

Seletividade Alimentar na Infância: Estratégias para Superar Barreiras e Promover uma Alimentação Diversificada

Nafaelle Da Costa Freitas ¹

RESUMO

A seletividade alimentar é um desafio recorrente na infância, caracterizado pela recusa a determinados alimentos e pela aceitação restrita de opções alimentares, podendo comprometer a qualidade nutricional e o desenvolvimento de hábitos saudáveis. Esse comportamento pode estar relacionado a fatores sensoriais, psicológicos e ambientais, exigindo abordagens multidisciplinares para sua superação. O presente estudo tem como objetivo apresentar estratégias eficazes de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) para minimizar a seletividade alimentar em crianças no ambiente escolar. Em parceria com os professores regentes e os professores da Sala de Atendimento Educacional Especializado (AEE), a pesquisa se encontra em fase de aplicação na Escola SESC Castanhal, com atividades lúdicas, experimentação sensorial, modelagem comportamental e incentivo à participação das crianças na escolha e preparo dos alimentos. Além disso, o envolvimento dos educadores e das famílias será essencial para fortalecer o processo. Os resultados esperados apontam inicialmente que a exposição repetida a novos alimentos, poderá ser associada a um ambiente alimentar positivo e ao uso de metodologias interativas, contribuindo significativamente para a ampliação do repertório alimentar infantil. As estratégias baseadas nas vivências práticas e no respeito ao tempo da criança, já demonstram que a interdisciplinaridade é fundamental no processo de redução da seletividade alimentar, promovendo com isso hábitos saudáveis a longo prazo.

Palavras-chave: Seletividade alimentar, alimentação infantil, educação alimentar e nutricional, ambiente escolar, hábitos saudáveis.

¹ Graduada no Curso de Nutrição pela Universidade Da Amazônia - UNAMA, Pós-Graduada em Vigilância Sanitária e Qualidade de Alimentos; Pós-Graduanda em Nutrição Escolar; Pós, Nutrição Pediátrica e Gestão de Bares e Restaurantes; Nutricionista na Escola SESC em Castanhal-PA. nafaellefreitas@gmail.com;

