A criança que consome alimentos saudáveis e adequados quando pequena e possui bons exemplos e envolvimento nessa etapa, por parte dos familiares, tem menos chances de se tornar uma criança com neofobia alimentar e futuramente mais chances de se tornar um adulto consciente. Neofobia Alimentar é um medo por comer novos alimentos pela rejeição de suas características sensoriais. Isso pode ocorrer entre 2 a 6 anos, onde ocorre um período de transição para uma dieta semelhante à que os adultos consomem e a criança já estabelece uma situação de discernimento em relação ao que vai comer ou não. Esse material foi feito a partir do programa CANVA e através deste foi possível evidenciar aspectos importantes sobre a importância da alimentação da criança, oferecer estratégias para melhorar a aceitabilidade alimentar, ensinar receitas que envolvem as crianças e os pais na hora do preparo. Podendo-se concluir, portanto, que a elaboração de tal material foi efetiva e apresenta uma extrema importância visto a abordagem completa sobre aspectos necessários para a manutenção de uma vida saudável na infância e sem fobia alimentar.

**Palavras chave: Neofobia Alimentar; alimentação infantil; alimentação saudável; nutrição; fobia.**

## ABSTRACT

Healthy eating should be started from the first year of life, as it is essential for the child's growth, development, and the formation of taste. It should be harmonious in quantity and quality and have a wide variety, thus meeting the proper needs. A good diet should be based on "real food", starting with breastfeeding from 6 months to 2 years of age, preferably, and then the introduction of fresh or minimally processed foods should begin. The first years of life are important for the formation of taste and eating habits of children, which are influenced by the variety and the way in which food is provided to them. The child that consumes healthy and adequate food when young and has good examples and involvement at this stage, from family members, is less likely to become a child with food neophobia and in the future, a conscious and autonomous adult, making good food choices. Food Neophobia is a phobia of eating new foods. Through the rejection of a food, in its sensory characteristics, fear and consequences of eating a certain food. This can occur between 2 and 6 years of age, when there is a period of transition to a diet similar to what adults consume and the child already establishes a situation of discernment in relation to what he/she will eat or not eat. This material was made from the CANVA program and through this it was possible to highlight important aspects about the importance of feeding the child, offer strategies to improve food acceptability, teach recipes that involve the parents at the time of preparation. It can be concluded, therefore, that the development of such material was effective and presents an extreme importance since the complete approach on aspects necessary for maintaining a healthy life in childhood and without food phobia.

**Key words: Food Neophobia; infant food; healthy eating; nutrition; phobia.**

## SUMÁRIO

<b>1.</b>	<b>INTRODUÇÃO</b> .....	10
<b>2.</b>	<b>OBJETIVOS</b> .....	13
2.1	Objetivo Geral .....	13
2.2	Objetivos específicos .....	13
<b>3.</b>	<b>METODOLOGIA</b> .....	13
<b>4.</b>	<b>RESULTADOS E DISCUSSÕES</b> .....	14
4.1	Importância de uma alimentação saudável para crianças .....	14
4.2	Alimentação e Neofobia Alimentar .....	14
4.3	Estratégias para melhorar a aceitação da criança ao novo .....	15
<b>5.</b>	<b>CONCLUSÃO</b> .....	17
<b>6.</b>	<b>REFERÊNCIAS</b> .....	18
<b>7</b>	<b>APÊNDICE A – Material educativo elaborado para o TCC</b> .....	20

## 1. INTRODUÇÃO

Segundo o Guia Alimentar para crianças Brasileiras Menores de 2 anos de idade, a alimentação adequada e saudável, é de suma importância para todas as etapas da vida, principalmente nos primeiros anos, pois influencia diretamente no crescimento, desenvolvimento, formação de hábitos alimentares e na manutenção da saúde. Ela deve ser harmônica em quantidade e qualidade e ter uma grande variedade, atendendo assim, às devidas necessidades. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2019)

Uma boa alimentação deve ser baseada em “comida de verdade”, começando pelo aleitamento materno desde os primeiros dias de vida e até os 6 meses exclusivamente e após esse período, começar a introdução alimentar com alimentos in natura ou minimamente processados, sendo evitados e ou limitados os alimentos processados, já os alimentos ultraprocessados não é recomendado fazer parte da alimentação da criança. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2019)

Sendo assim, uma alimentação adequada e saudável é muito importante nos dois primeiros anos de vida e em toda infância, pois segundo o Ministério da Educação, um estudo de 2017, apresentou um total de 124 milhões de crianças e adolescentes obesos em todo o mundo, sendo no Brasil, 9,4% são meninas e 12,4% meninos, de acordo com os critérios adotados. (MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO, 2021)

Os primeiros anos de vida são importantes para a formação do paladar e dos hábitos alimentares das crianças, que são influenciados pela variedade e a forma que os alimentos são dispostos a elas. A criança que consome alimentos saudáveis e adequados quando pequena e possui bons exemplos e envolvimento nessa etapa, por parte dos familiares, tem menos chances de se tornar uma criança com neofobia alimentar e futuramente tem mais chances de se tornar um adulto consciente e autônomo, fazendo boas escolhas alimentares. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2019)

Neste trabalho foi estudado especificamente sobre a Neofobia Alimentar em crianças, suas causas, consequências para a saúde e o que pode ser feito para melhorar.

