



## ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Nota Técnica Nº 006/2025, de 05/02/2025

Dispõe sobre a não aceitação e introdução  
de Novos Alimentos

1

A alimentação nos primeiros anos de vida exerce papel fundamental no crescimento, desenvolvimento cognitivo, bem como na prevenção de diversas doenças. Neste sentido, a escola pode e deve fazer parte do processo de promoção de saúde, já que desempenha uma grande influência sobre as crianças, devendo o tema alimentação estar nas atividades pedagógicas diárias a Promoção da Alimentação Saudável no Ambiente Escolar (Costa, Ribeiro e Ribeiro, 2001; Brasil, 2006b). A escola é reconhecida como um ambiente favorável à formação de hábitos saudáveis, uma vez que se apresenta como espaço e tempo privilegiados para intervenções no sentido de formação e consolidação de hábitos saudáveis.

A aceitação de novos alimentos na alimentação escolar pode ser desafiadora, mas existem estratégias para lidar com isso.

Para ajudar as crianças a aceitarem novos alimentos, pode-se:

- Apresentar os alimentos gradualmente;
- Oferecer uma variedade de alimentos e deixar que a criança escolha;
- Variar a forma de apresentação do alimento;
- Tornar as refeições divertidas;
- Criar um ambiente acolhedor e tranquilo;
- Incentivar a criança a experimentar os alimentos;
- Evitar pressionar ou forçar a criança a comer.

A aceitação de alimentos é importante para a qualidade da alimentação escolar e para o desenvolvimento do estudante. Uma alimentação saudável pode ajudar a melhorar a concentração, o foco e o desempenho escolar.

Para verificar a aceitação de alimentos, é utilizado os testes de aceitabilidade, para introdução de novos alimentos ou receitas ou de alimentos já conhecidos.

### O que é Seletividade Alimentar?

A **seletividade alimentar infantil** é caracterizada pela recusa alimentar, pouco apetite e desinteresse da criança por um ou mais alimentos.

Crianças que apresentam comportamentos de seletividade alimentar consomem uma variedade alimentar inadequada pois rejeitam **uma quantidade considerável de alimentos**, estando familiarizadas com estes alimentos ou não.

Normalmente, os legumes, verduras e frutas são os alimentos mais rejeitados, no entanto, o **comportamento de rejeição** pode acontecer a **qualquer alimento considerado saudável** (carne, peixe, ovo, leite e derivados, feijão, entre outros).

É importante ressaltar que a seletividade alimentar é um comportamento típico da fase pré-escolar, mas pode acentuar-se e permanecer até a adolescência, evoluindo para casos mais graves e comprometendo o desenvolvimento infantil saudável.

Fatores associados a Seletividade Alimentar:



## ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

|                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aleitamento materno                         | Crianças amamentadas por um curto período ou que não foram amamentadas tendem a consumir uma menor variedade de alimentos quando comparadas às crianças que foram amamentadas;                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Introdução da Alimentar Complementar        | A introdução alimentar complementar precoce ou tardia pode levar ao desenvolvimento de neofobia alimentar, resultando em uma alimentação com pouca variedade de alimentos durante a infância                                                                                                                                                                                                                                          |
| Hábitos alimentares da família              | Quanto mais frutas e legumes consumidos pela família e quanto maior o conhecimento dos pais sobre a sua própria influência nas preferências alimentares de seus filhos, maior o número de frutas e legumes aceitos e apreciados pelas crianças. Crianças que realizam as refeições com a família, consumindo os mesmos alimentos que os adultos, tendem a consumir mais frutas e vegetais e a ter hábitos alimentares mais saudáveis; |
| Disponibilidade de alimentos em casa        | Com o aumento da disponibilidade de frutas e legumes em casa, causando maior exposição, as crianças tornam-se mais propensas e dispostas a aceitar estes alimentos quando lhe são oferecidos;                                                                                                                                                                                                                                         |
| Presença de distrações durante as refeições | Crianças que realizam as refeições sem a presença de distrações (por exemplo, televisão, revistas ou brinquedos) ou que escolhem a quantidade dos alimentos a serem servidos no prato tendem a apresentar menos comportamentos de seletividade alimentar. Além disso, crianças que realizam as refeições enquanto assistem televisão apresentam uma maior preferência por lanches e bebidas ultraprocessadas;                         |

2

No contexto da seletividade alimentar infantil, existem duas denominações que, embora estejam inter-relacionadas e contribuam igualmente para a rejeição de determinados alimentos, apresentam-se de formas diferentes.

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Neofobia Alimentar                               | Relutância em comer ou evitar o consumo de novos alimentos. Ou seja, a criança tem dificuldade em <b>aceitar novos alimentos</b> e consome apenas os que já está familiarizada.                                                                                           |
| Transtorno Alimentar Restritivo Evitativo (TARE) | Apresentação grave da seletividade alimentar, com presença de <b>deficiência nutricional</b> devido à ingestão alimentar inadequada, incapacidade de ganho de peso, declínio na função psicológica e possível necessidade de suplementos para manter a saúde nutricional. |

**Geralmente, a criança com TARE apresenta** também aversão sensorial a texturas, cores, aparência e cheiro, podendo desenvolver fobia de determinados alimentos.

