Discente: Daiane Machado de Moura
Orientadora Interna: Prof. Doutora Tamires Pavei Macan
Orientadora Externa: Dra. Vera Maria Gurgel do Amaral

Alimentação Infantil & Seletividade Alimentar

ORIENTAÇÕES E ESCLARECIMENTOS

Índice

Prefácio.....1

Alimentação saudável e variedade alimentar.....2

Introdução da Alimentação Complementar.....4

O que é a Seletividade Alimentar?.....7

Seletividade Alimentar: fatores associados.....11

A criança apresenta comportamentos de selevidade alimentar. E agora?.....15

Como evitar que a criança desenvolva a seletividade alimentar?.....24

Transtorno do Espectro Autista (TEA) e Seletividade Alimentar.....31

Receitas saudáveis para os pequenos.....33

Referências bibliográficas.....40

Prefácio

A **alimentação saudável** é um fator determinante para se ter uma **boa saúde** desde a infância.

No entanto, muitas famílias relatam dificuldades em promover hábitos alimentares saudáveis entre os seus filhos.

Neste contexto, o presente e-book foi desenvolvido com o objetivo de ajudar as famílias a lidar com um comportamento muito comum entre as crianças: a *seletividade alimentar*.

Com uma melhor compreensão sobre o tema, será possível **melhorar a alimentação das crianças** em muitos aspectos, tornando-a mais *nutritiva*, *equilibrada* e *promotora de saúde*.

Alimentação saudável e variedade alimentar

Uma **alimentação saudável** e **equilibrada** deve incluir **alimentos variados**, de diferentes grupos alimentares e em **porções adequadas** diariamente.

Assim, é possível garantir que as necessidades nutricionais do organismo sejam supridas, através do consumo de uma **variedade de nutrientes** fornecidos pelos **diferentes alimentos**.

Afinal, nenhum alimento sozinho é capaz de fornecer todas as vitaminas, minerais e outros nutrientes que precisamos.

De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira, os alimentos podem ser divididos em oito grupos:

CEREAIS

Arroz, milho (grãos e farinha), trigo (grãos, farinha, macarrão e pães), a aveia e o centeio.

LEGUMINOSAS (FEIJÕES)

Todos os tipos de feijão, ervilhas, soja, lentilhas e grão-de-bico.

FRUTAS

Todas as frutas e suas diversas variedades.

CARNES E OVOS

Carnes de gado, porco, cabrito e cordeiro, carnes de aves e de pescados, ovos de galinha e outras aves.

CASTANHAS E NOZES

Castanha de caju, de baru, do-brasil ou do-pará, nozes, amêndoas e amendoim.

LEITE E QUEIJOS

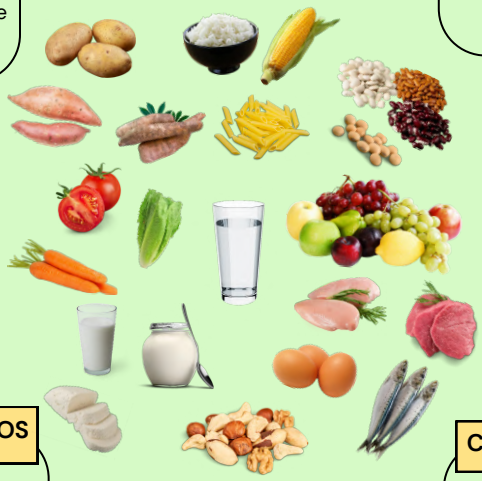
Leite de vaca e outros animais, coalhadas e iogurtes naturais; queijos.

LEGUMES E VERDURAS

Todas as hortaliças, legumes e verduras e suas diversas variedades.

RAÍZES E TUBÉRCULOS

Mandioca, batata-inglesa, batata-doce, mandioquinha, cará e inhame.



No entanto, o consumo de uma alimentação variada e equilibrada nem sempre acontece, principalmente entre as crianças.