Neofobia Alimentar pode ser explicada como uma fobia por comer novos alimentos. Se baseia na rejeição de um alimento, em suas características sensoriais, medo e consequências de comer determinado alimento. Isso pode

ocorrer entre 2 a 6 anos, onde ocorre um período de transição para uma dieta semelhante à que os adultos consomem e a criança já estabelece uma situação de discernimento em relação ao que vai comer ou não. (ALMEIDA P., 2020)

A aversão a novos alimentos pode vir desde seu nascimento, como meio de proteção às substâncias estranhas, hereditárias, passada por meio dos pais e até mesmo uma fase que tende a diminuir com o passar da idade. As características sensoriais, como a cor, a textura, o tamanho, o odor e o modo de apresentação da preparação ofertada, também podem influenciar nessa fobia. (ALMEIDA P., 2020)

Essa fobia por alimentos novos, afeta a qualidade da alimentação, privando a criança de tê-la de forma variada e levando a monotonia alimentar, caracterizada por uma dieta pobre em variedade de nutrientes e com excesso de alguns poucos, o que pode gerar problemas nutricionais. Para que o crescimento e desenvolvimento da criança ocorram de forma adequada e saudável, é necessária uma oferta de energia e nutrientes na medida apropriada para a idade, sendo que a privação ou excesso destes grupos alimentares, pode levar ao baixo peso/desnutrição ou sobrepeso/obesidade.

A Neofobia afeta a qualidade da dieta e as preferências alimentares nas crianças, e estão ligadas a um menor consumo de vegetais, frutas e legumes, transformando em uma dieta não variada e provocando deficiências nutricionais. Com isso, o medo de experimentar algo novo, as leva a uma restrição na variedade da alimentação, conseqüentemente à restrição de nutrientes, inadequada nutrição e possível baixo peso e estatura resultando em desnutrição.

Pais que não se preocupam em oferecer alimentos variados e saudáveis para as crianças acabam deixando o cardápio monótono e muitas vezes, hipercalórico com ausência de alimentos nutricionalmente saudáveis é importante para a adequada nutrição da criança. Estas ações podem levar a criança além de desenvolver obesidade apresentarem graves deficiências de nutrientes, como vitaminas e minerais.

Para que ocorra a mudança nesse comportamento alimentar, o alimento que não é aceito pela criança, deve ser ofertado pelos responsáveis, diversas vezes em momentos diferentes e com apresentações variadas, envolvendo-as em práticas culinárias. (ALMEIDA P., 2020)

É uma situação muito complexa e que abrange diversos fatores, para isso, caso seja necessário, com a ajuda de um nutricionista, deve ser trabalhado a

Educação Alimentar e Nutricional, realizando intervenções com técnicas de educação sensorial. (ALMEIDA P., 2020)

## **2. OBJETIVOS**

### 2.1 Objetivo Geral

Elaborar um material educativo sobre Neofobia Alimentar

### 2.2 Objetivos específicos

- Definir a Neofobia Alimentar em crianças, suas causas e quais são as consequências para a saúde e o que pode ser feito para melhorar.
- Explicar sobre as atividades de educação alimentar e nutricional que podem ser realizadas para melhorar a neofobia.
- Buscar receitas fáceis e práticas para serem feitas em família.

## **3. METODOLOGIA**

Após o estabelecimento da temática central, realizou-se busca de referências bibliográficas atuais em sites que continham artigos científicos, com as seguintes palavras-chave: Neofobia Alimentar Infantil; alimentação infantil; seletividade alimentar; Educação Alimentar e Nutricional infantil.

A partir das referências selecionadas, foi realizada a leitura minuciosa dos assuntos abordados e a realização da redação do texto central do material educativo.

A seguir, realizou-se a busca de receitas saudáveis em sites de nutrição e de gastronomia da internet e posteriormente ocorreu a seleção visando receitas práticas e fáceis que possam ser feitas em família.

Ao final, a parte estética do material educativo foi elaborada utilizando o programa CANVA.

## 4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Após a coleta de dados científicos, pode-se elaborar um ebook para crianças com Neofobia Alimentar conforme proposto inicialmente. Esse material será descrito abaixo na forma de texto com os resultados encontrados, bem como contendo a discussão do trabalho. Além disso, consta no APÊNDICE A o material educativo completo com o layout feito no CANVA.