**A seletividade alimentar não é sinônimo de TARE.**

Crianças que apresentam comportamentos de seletividade alimentar não devem ser diagnosticadas imediatamente como portadoras do transtorno. O TARE pode apenas ser efetivamente diagnosticado por uma **equipe multidisciplinar** (médicos, psicólogos e nutricionistas).

Melhorar ou combater completamente comportamentos de seletividade alimentar em crianças é um **processo desafiador**, que demanda **dedicação e paciência**.

## ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

É muito importante salientar que a rejeição a algum alimento não pode ser encarada como um insucesso, evitando atribuir à criança o rótulo de que “não gosta deste/aquele alimento.”

Por isso, é essencial que a **oferta do alimento não seja interrompida** quando houver rejeição. Apenas a **oferta repetitiva** pode assegurar que a criança desperte interesse pelos novos alimentos e comece a se alimentar em **porções gradativamente maiores**, aumentando a variedade de alimentos consumidos.

Algumas crianças podem precisar de **mais de 10 tentativas** para aceitar um alimento.

Da mesma forma, as crianças tendem a aceitar mais alimentos saudáveis se presenciarem aqueles com quem **convive consumindo e expressando reações positivas** com relação a estes alimentos.

As crianças aprendem por **imitação**, por isso a alimentação daqueles com quem convive deve ser, sempre que possível, um **bom exemplo**. A **alimentação da família** é um reflexo para a criança e ela irá **reproduzir** os hábitos alimentares que observar.

No contexto da seletividade alimentar, algumas técnicas podem ser utilizadas pela família para melhorar os hábitos alimentares da criança. No entanto, as alterações na alimentação da criança **não devem ser feitas de maneira** drástica, pois pode ocasionar estresse associado às refeições e piorar o comportamento de seletividade alimentar.

**Diminuir gradualmente a oferta dos alimentos preferidos e aumentar a oferta dos alimentos não preferidos:**

- Exemplo 1 - "Minha filha se acostumou a tomar o leite apenas se adicionar achocolatado ou açúcar..." – Diminuir a quantidade destes aditivos na bebida aos poucos até que a criança se adapte ao sabor do leite puro;
- Exemplo 2 - "Meu filho não come saladas ou legumes cozidos, apenas hambúrguers, nuggets etc..." – Oferecer as hortaliças e legumes em pequenas quantidades, mesmo que a criança não coma, aumentando a quantidade servida aos poucos. Da mesma forma, diminuir aos poucos a quantidade dos alimentos não saudáveis no prato.

**Oferecer os alimentos já aceitos e os alimentos não preferidos ao mesmo tempo** – consiste em servir os alimentos juntos na colher ou misturados. Em uma fase inicial, o alimento não preferido pode estar dentro ou coberto pelo alimento aceito. Os alimentos não preferidos podem também ser adicionados às preparações. Esta técnica é muito importante pois tentar oferecer apenas os alimentos não preferidos pode resultar em uma diminuição acentuada no consumo total de alimentos para algumas crianças.

**Evitar o consumo dos alimentos preferidos antes das refeições.** Evitar "beliscar" durante algum tempo antes das refeições pode ajudar a melhorar a aceitação dos alimentos não preferidos. A criança, com fome, terá maior estímulo para consumir não apenas os alimentos menos preferidos, como também a refeição como um todo.

**Não reforçar comportamentos problemáticos durante as refeições**, (gritar, chorar, jogar o prato ou a comida no chão) durante as refeições apenas para receber atenção. Por isso, em alguns casos, pode ser necessário ignorar o comportamento problemático para obter algum efeito na melhoria do consumo dos alimentos não preferidos.

**Reforço positivo diferencial** é muito importante que a criança associe o fato de consumir os alimentos menos preferidos a um **comportamento positivo**. Conversar com a criança quando

## ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

comer estes alimentos, mesmo que em pequenas quantidades, pode ajudar a melhorar os seus hábitos alimentares e tornar a refeição um momento mais leve para toda a família. **Não se deve oferecer recompensas ou presentes quando a criança comer ou aceitar algum alimento. Esta atitude pode desencadear comportamentos problemáticos na criança com relação à alimentação.** "Você experimentou algo novo! É a primeira vez que você comeu esse alimento. O que você achou?" Um exemplo de pergunta que pode ser feita durante a refeição.