Introdução da Alimentação Complementar

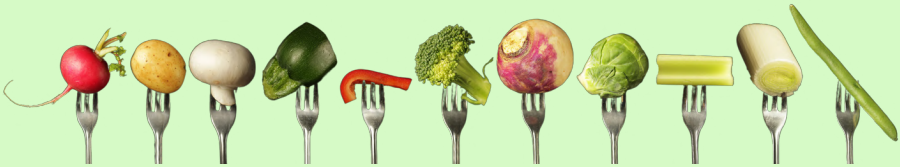
Assim que a introdução da **alimentação complementar** se inicia, a partir dos 6 meses da criança, os **hábitos alimentares** começam também a ser construídos.

Os hábitos alimentares adquiridos durante a infância, principalmente nesta fase, tendem a permanecer durante **toda a vida adulta.**

Durante o período de introdução da alimentação complementar, a criança deve ser exposta a diferentes *sabores*, *texturas*, *cheiros* e *temperaturas*.

A introdução da alimentação complementar é um passo importantíssimo para se **construir hábitos alimentares saudáveis**, como também para **prevenir o desenvolvimento de doenças** durante a infância, tais como a obesidade infantil e a diabetes.

Nesta fase, é normal ocorrer um *período de adaptação* a cada alimento. Por isso, é necessário algum tempo para que a criança se acostume à *nova variedade* e *oferta de alimentos*.



No entanto, durante ou após a fase da introdução da alimentação complementar, muitas crianças podem apresentar **comportamentos mais acentuados** de recusa alimentar.

O que é a 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 [4].

Normalmente, os legumes, verduras e frutas são os alimentos mais rejeitados, no entanto, o **comportamento de rejeição** pode acontecer a **qualquer alimento considerado saudável** (carnes, peixe, ovo, leite e derivados, feijão, entre outros) [5].

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.

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 **aceitar novos alimentos** e consome apenas os que já está familiarizada.
Transtorno Alimentar Restritivo Evitativo (TARE)	Apresentação grave da seletividade alimentar, com presença de **deficiência nutricional** 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).

Seletividade Alimentar: fatores associados

Alguns fatores podem estar associados ao desenvolvimento dos hábitos alimentares e seletividade alimentar durante a infância...

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 [7].

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 [8,9].

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 [10].

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* [11,12].

*No caso de famílias que têm hábitos alimentares saudáveis.

Disponibilidade dos 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 [13].

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 [14].

Além disso, crianças que realizam as refeições enquanto assistem televisão apresentam uma maior preferência por lanches e bebidas ultraprocessadas [15].

A criança apresenta comportamentos de selevidade alimentar. E agora?

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

É muito importante salientar que a rejeição à 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 [16].

Algumas crianças podem precisar de **mais de 10 tentativas** para aceitar um alimento [17].

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.

O sucesso de hoje pode ser o fato de a criança apenas aceitar o alimento.
O sucesso do futuro, pode ser um prato cheio de alimentos saudáveis!

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.

Pão recheado com mistura de legumes

Macarrão com molho de legumes

Os alimentos não preferidos podem também ser adicionados às preparações.

Arroz cozido com brócolis

Feijão cozido com legumes

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 oferecer os alimentos preferidos e 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

Algumas crianças podem utilizar comportamentos problemáticos (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 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.

Um exemplo de pergunta que pode ser feita durante a refeição é...

"Você experimentou algo novo! É a primeira vez que você comeu esse alimento. O que você achou?"

Importante

Não se deve 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.

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.

Tente introduzir o desafio à criança de uma maneira leve e didática...

"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!"

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.

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.

No entanto, algumas atitudes podem tornar menos provável o desenvolvimento da seletividade alimentar, assim como melhorar a alimentação da criança e de toda a família.

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.

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.