### 4.1 Importância de uma alimentação saudável para crianças

As práticas alimentares no primeiro ano de vida são de grande importância na formação dos hábitos da criança. Esse período pode ser classificado em duas fases: antes dos 6 meses e depois dos 6 meses. No primeiro semestre de vida é importante que a criança mame por seis meses exclusivamente, ou pelo menos, retarde o maior tempo possível à introdução de outros alimentos que não seja o leite materno. O comportamento dos pais, crenças maternas, os hábitos alimentares, renda familiar, escolaridade, mídia, exercem papel fundamental em relação à alimentação infantil, podendo acarretar repercussões duradouras no comportamento alimentar dos filhos até a vida adulta. (VITOLLO, 2015)

### 4.2 Alimentação e Neofobia Alimentar

A neofobia alimentar é caracterizada pela relutância em consumir ou a falta de vontade de experimentar alimentos novos. Essa aversão ocasiona a monotonia alimentar, que pode resultar em deficiências nutricionais na criança. A alimentação não deve ser vista apenas como necessidade básica, mas também fonte de prazer, socialização, transmissão de cultura e fator de grande importância para a saúde. Aspectos como necessidade básica, também fonte de prazer, socialização, transmissão de cultura e fator de grande importância para a saúde e influenciam na formação dos hábitos alimentares, que em sua maioria têm origem na infância, e a família tem papel fundamental no aprendizado da alimentação da criança. O desenvolvimento da neofobia alimentar está associado a vários fatores, como os individuais, biológicos, psicológicos, econômicos, antropológicos e socioculturais.

### 4.3 Estratégias para melhorar a aceitação da criança ao novo

As crianças são muito observadoras e na maioria das vezes reproduzem as ações de quem elas observam. Por isso, dar bons exemplos é essencial para que a criança se sinta segura e motivada a provar alimentos diferentes e novos do que está acostumada a comer. Não adianta oferecer ou falar para criança experimentar um novo alimento saudável como, frutas, legumes e verduras se você não come. Se você não consome, porque imagina que com a criança será diferente?

Coma na frente da criança os alimentos que você gostaria que ela experimentasse. Apenas sente na frente dela e coma o alimento, pois os pais possuem importante papel na formação do hábito alimentar infantil. As escolhas alimentares parentais, em relação à quantidade e qualidade dos alimentos, podem determinar o comportamento alimentar das crianças. Comente algumas características do alimento que irão despertar a curiosidade da criança para prová-lo. Não ofereça nem pergunte se ela quer experimentar, pois a decisão de experimentar deve partir dela! (MUNIZ ME et al., 2017)

Elas já são naturalmente curiosas sobre tudo e todos que as cercam e as levam a novas possibilidades de interagir e se relacionar com a comida. Se a criança demonstrou algum interesse pelo alimento que viu você comendo, fale o nome dele, suas características e propriedades, atribua o benefício nutricional do alimento como se eles fossem superpoderes. Por exemplo, o superpoder da cenoura é fazer com que a gente enxergue melhor. Fale para as crianças as inúmeras preparações que podem ser feitas com, assim, faz com que a criança se interesse mais pelos alimentos e fique menos receosa de prová-lo.

Faça alguma brincadeira usando o alimento novo a ser provado, fora dos horários das refeições. Você pode montar carimbos com alimentos como a beterraba, cenoura, batata ou atividades sensoriais com diferentes texturas do mesmo alimento. Dessa forma, tudo será mais prazeroso, sem a pressão de ter que comê-lo, a criança irá criar conexões positivas com o alimento novo e aos poucos irá aumentar sua curiosidade e diminuindo sua ansiedade e resistência.

Ao cozinhar junto com a criança, ela ficará mais exposta a atividades sensoriais com o alimento novo e as transformações que acontecem com o alimento como o alimento que amolece quando é cozido ou o pão e bolo que crescem quando vão ao forno. Cozinhar trará o entusiasmo e a motivação para

essas novas descobertas. Todas essas experiências geralmente fazem com que as crianças experimentem a comida que ela mesma preparou, pois agora já não é mais um desconhecido.

Procure variar a forma de preparar e apresentar, se inspirando nas receitas e alimentos que a criança já gosta e aceita. Por exemplo, se a criança não gostou de brócolis cozido, faça uma omelete com ele ou uma torta. É importante explicar para a criança que podemos não gostar de um alimento da primeira vez que provamos, mas que podemos mudar de ideia com o tempo.

Crianças que apresentam uma má alimentação desde a infância tendem ao desenvolvimento precoce de sobrepeso e obesidade, além de fobias para conhecer alimentos novos. Durante a infância, a família tem uma enorme responsabilidade não só na oferta do tipo de alimentos, mas igualmente na formação do comportamento alimentar da criança e de seu paladar. Para isso, são criadas tecnologias que orientam os pais sobre como escolher o modo saudável de alimentar seus filhos, com o intuito de reverter esse quadro e melhorar a qualidade de vida das crianças.

Diante deste tema e alguns estudos observados, a elaboração de materiais educativos é de suma importância pois a utilização de uma linguagem clara e de fácil compreensão, faz com que facilite o conhecimento e ajude os pais a terem uma maior e melhor orientação e criatividade, incentivando-os a promoverem melhores hábitos alimentares para suas crianças e minimizando ou melhorando as fobias alimentares já existentes.

## **5. CONCLUSÃO**

A partir do levantamento de dados científicos publicados em livros e artigos, pode-se elaborar um material educativo sobre alimentação infantil, contendo orientações para promoção de hábitos saudáveis em casa e melhora da Neofobia alimentar infantil.

