

SELETIVIDADE COM AMOR

# 7 Dias Para Ampliar o Paladar do Seu Filho

Um guia prático, dia a dia, baseado em ciência

- ✓ Plano diário com ações simples
- ✓ Baseado em exposição repetida e food chaining
  - ✓ Diário alimentar incluso
- ✓ Frases que ajudam (e que atrapalham)

GUIA GRATUITO — [seletividadecomamor.com.br](https://seletividadecomamor.com.br)

© 2026 Seletividade Com Amor. Todos os direitos reservados.

# Bem-vinda, mãe ■

Se você está lendo este guia, é porque se importa profundamente com a alimentação do seu filho. E só isso já diz muito sobre você.

Este não é mais um guia genérico com receitas mágicas. É um plano de 7 dias baseado em ciência — especificamente em três técnicas que a pesquisa mostra que funcionam: **exposição repetida**, **food chaining** (ponte alimentar) e a **Divisão de Responsabilidade de Ellyn Satter**.

*Não é birra. Não é culpa sua. É ciência. E a gente vai resolver isso juntas.*

## Como usar este guia

Cada dia tem um tema, uma ação principal e um mini-checklist. Você não precisa fazer tudo perfeitamente. Se pular um dia, continue do próximo. Se adaptar uma ação, ótimo — você conhece seu filho melhor que ninguém.

■ **Regra de ouro:** Nenhuma ação envolve forçar, pressionar ou chantagear. Se em qualquer momento você sentir que está forçando, pare. Respire. Volte amanhã.

## O que você vai precisar

- Este guia impresso ou no celular
- O diário alimentar (última página deste guia)
- Caneta ou lápis
- Paciência (muita!) e autocompaixão

■ **Tempo necessário:** Cada dia exige cerca de 15-20 minutos de preparação. Nada de receitas elaboradas ou mudanças radicais. Passos pequenos, consistentes.

# Antes de Começar

---

## 3 princípios que guiam tudo

### 1. Divisão de Responsabilidade

Você decide O QUÊ servir, QUANDO e ONDE. Seu filho decide SE vai comer e QUANTO. Essa divisão, criada pela nutricionista Ellyn Satter, é a base de tudo.

### 2. Exposição Repetida

Pesquisas mostram que são necessárias 15 a 20 exposições a um alimento novo antes que a criança aceite experimentá-lo. Exposição NÃO é forçar. É colocar no prato, deixar ver, cheirar, tocar — sem pressão.

### 3. Food Chaining (Ponte Alimentar)

Partir de um alimento que a criança já aceita e fazer mudanças tão pequenas que ela quase não percebe. Cada elo da corrente é um passo em direção a mais variedade.

■ **TAREFA ZERO (faça antes do Dia 1):** Liste os 5-10 alimentos que seu filho aceita hoje. Anote texturas, temperaturas e formas que ele prefere. Essa lista é seu ponto de partida.

# DIA 1

## Observar Sem Mudar Nada

Hoje o objetivo é simples: observe. Não mude nada na rotina alimentar. Apenas preste atenção — com olhos de pesquisadora, não de mãe preocupada.

### O que observar hoje:

- Quais alimentos seu filho aceita sem resistência?
- Quais texturas ele prefere? (crocante, mole, liso, granulado)
- Em que temperatura? (quente, morno, frio, gelado)
- Ele come melhor em qual refeição do dia?
- Como é o ambiente? (TV ligada? Brinquedos? Calmo? Agitado?)
- Quanto tempo ele fica à mesa antes de querer sair?

■ **Por que isso importa:** Antes de mudar qualquer coisa, você precisa entender o padrão atual. A maioria das estratégias falha porque pula essa etapa. Você não pode construir uma ponte se não sabe onde está o ponto de partida.

### Checklist do Dia 1:

- Observei as 3 refeições principais sem intervir
- Anotei os alimentos aceitos no diário alimentar
- Identifiquei padrões de textura/temperatura preferidos
- Não comentei sobre o que ele comeu ou deixou de comer

# DIA 2

## Estruturar o Ambiente

Hoje vamos criar as condições ideais para que as refeições funcionem melhor. Não estamos mudando a COMIDA ainda — estamos mudando o CENÁRIO.

### Ações de hoje:

- 1. Defina horários fixos** — Café da manhã, lanche, almoço, lanche, jantar. Nos mesmos horários todos os dias. Previsibilidade reduz ansiedade.
- 2. Desligue as telas** — TV, tablet e celular desligados durante TODAS as refeições. Uma criança distraída não percebe a comida.
- 3. Coma junto** — Sente-se à mesa com seu filho. Mesmo prato, mesma comida. Modelagem é a estratégia mais subestimada.
- 4. Sem pressão verbal** — Nada de 'só mais uma colherada', 'experimenta pra mim', 'se comer tudo ganha sobremesa'. Neutralidade total.

■ **Frases que ajudam:** 'Hmm, esse arroz ficou gostoso hoje' (falando pra si mesma). 'Você decide se quer comer' (dando autonomia). 'O almoço está pronto, vamos sentar?' (convite, não ordem).