Faça uma lista antes de ir às compras, **priorizando os alimentos *in natura* e minimamente processados.**
Se comprar alimentos processados ou ultraprocessados, compre sempre em pequenas quantidades.

Alguns exemplos...

Alimentos in natura e minimamente processados

Legumes, verduras e frutas

Arroz

Milho em grão ou na espiga

Frutas secas, sucos de frutas sem adição de açúcar

Castanhas, nozes, amendoim sem sal ou açúcar

Macarrão

Carnes de gado, de porco e de aves Pescados

Leite ou em pó

Iogurte sem açúcar

Ovos

Alimentos processados

Carne seca

Queijos

Frutas em calda e cristalizadas

Sardinha e atum enlatado

Pães feitos de farinha de trigo, leveduras, água e sal

Verduras em salmoura ou em solução de sal e vinagre

Extrato ou concentrados de tomate com sal ou açúcar

Alguns exemplos...

Alimentos ultraprocessados

Biscoitos

Balas e guloseimas em geral

Sorvete

Cereais açucarados

Bolos e misturas para bolo

Barras de cereal

Macarrão instantâneo

Salgadinhos

Refrescos e refrigerantes

Iogurtes e bebidas lácteas adoçados

Pizzas

Hambúrgueres e nuggets

Salsichas e outros embutidos

Pães de forma

Pães para hambúrguer ou hot dog

Pães doces e produtos panificados

Evite!

Alimentos ultraprocessados contém uma **elevada quantidade de ingredientes nutricionalmente pobres**, tais como açúcar, gorduras hidrogenadas, corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários outros tipos de aditivos.

Além disso, favorecem o **consumo excessivo de calorias**, ocasionando um **maior aumento de peso**, e afetam negativamente o meio ambiente.

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 à 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.

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.

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*.

Transtorno do Espectro Autista e a Seletividade Alimentar

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.

Receitas Saudáveis

para os pequenos

Mingau de aveia com frutas

Rendimento: 1 porção

Tempo: 20 minutos

Ingredientes

2 colheres (sopa) (12 g) de aveia em flocos

1 xícara (240 ml) de água

1/2 xícara (120 ml) de leite

Frutas à escolha

Modo de preparo

1. Coloque a aveia, o leite e a água em uma panela e cozinhe, mexendo sempre, por 12 minutos.

2. Espere amornar, coloque as frutas por cima e sirva.

Danoninho de inhame, morango e banana

Ingredientes

1 inhame (175 g), sem casca

500 ml de água

1 banana-nanica (150 g)

1 xícara de morangos frescos (200g)

Rendimento: 3 porções

Tempo: 50 minutos

Modo de preparo

1. Em uma panela, cozinhe o inhame na água por 15 minutos, ou até estar bem macio, e escorra.

2. Coloque o inhame, os morangos e a banana no liquidificador, bata até homogeneizar e leve para gelar por 30 minutos antes de servir.

Panqueca de aveia

Rendimento: 25 porções

Tempo: 10 minutos

Ingredientes

1 xícara (240 ml) de leite

1 xícara (85 g) de aveia em flocos

1 colher (sopa) (9 g) de farinha de trigo

1 ovo grande (70 g)

Frutas à escolha

Modo de preparo

1. Coloque o leite, a aveia, a farinha e o ovo no liquidificador, bata até homogeneizar e deixe descansar por 10 minutos.

2. Aqueça uma frigideira anti-aderente média, despeje uma concha de massa e movimente a frigideira para espalhar a massa numa camada uniforme.

3. Deixe a panqueca cozinhar até se soltar da frigideira. Vire e deixe cozinhar o outro lado.

4. Adicione frutas à sua escolha!

Arroz Colorido

Ingredientes

1 xícara (180 g) de arroz integral ou arroz branco
3 xícaras (720 ml) de água
1/2 cebola média (80g), picada
1 colher (chá) (5 ml) de azeite
1 cenoura média (155 g), picadinha
1 beterraba pequena (140 g), picadinha
1/2 xícara (90 g) de ervilha fresca
Sal à gosto

Rendimento: 6 porções

Tempo: 50 minutos

Modo de preparo

1. Coloque o arroz, a água, a cebola, o azeite, a cenoura, a beterraba, a ervilha e o sal numa panela, tampe parcialmente e leve ao fogo por 30 minutos.