Foi possível evidenciar aspectos importantes sobre a importância da alimentação da criança, oferecer estratégias para melhorar a aceitabilidade

alimentar, ensinar sobre os aspectos nutricionais que envolvem a seleção e o preparo dos alimentos saudáveis, apresentar receitas fáceis, saudáveis e práticas que podem ser confeccionadas em casa com a participação e auxílio dos pais.

Podendo-se concluir, portanto que a elaboração de tal material foi efetiva e apresenta uma extrema importância visto a abordagem completa sobre aspectos necessários para a manutenção de uma vida saudável na infância e melhora da neofobia alimentar.

## 6. REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Cíntia Paixão et al.. **A importância de cartilhas alimentares para orientação da alimentação infantil (revisão bibliográfica)**.. In: Anais do Programa de Assistência Multidisciplinar em Saúde: PMAIS - Criança. Anais...Fortaleza(CE) Unichristus, 2019. Disponível em: <[https://www.even3.com.br/anais/pmaiscrianca/139129-A-IMPORTANCIA-DE-CARTILHAS-ALIMENTARES-PARA-ORIENTACAO-DA-ALIMENTACAO-INFANTIL-\(REVISAO-BIBLIOGRAFICA\)>](https://www.even3.com.br/anais/pmaiscrianca/139129-A-IMPORTANCIA-DE-CARTILHAS-ALIMENTARES-PARA-ORIENTACAO-DA-ALIMENTACAO-INFANTIL-(REVISAO-BIBLIOGRAFICA)>). Acesso em: 23/11/2021

VITOLLO, M. R. **Nutrição da Gestação ao envelhecimento. 2 edição**. Rio de Janeiro: Rubio, 2015.

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO (Brasil). **Obesidade infantil é tema do programa Salto para o Futuro**. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/component/tags/tag/obesidade-infantil>. Acesso em: 12 abr. 2021.

Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para crianças Brasileiras menores de 2 anos**. 2019. Disponível em: [http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia\\_da\\_crianca\\_2019.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_da_crianca_2019.pdf). Acesso em: 12 abr. 2021.

PRISCILA ALMEIDA (Distrito Federal). Associação de Nutrição do Distrito Federal. **Estudo pioneiro avalia prevalência nacional de neofobia alimentar em crianças**. 2020. Disponível em: <https://www.andf.com.br/noticias/estudo-pioneiro-avalia-prevalencia-nacional-de-neofobia-alimentar-em-criancas>. Acesso em: 12 abr. 2021.

MUNIZ ME, Karen *et al.* Influência do comportamento dos pais durante a refeição e no excesso de peso na infância. **Influência dos pais no excesso de peso infantil**, [s. l.], 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ean/a/NQ9MgC7XJTvPVW7986KpXPS/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 4 dez. 2021.

# NEOFOBIA ALIMENTAR INFANTIL

*Você sabe o que é?*



AUTORA: Maria Clara Bezerra de Toledo

ORIENTADORA: Prof.a Dra. Milene Peron Rodrigues Losilla

## APRESENTAÇÃO

Este ebook visa compartilhar especificamente sobre a Neofobia Alimentar em crianças, suas causas, consequências para a saúde o que pode ser feito para melhorar a aversão ao novo e receitas para facilitarem seu dia a dia.

O material foi confeccionado para o Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como parte dos requisitos para obtenção do título de bacharel em Nutrição - Centro Universitário Sagrado Coração, sob a orientação da docente Prof. Dra. Milene Peron Rodrigues Losilla.

# Sumário

***Introdução*** *página 4*

***Maneiras de  
melhorar a Neofobia*** *página 7*

***Receitas*** *página 14*

***Referências*** *página 30*

# Introdução

A alimentação adequada e saudável, é de extrema importância para todas as etapas da vida, principalmente nos primeiros anos, pois influencia diretamente no crescimento, desenvolvimento, formação de hábitos alimentares e na manutenção da saúde. Ela deve ser harmônica em quantidade e qualidade e ter uma grande variedade, atendendo assim, às devidas necessidades. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2019)

Uma boa alimentação deve ser baseada em “comida de verdade”, começando pelo aleitamento materno dos 6 meses a 2 anos preferencialmente. Após esse período, se inicia a introdução alimentar, que necessita ter como base alimentos mais naturais, sendo evitados e ou limitados os alimentos fabricados pelas indústrias e contendo inúmeros produtos químicos. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2019)

Os primeiros anos de vida são importantes para a formação do paladar e dos hábitos alimentares das crianças, que são influenciados pela variedade e a forma que os alimentos são oferecidos a elas. A criança que consome alimentos saudáveis e adequados quando pequena e possui bons exemplos e envolvimento nessa etapa, por parte dos familiares, tem menos chances de se tornar uma criança com neofobia alimentar e futuramente, um adulto consciente e autônomo, fazendo boas escolhas alimentares. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2019)