### Checklist do Dia 2:

- Defini os 5 horários fixos de refeição/lanche
- Telas desligadas em pelo menos 1 refeição
- Comi junto com meu filho em pelo menos 1 refeição
- Não usei frases de pressão

# DIA 3

## O Alimento Seguro + A Novidade Silenciosa

Hoje vamos começar a exposição repetida. A regra é simples: em cada refeição, sirva pelo menos 1 alimento que seu filho aceita (o 'seguro') + 1 alimento novo ou rejeitado (a 'novidade').

A novidade vai no prato, mas você NÃO comenta sobre ela. Não diz 'experimenta'. Não diz 'olha que bonito!'. Não diz nada. O alimento simplesmente está lá.

### Como escolher a novidade:

Escolha algo PRÓXIMO do que ele já aceita. Se ele come batata frita, coloque uma batata assada. Se come pão branco, coloque uma fatia de pão integral ao lado. A novidade não precisa ser radical — precisa ser estratégica.

■ **Ciência:** Quando a criança vê um alimento no prato repetidamente, o cérebro registra: 'isso aparece sempre, ninguém me forçou, parece seguro'. A familiaridade reduz o alerta da amígdala cerebral. É assim que a neofobia diminui.

### Possíveis reações (e o que fazer):

- **Ignora completamente** → Perfeito. A exposição aconteceu.
- **Pede pra tirar do prato** → 'Pode deixar aí que não precisa comer.'
- **Toca ou cheira** → ÓTIMO. Não comemore. Aja normalmente.
- **Experimenta!** → Maravilhoso. Não faça festa. 'Que bom.'

### Checklist do Dia 3:

- Servi 1 alimento seguro + 1 novidade em cada refeição
- Não comentei sobre a novidade
- Anotei a reação no diário alimentar
- Mantive o ambiente sem pressão (Dia 2)

# DIA 4

## Food Chaining — Construindo a Primeira Ponte

Hoje vamos usar o food chaining. Pegue a lista do Dia 1 — os alimentos que seu filho aceita — e escolha UM para começar a ponte.

### Exemplo prático:

Se ele come **nuggets industriais**, o primeiro elo é: nuggets caseiros. Mesma textura crocante, mesma forma, mas você controla os ingredientes. Não diga 'fiz caseiro'. Sirva como se fosse a mesma coisa.

### Monte sua ponte:

1. Escreva o alimento que ele aceita (ponto A)
2. Escreva o alimento que você gostaria (ponto B)
3. Preencha 3-5 passos intermediários entre A e B
4. Mude apenas UMA coisa por vez (textura OU sabor, nunca os dois)

#### ■ Exemplo de ponte completa:

Nuggets industriais → Nuggets caseiros → Nuggets caseiros com brócolis moído → Tirinhas de frango empanadas → Tirinhas menos empanadas → Frango grelhado em tiras

**Importante:** Cada elo pode levar dias ou semanas. Não tenha pressa. Hoje você só precisa MONTAR a ponte no papel e dar o primeiro passo.

### Checklist do Dia 4:

- Escolhi 1 alimento aceito para começar a ponte
- Montei a ponte completa no papel (A → B)
- Servi o primeiro elo da ponte hoje
- Continuei com exposição repetida (Dia 3)

# DIA 5

## Brincar Com a Comida (Sim, Pode!)

Hoje vamos tirar a pressão total e transformar a comida em brincadeira. Isso **NÃO** é na hora da refeição — é um momento separado, tipo uma atividade da tarde.

### Ideias de atividades:

- **Pintura com alimentos:** Use beterraba, espinafre e açafrão como tinta em papel
- **Carimbo de frutas:** Corte maçã ou pimentão ao meio, mergulhe em tinta atóxica
- **Monte um rosto:** Cenoura ralada como cabelo, tomates como olhos, feijão como boca
- **Cozinhe junto:** Deixe ele lavar vegetais, mexer a massa, colocar ingredientes
- **Jardim de temperos:** Plante manjericão, salsinha ou cebolinha em copinhos

■ **Por que funciona:** Quando a criança manipula alimentos FORA do contexto da refeição, sem nenhuma expectativa de comer, ela cria familiaridade sensorial. Ver, tocar, cheirar — tudo isso conta como exposição. E é divertido!

Se durante a brincadeira ele levar algo à boca, ÓTIMO. Se não, tudo bem. O objetivo é criar experiências positivas com alimentos — não ingerir.

### Checklist do Dia 5:

- Fiz 1 atividade lúdica com alimentos (fora da refeição)
- Não forcei contato — deixei ele explorar no ritmo dele
- Continuei com exposição repetida nas refeições
- Avancei no food chaining se possível

# DIA 6

## Cuidar de Você, Mãe

Hoje o foco é em VOCÊ. Porque nenhuma estratégia funciona se você está esgotada, culpada e sem energia. Cuidar de você é parte do plano.