4

### Ofereça à criança a opção de escolher o novo alimento

Ofereça à criança uma variedade de alimentos diferentes e deixe que ela decida qual deles irá experimentar hoje. Esta técnica pode se tornar em um desafio divertido para a criança cumprir. Por exemplo, inicialmente, a criança poderá experimentar um alimento novo por semana, aumentando aos poucos a quantidade semanal de novos alimentos. Variar a forma de apresentação do novo alimento da semana, assim como de todos os novos alimentos apresentados à criança, pode aumentar a sua aceitação aos diferentes alimentos. "Esta é a semana da beterraba. Vamos experimentar a beterraba cozida e crua, cortada em diversas formas: quadradinhos, palitinhos ou círculos! Assim podemos descobrir juntos a maneira mais divertida e gostosa de comer beterraba!" Tente introduzir o desafio à criança de uma maneira leve e didática...

### Como evitar que a criança desenvolva seletividade alimentar?

Evitar completamente o desenvolvimento de comportamentos de seletividade alimentar nem sempre é possível. É preciso ter **expectativas realistas, reconhecer pequenos avanços e não desistir** para se ter resultados a longo prazo. Em um primeiro momento, ceder e oferecer à criança alimentos não saudáveis pode parecer a estratégia mais fácil. Mas, no futuro, esta decisão pode trazer **consequências à saúde** muito mais difíceis de lidar. No entanto, algumas atitudes podem tornar menos provável o desenvolvimento da seletividade alimentar, assim como melhorar a alimentação da criança e toda a família.

Evite trazer alimentos não saudáveis para casa

A construção dos hábitos alimentares começa no mercado. Por isso, é importante fazer **escolhas alimentares saudáveis e inteligentes** desde o momento da compra dos alimentos.

**Disponha os alimentos saudáveis de forma que sejam mais acessíveis à criança do que os alimentos não saudáveis.** Dispor as frutas e vegetais na cozinha de forma que estes alimentos estejam mais acessíveis pode ajudar na familiarização como também na aceitação da criança a estes alimentos.

Da mesma forma, se houver, guarde os alimentos não saudáveis (bolachas, bolos, salgadinhos, guloseimas etc) dentro da despensa, em um local que não esteja facilmente visível para a criança.

### Tente envolver a criança no preparo das refeições.

Deixar a criança participar do preparo das refeições pode ser uma estratégia para aumentar o seu interesse pelos alimentos e melhorar a aceitação dos alimentos menos preferidos.

A princípio, se a criança não se interessar, ela pode participar de outras formas, como retirando os vegetais e frutas da sacola de compras ou separando os alimentos saudáveis por cores.



## ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

**Prepare lanchinhos saudáveis para os dias especiais.** Quando for necessário preparar lanches rápidos (para passar o dia no parque, por exemplo), tente incluir os alimentos menos preferidos nas preparações. Geralmente, nestas ocasiões, as crianças estão com mais fome do que o habitual no momento da refeição e tendem a ser menos seletivas com relação aos alimentos oferecidos.

5

### **Transtorno do Espectro Autista (TEA) e a Seletividade Alimentar.**

No caso de crianças com diagnóstico de TEA, os desafios que envolvem a seletividade alimentar são geralmente muito maiores. Neste contexto, as recomendações são muito similares às recomendações para as crianças com desenvolvimento típico. No entanto, **a paciência e persistência devem ser redobradas**. Neste caso, os efeitos não ocorrem nas primeiras tentativas, por isso, os estímulos devem ser diários, introduzidos aos poucos na rotina da criança.

As crianças com TEA apresentam melhores respostas diante de eventos concretos, ou seja, quanto maior o contato físico e tátil com alimentos, mais rápido e efetivo será o aprendizado. Por isso, é de se esperar que **o número de vezes que um alimento deve ser ofertado** até que seja aceito pela criança com TEA seja maior do que o habitual. Além disso, **variar as formas de preparo e apresentação dos alimentos** será de suma importância para despertar a curiosidade e aceitação dos alimentos no caso das crianças com TEA.

Conduta nas Unidades Escolares:

01. Quando a criança não consumir nenhum alimento, entender o que está acontecendo, verificar se é o período de adaptação;
02. Caso não seja o período de adaptação e a criança não consumir nenhum alimento, pedir ao responsável procurar um dos Nutricionistas para Registro de Atendimento Nutricional;
03. No momento da Alimentação Escolar servir os alimentos que a criança aceita em casa e ao lado deixar os outros alimentos do cardápio do dia, para que a criança tenha o interesse de experimentar novos sabores. Exemplo: a criança não aceita macarrão apenas arroz e feijão, servir o arroz e o feijão com os demais itens e no prato ao lado o macarrão para que a criança em algum momento experimente o item que rejeita;
04. O momento da refeição escolar é o momento perfeito para trabalhar a Educação Alimentar e Nutricional, incentivando o consumo de cada alimento servido. Comentar positivamente os benefícios dos alimentos pode ser um gatilho para a experimentação de todos os alimentos servidos.

Obs.: Adotar a mesma conduta para crianças com TEA.

Elaine Witt Motoda  
CRN-3 – RT – Nº 8490

Carlos A. F. Marques Junior  
CRN-3 – Nº 68319