Neofobia Alimentar pode ser explicada como uma fobia por comer novos alimentos. Se baseia na rejeição de um alimento, em suas características sensoriais, como a cor, a textura, o tamanho, o odor e o modo de apresentação da preparação e medo e consequências de comer determinado alimento. Isso pode ocorrer entre 2 a 6 anos, onde ocorre um período de transição para uma alimentação semelhante à que os adultos consomem e a criança já estabelece uma situação de discernimento em relação ao que vai comer ou não. (PRISCILA ALMEIDA, 2020)

A aversão a novos alimentos pode vir desde seu nascimento, como meio de proteção às substâncias estranhas, passada por meio dos pais e até mesmo uma fase que tende a diminuir com o passar da idade. As características sensoriais, como a cor, a textura, o tamanho, o odor e o modo de apresentação da preparação ofertada, também podem influenciar nessa fobia. (PRISCILA ALMEIDA, 2020)

Isso, afeta a qualidade da alimentação, privando a criança de se alimentar de forma variada e levando a monotonia alimentar, caracterizada por uma dieta pobre em variedade de nutrientes e com excesso de alguns poucos, o que pode gerar problemas nutricionais. Para que o crescimento e desenvolvimento de criança ocorram de forma adequada e saudável, é necessária uma oferta de energia e nutrientes na medida apropriada para a idade, sendo que a privação ou excesso destes grupos alimentares, pode levar ao baixo peso/desnutrição ou sobrepeso/obesidade.

Ela afeta a qualidade da dieta e as preferências alimentares nas crianças, e estão ligadas a um menor consumo de vegetais, frutas e legumes, transformando em uma dieta não variada e provocando deficiências nutricionais. Com isso, o medo de experimentar algo novo, as leva a uma restrição na variedade da alimentação, conseqüentemente à restrição de nutrientes, inadequada nutrição e possível baixo peso e estatura resultando em desnutrição.

Pais que não se preocupam em ofertar alimentos variados e saudáveis para as crianças acabam deixando o cardápio monótono e muitas vezes, hipercalórico com ausência de alimentos nutricionalmente saudáveis é importante para a adequada nutrição da criança. Estas ações podem levar a criança além de desenvolver a obesidade apresentarem graves deficiências de nutrientes, como vitaminas e minerais.

Para que ocorra a mudança nesse comportamento alimentar, o alimento que não é aceito pela criança, deve ser ofertado pelos responsáveis, diversas vezes em momentos diferentes e com apresentações variadas, envolvendo-as em práticas culinárias. (PRISCILA ALMEIDA, 2020)

É uma situação muito complexa e que abrange diversos fatores, para isso, caso seja necessário, com a ajuda de um nutricionista, deve ser trabalhado a Educação Alimentar e Nutricional, realizando intervenções com técnicas de educação sensorial.

# 5 Maneiras para melhorar a Neofobia Alimentar



## 1. SEJA O EXEMPLO PARA SEU FILHO



As crianças são muito observadoras e na maioria das vezes reproduzem as ações de quem elas observam. Por isso, dar bons exemplo é essencial para que a criança se sinta segura e motivada a provar alimentos diferentes e novos do que estão acostumadas a comer. Não adianta oferecer ou falar para criança experimentar um novo alimento saudável como, frutas, legumes e verduras se você não come. Se você não consome, por que imagina que com a criança será diferente?

Então, coma na frente da criança os alimentos que você gostaria que ela experimentasse. Apenas sente na frente dela e coma o alimento. Comente algumas características do alimento que irão despertar a curiosidade da criança para prová-lo. Não ofereça nem pergunte se ela quer experimentar, pois a decisão de experimentar deve partir dela!

## 2. FAÇA COM QUE A CRIANÇA CONHEÇA MAIS SOBRE OS ALIMENTOS



As crianças são naturalmente curiosas sobre tudo e todos que as cercam e as levam a novas possibilidades de interagir e se relacionar com a comida. Se a criança demonstrou algum interesse pelo alimento que viu você comendo, fale o nome dele, suas características e propriedades, atribua o benefício nutricional do alimento como se eles fossem superpoderes. Por exemplo, o superpoder da cenoura é fazer com que a gente enxergue melhor. Fale para as crianças as inúmeras preparações que podem ser feitas com, assim, faz com que a criança se interesse mais pelos alimentos e fique menos receosa de prova-lo.

### 3. FAÇA JOGOS E BRINCADEIRAS LUDICAS COM OS ALIMENTOS



Faça alguma brincadeira usando o alimento novo a ser provado, fora dos horários das refeições. Você pode montar carimbos com alimentos como a beterraba, cenoura, batata ou atividades sensoriais com diferentes texturas do mesmo alimento. Dessa forma, tudo será mais prazeroso, sem a pressão de ter que comê-lo, a criança irá criar conexões positivas com o alimento novo e aos poucos irá aumentar sua curiosidade e diminuindo sua ansiedade e resistência.

Consiga fazer com que esse momento seja divertido, a bagunça e a sujeira fazem parte desse processo! Aproveite essa oportunidade para se conectar mais com seu filho.