### Reflexões honestas:

- Você tem se culpado pela seletividade do seu filho?
- Alguém tem feito comentários que te machucam? ('Na minha época...', 'É frescura')
- Você tem comparado seu filho com outras crianças?
- Quantas vezes por semana a refeição vira um campo de batalha?

■ **Lembrete:** Até 78% da neofobia alimentar é genética. Você não causou isso. O temperamento, o processamento sensorial e a fase de desenvolvimento do seu filho são fatores que estão além do seu controle. O que ESTÁ no seu controle é o ambiente, e você já está mudando isso.

### Frases para guardar no coração:

- *'Eu estou fazendo o melhor que posso com o que sei hoje.'*
- *'A seletividade é uma fase da jornada, não uma sentença.'*
- *'Meu filho não é difícil. Ele está comunicando algo.'*
- *'Informação certa acalma mais que opinião.'*

### Checklist do Dia 6:

- Respondi as reflexões com honestidade
- Escolhi 1 frase para ser meu mantra da semana
- Fiz algo por mim hoje (banho longo, café em paz, caminhada)
- Mantive as estratégias dos dias anteriores

# DIA 7

## Avaliar, Celebrar e Planejar

Último dia! Hoje vamos olhar pra trás, reconhecer o que mudou (mesmo que pareça pouco) e planejar como continuar.

### Avaliação da semana:

- Quantas vezes seu filho foi exposto a alimentos novos?
- Houve alguma reação positiva (toque, cheiro, mordida)?
- O ambiente das refeições melhorou?
- Você conseguiu manter a neutralidade (sem pressão)?
- Como VOCÊ se sentiu ao longo da semana?

■ **CELEBRE cada avanço, por menor que seja. Seu filho olhou pro brócolis sem chorar? VITÓRIA. Tocou na cenoura com o dedo? VITÓRIA. Você passou uma refeição sem dizer 'come logo'? VITÓRIA ENORME.**

### Plano para as próximas semanas:

- Continue com exposição repetida (15-20x para cada alimento novo)
- Avance no food chaining — quando ele aceitar um elo, passe pro próximo
- Mantenha a estrutura: horários fixos, sem telas, sem pressão
- Repita atividades lúdicas 1-2x por semana
- Se a seletividade for severa ou houver perda de peso, procure um profissional

### Checklist Final:

- Preenchi a avaliação da semana no diário
- Celebrei pelo menos 3 pequenas vitórias
- Montei meu plano para as próximas 2 semanas

■ Me dei parabéns por ter chegado até aqui ■

# BÔNUS

## Frases Que Ajudam x Frases Que Atrapalham

■ EVITE	■ USE NO LUGAR
"Come logo!"	"Quando você terminar, a gente vai brincar."
"Só mais uma colherada"	"Você decide quando terminou."
"Se comer tudo, ganha sobremesa"	"Sobremesa é parte da refeição" (sirva junto)
"Olha o avião! Abre a boca!"	(Silêncio. Coma sua comida normalmente.)
"Você não gosta de nada"	"Hoje você escolheu o arroz e o feijão."
"Na minha época..."	"Cada criança é diferente."
"É só frescura"	"Ele está comunicando algo."
"Você vai ficar doente"	"A gente tá cuidando da sua saúde juntinhos."

# Diário Alimentar

Imprima esta página e use durante os 7 dias

DIA	REFEIÇÃO	SEGURO	NOVIDADE	REAÇÃO
Dia 1	Café			
Dia 1	Almoço			
Dia 1	Jantar			
Dia 2	Café			
Dia 2	Almoço			
Dia 2	Jantar			
Dia 3	Café			
Dia 3	Almoço			
Dia 3	Jantar			
Dia 4	Café			
Dia 4	Almoço			
Dia 4	Jantar			
Dia 5	Café			
Dia 5	Almoço			
Dia 5	Jantar			
Dia 6	Café			
Dia 6	Almoço			
Dia 6	Jantar			
Dia 7	Café			
Dia 7	Almoço			
Dia 7	Jantar			

**Reação:** Use códigos — I (ignorou) · O (olhou) · T (tocou) · C (cheirou) · P (provou) · A (aceitou) · R (rejeitou com choro)

# Você chegou ao final ■

Se você seguiu este guia — mesmo que parcialmente, mesmo que tenha pulado um dia, mesmo que não tenha visto grandes mudanças ainda — saiba que você está no caminho certo.

Seletividade alimentar é uma maratona, não uma corrida de 100 metros. Os resultados vêm com consistência, paciência e amor. E você já tem os três.

*Não é birra. Não é culpa sua. É ciência.  
E a gente vai resolver isso juntas.*

## ■ Continue sua jornada:

**Blog:** [seletividadecomamor.com.br](https://seletividadecomamor.com.br)

**YouTube:** Seletividade Com Amor

**Instagram:** @seletividadecomamor

**TikTok:** @seletividadecomamor

© 2026 Seletividade Com Amor. Todos os direitos reservados.

Este material é gratuito e não pode ser comercializado.