## 4. COZINHE JUNTO COM A CRIANÇA



Ao cozinhar junto com a criança, ela ficará mais exposta a atividades sensoriais com o alimento novo e as transformações que acontecem com o alimento como o alimento que amolece quando é cozido ou o pão e bolo que crescem quando vão ao forno. Cozinhar trará o entusiasmo e a motivação para essas novas descobertas.

Todas essas experiências geralmente fazem com que as crianças experimentem a comida que ela mesma preparou, pois agora já não é mais um desconhecido.

## 5. VARIE A FORMA DE APRESENTAÇÃO DOS ALIMENTOS



Se mesmo depois de seguir os quatro primeiros passos, a criança ainda não tiver se interessado em experimentar ou experimentou, mas não gostou do alimento, procure varia a forma de preparar e apresentar, se inspirando em receitas e alimentos que a criança já gosta e aceita. Por exemplo, se a criança não gostou de brócolis cozido, faça uma omelete com ele ou uma torta. É importante explicar para a criança que podemos não gostar de um alimento da primeira vez que provamos, mas que podemos mudar de ideia com o tempo.

Não se esqueça de que para algumas crianças, o processo de aceitação de novos alimentos pode ser mais difícil do que para outras. Respeite o tempo e o processo da sua criança, deixe ela ter autonomia para escolher e não a obrigue ou a recompense para poder comer o alimento ou até mesmo o esconda da criança nas preparações. O comer deve ser acompanhado por prazer e felicidade!

# RECEITAS



*Preparados para colocar a teoria  
em prática?*

# PAOZINHO DE BATATA ROXA

## INGREDIENTES

- 1 xícara polvilho doce
- 1 xícara polvilho azedo
- 1/2 xícara água filtrada
- 1/4 xícara óleo de girassol (ou outro)
- 1 e 1/2 xícaras batata doce roxa cozida e amassada
- 1 colher de chá sal



## MODO DE PREPARO

- Primeiramente, cozinhe a batata doce com casca até que fique macia. Para a porção da receita, cozinhei 2 batatas tamanho médio. Descasque as batatas e amasse com um garfo, ainda morna.
- Em uma vasilha, misture todos os ingredientes da receita e mexa com as mãos. Amasse bem. Caso sinta que a massa está muito seca, levemente quebradiça, adicione um tantinho de água filtrada, até que a massa fique no ponto de modelar.
- Unte uma assadeira grande com 1 fio de óleo e acomode as bolinhas (gosto de modelar no tamanho de uma bola de ping pong). Deixe as bolinhas separadas pois eles vão crescer um pouquinho. Não crescem tanto quanto um pão de queijo tradicional, tá? É normal.
- Asse por 30 minutos, em forno pré aquecido por 15 minutos, ou até que fiquem douradinhos na base.

# PANQUECA DE BETERRABA

## INGREDIENTES

- 1 ovo
- 1 copo americano de água
- 1 copo americano de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de óleo
- 1 beterraba pequena
- Sal a gosto

## MODO DE PREPARO

- Cozinhe a beterraba até ficar bem mole, corte em cubos. Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador, acrescentando a beterraba cozida em cubos. Faça as panquecas com a massa, colocando uma fina camada na frigideira, se for de teflon não precisa acrescentar óleo. Coloque o recheio de sua preferência e sirva.



# SMOOTHIE DE FRUTAS VERMELHAS

## INGREDIENTES

- 1 xícara de frutas vermelhas congeladas (morango, framboesa, amora)
- 1/2 xícara de suco de laranja
- 1/2 xícara de água
- 1/2 colher de sopa de sementes de chia

## MODO DE PREPARO

- Bata tudo no liquidificador e acrescente gelo a gosto



# SUFLÊ DE BETERRABA

## INGREDIENTES

- ½ colher (sopa) de amido de milho
- 1 beterraba média cozida
- ½ xícara (chá) de leite
- 2 ovos
- 60g de queijo parmesão ralado
- 100g de queijo minas padrão picado

## MODO DE PREPARO

- Misture o amido de milho com o leite e leve ao fogo mexendo sempre até engrossar.
- Coloque no liquidificador junto com a beterraba, o queijo minas e as gemas dos ovos.
- Bata bem e tempere com sal, se necessário.
- Em seguida, passe para uma tigela.
- Bata as claras em neve, junte-as delicadamente à mistura e leve para um refratário.
- Salpique o queijo ralado por cima e deixe no forno por 20 minutos ou até dourar.
- Sirva quente.



# NHOQUE DE BATA DOCE ROXA

## INGREDIENTES

- 500 G De Batata-Roxa Cozida
- 1 Xícara (Chá) De Farinha De Trigo
- 2 Colheres (Sopa) De Azeite
- 1 Gema Pimenta-Do-Reino A Gosto

## MODO DE PREPARO

- Cozinhe as batatas até desmancharem e amasse-as até obter a consistência de um purê. Portuguesa o sal e o azeite ao purê, depois a farinha, aos poucos. Misture a massa com as mãos. O ponto ideal da massa é quando ela começa a desgrudar. Modele a massa em cobrinhas e corte em pedaços de, em média, 5 cm de comprimento. Em uma panela com água fervendo, permanece a massa e cozinhe-a até que os pedaços comecem a boiar. Escorra e sirva com o molho que desejar.



# CHARUTO DE FOLHA DE COUVE

## INGREDIENTES

- 1 maço de couve manteiga
- 250g de carne moída
- 1 xícara de quinoa cozida
- 5 dentes de alho picados
- 1 tomate
- ½ xícara de folhas de hortelã picadas
- 1 pitada de sal

## MODO DE PREPARO

- Corte os talos centrais da couve. Ferva água e coloque as folhas por 30 segundos, para deixar al dente. Retire e reserve.
- Em uma bacia, misture a carne moída, o alho e o sal (será o recheio).
- Pegue as folhas de couve e corte ao meio. Recheie.
- Enrole a folha, apertando bem, para sair o excesso de água e ficar bem firme.



# BROWNIE DE ABACATE

## INGREDIENTES

- 1 abacate grande e maduro cortado em cubo
- 2 ovos
- ½ xícara de mel
- 150g xícara de farinha de trigo integral
- 100g xícara de cacau em pó
- 1 colher de chá de fermento químico



## MODO DE PREPARO

- Pré-aqueça o forno a 175°C.
- Em um liquidificador ou processador de alimentos, coloque as quantidades de abacate, ovo, mel. Misture até ficar cremoso, raspe as laterais conforme necessário.
- Em uma tigela grande, bata a farinha, o cacau em pó e o fermento.
- Misture tudo até formar uma massa. Coloque a massa em uma assadeira de 20x20 centímetros untada.
- Deixe assando por 20-30 minutos.
- Deixe esfriar e bom apetite!

# RECEITA DE PANQUECAS DE ESPINAFRE

## INGREDIENTES

- 240 gramas de farinha de arroz integral
- 120 gramas de iogurte grego natural
- 100 gramas de espinafres frescos
- 4 unidades de ovo
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 4 colheres de sopa de mel ou açúcar (opcional)
- 1 colher de chá de fermento para bolos (sem glúten)
- 1 pitada de sal
- óleo para untar a frigideira



## MODO DE PREPARO

- Bata no liquidificador ou processador de alimentos todos os ingredientes indicados. O ideal é obter uma massa homogênea e cremosa (não líquida).
- Unte uma frigideira com óleo e leve ao fogo médio. Quando estiver quente, coloque uma concha da massa da panqueca e deixe fritar até borbulhar
- vire as panqueca ao contrário e deixe fritar por mais 1 minuto. Retire para um prato e repita com a massa restante, untando novamente a frigideira.

# SUFLÊ DE BRÓCOLIS

## INGREDIENTES

- 500g de brócolis congelado
- 1 cubo de caldo de galinha
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 caixa de creme de leite (200g)
- 1 cebola ralada
- 3 colheres (sopa) de margarina
- 3 gemas batidas
- Sal e Fondor a gosto
- 1 xícara (chá) de queijo prato ou mussarela ralado
- 3 claras batidas em neve
- Margarina para untar



## MODO DE PREPARO

- Cozinhe o brócolis conforme as instruções da embalagem e reserve.
- Retire 1 xícara (chá) da água do cozimento do brócolis e dissolva o caldo de galinha.
- Peneire a farinha de trigo e dissolva no creme de leite.
- Refogue a cebola na margarina, junte as gemas e a farinha dissolvida.
- Adicione o caldo de galinha dissolvido e mexa com uma colher.
- Tempere com sal e Fondor.
- Leve ao fogo até engrossar, sem parar de mexer.
- Pique o brócolis já frio e misture ao creme.
- Junte o queijo ralado, as claras batidas em neve e misture.
- Coloque em um refratário untado e leve ao forno alto, preaquecido, até dourar.

# ESPAGUETE DE ABOBRINHA A BOLONHESA

## INGREDIENTES

- 250 gramas de 250g de abobrinha ralada em tiras, o ideal é utilizar a parte mais grossa do ralador de queijo, para que a espessura dê uma textura agradável
- 1 dente de alho ralado
- 150 gramas de tomates sem sementes
- 150 gramas cebola
- 2 colheres de azeite extravirgem
- Sal
- 1 dente de alho
- 4 folhas de manjeriçã
- 4 xícaras de polpa de tomate com tomates em pedaços



## MODO DE PREPARO

- Doure o dente de alho amassado com as duas colheres de azeite; Assim que começar a dourar, desligue o gás e com a frigideira ainda quente, acrescente a abobrinha já cortada tipo espaguete; Salpique com sal e pimenta do reino à gosto; Obs.: A abobrinha não vai ao fogo, o calor da panela aquecida já basta; Bata grosseiramente o tomate, com o manjeriçã e com o sal; Após dourar a cebola no fio de azeite, adicione o tomate batido com manjeriçã e coloque o molho de tomate em pedaços e refogue, até o molho obter uma consistência mais grossa; Finalize salpicando com sal; Na sequência, coloque o espaguete em formato de ninho no centro do prato e por cima, coloque o molho de tomate.

# PURÊ DE CENOURA

## INGREDIENTES

- 500 g de cenoura
- 1 xícara e meia (chá) de água
- 1 colher (sopa) de manteiga
- meia xícara (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de cebolinha-verde picada
- Tempero a gosto



## MODO DE PREPARO

- Raspe as cenouras, cozinhe com a água
- Passe pelo espremedor e coloque em uma panela.
- Acrescente a manteiga e o leite.
- Misture bem e cozinhe por 2 minutos em fogo baixo.
- Sirva a seguir, polvilhado com a cebolinha.

# SMOOTHIE DE MAMÃO E ABACAXI

## INGREDIENTES

- 200 ml de água de coco
- 1/2 xícara de abacaxi congelado
- 1/2 xícara de manga congelada
- 1/2 mamão papaia
- 1 banana
- 1 colher de sopa de linhaça

## MODO DE PREPARO

- Bata tudo no liquidificador e acrescente gelo a gosto



# ABÓBORA CABOTIÁ ASSADA NO FORNO

## INGREDIENTES

- ½ abóbora cabotiá (abóbora japonesa)
- 1 fio de azeite
- Canela em pó a gosto

## MODO DE PREPARO

- Pegue uma forma de bolo retangular ou assadeira, coloque papel manteiga e jogue um fio de azeite para não grudar.
- Lave a abóbora, tire as sementes e corte em fatias de 1 dedo de espessura com a casca mesmo.
- Dica: Depois de assar a abóbora fica mais fácil separar a casca.
- Coloque as fatias da abóbora na forma e salpique canela por cima.
- Por fim, leve para assar no forno a 180°C até dourar, o que demorará entre 35 a 45 minutos.
- E está pronta sua abóbora cabotiã assada no forno! Experimente esta receita fácil e não deixe de comentar abaixo dizendo o que você achou.
- Bom apetite e confira também estas sugestões de receitas com abóbora cabotiã



# PÃO DE CENOURA

## INGREDIENTES

- 2 colheres de chá de fermento biológico em pó;
- 3 colheres de sopa de açúcar;
- 1 xícara de água morna;
- 2 xícaras de semolina de trigo;
- 2 xícaras de farinha de trigo;
- 1 colher de sopa e meia de manteiga;
- ½ xícara de purê de cenoura;
- 1 colher de chá de sal.



## MODO DE PREPARO

- Misture o fermento biológico em pó (aquele para pães), o açúcar e a água até formar uma massa uniforme. Cubra e deixe em um lugar protegido de luz e vento por 1h; Em seguida, em uma tigela grande, adicione a semolina de trigo, a farinha de trigo, a manteiga e o purê de cenoura. Misture bem e então adicione a mistura do fermento e misture por mais alguns minutos; Logo após, adicione o sal e sove bem a massa; Deixe a massa crescer por aproximadamente 1h ou até que dobre de tamanho protegida de luz e vento; Em seguida, coloque sua massa no formato que preferir, pincele com a mistura de 1 gema e 1 colher de sopa de água, salpique com gergelim (se quiser) e deixe crescer por mais 30 min; Na hora de assar, pré aqueça seu forno e antes de colocar seu pãozinho, espirre um pouco de água nas paredes do forno. Isso cria uma umidade e vai deixar a casquinha do seu pão mais fininha. Use a temperatura média, até eles ficarem levemente douradinhos por cima e por baixo.

28

FONTE: <https://naminhanel.com/2015/07/pao-de-cenoura/>

# BOLO DE ABÓBORA (JERIMUM) COM COCO

## INGREDIENTES

- 1 xícara Leite
- 3 unidades Ovos
- 1/2 xícara Óleo
- 2 xícaras Abóbora Cozida e Amassada
- 1 1/2 xícara Açúcar Demerara
- 2 xícaras Farinha de Trigo
- 1 xícara Coco Ralado
- 1 colher (sopa) Fermento Químico em Pó



## MODO DE PREPARO

- Pré aquecer o forno a 180°C
- Untar a fôrma com manteiga e farinha de trigo
- Em um liquidificador, bater os ovos, o leite, o óleo, a abóbora e o açúcar até ficar homogêneo
- Em um recipiente, despejar a mistura e adicionar a farinha de trigo, o coco e o fermento, misturando bem
- Colocar a massa na fôrma e levar para assar por 40 minutos
- Esperar esfriar e desenformar

# Referências

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO (Brasil). Obesidade infantil é tema do programa Salto para o Futuro. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/component/tags/tag/obesidade-infantil>. Acesso em: 12 abr. 2021.

Ministério da Saúde. Guia Alimentar para crianças Brasileiras menores de 2 anos. 2019. Disponível em: [http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia\\_da\\_crianca\\_2019.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_da_crianca_2019.pdf). Acesso em: 12 abr. 2021.

PRISCILA ALMEIDA (Distrito Federal). Associação de Nutrição do Distrito Federal. Estudo pioneiro avalia prevalência nacional de neofobia alimentar em crianças. 2020. Disponível em: <https://www.andf.com.br/noticias/estudo-pioneiro-avalia-prevalencia-nacional-de-neofobia-alimentar-em-criancas>. Acesso em: 12 abr. 2021.