2. Retire do fogo e mantenha a panela tampada por 10 minutos antes de ser servir.

- os legumes e hortaliças podem ser substituídos conforme sua criatividade!

Lasanha de abobrinha

Rendimento: 6 porções

Tempo: 1 hora e 20 minutos

Ingredientes

12 abobrinhas italianas grandes (480 g)

500 g de carne moída

1/2 cebola grande (90 g), em cubinhos

1 colher (sopa) de orégano seco

1 colher (chá) (5 ml) de azeite

400 g de tomate pelado picado em conserva

1/2 xícara (120 ml) de água

1 pitada de sal

Temperos frescos à gosto (salsinha cebolinha, manjericão etc)

Modo de preparo

1. Corte a abobrinha em fatias longas, de espessura média.
2. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e adicione a carne.
3. Acrescente o tomate, a água e o sal e deixe cozinhar por alguns minutos.
4. Espalhe um pouco de molho no fundo do recipiente, faça uma camada de abobrinha e cubra com um pouco de carne. Repita as camadas até terminar os ingredientes, finalizando com o molho.
5. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 20 a 30 minutos e sirva.
6. Se tiver disponível, adicione legumes à carne (brócolis, cenoura, beringela, beterraba)!

Vaca atolada com abóbora

Ingredientes

1 cebola média (170 g), picada

3 colheres (sopa) (45 ml) de azeite

1 tomate (195 g), sem pele e sem sementes, picado

300 g de abóbora moranga/cabotiá, em cubos

500 g de músculo bovino, em cubos

1/8 de colher (chá) (1 g) de sal

4 xícaras (1 litro) de água

Rendimento: 6 porções

Tempo: 1 hora e 30 minutos

Modo de preparo

1. Em uma panela de pressão, refogue a cebola no azeite até dourar.
2. Adicione o tomate e refogue um pouco.
3. Depois, acrescente a abóbora e refogue um pouco mais.
4. Junte a carne e o sal, cubra com água, tampe e cozinhe na pressão por uns 45 minutos, ou até que a carne esteja bem macia.
5. Destampe e mantenha no fogo para apurar um pouco.
6. Espere amornar e sirva com cuidado para a carne não se desmanchar no creme de abóbora.

As imagens utilizadas na elaboração deste documento foram retiradas do Google Imagens (https:/images.google.com) e do repositório de imagens do Canva (https://www.canva.com/).

Referências Bibliográficas

[1] Porto, C. Martinuzzo, L. Machado, J. Guia Prático Alimentar para Crianças menores de 2 anos em Ambiente Escolar. Departamento de Alimentação Escolar - CEASA Campinas 2021:1–25.

[2] Porto, C. Martinuzzo, L. Machado, J. Guia Prático Alimentar para Crianças a partir de 2 anos em Ambiente Escolar. Departamento de Alimentação Escolar - CEASA Campinas 2021:1–25.

[3] Guia Alimentar para a População Brasileira - 2a Edição n.d. https://www.crn2.org.br/noticia/view/1716/guia-alimentar-para-a-populacao-brasileira-2-edicao (acesso a 20 de maio de 2023).

[4] Dovey, T. Staples, P. Gibson, E. Halford, J. Food neophobia and "picky/fussy" eating in children: a review. Appetite 2008;50:181–93. https://doi.org/10.1016/J.APPET.2007.09.009.

[5] Sampaio, M. Nogueira, T. Grigolon, R. Roma, A. Pereira, L. Dunker, K. Seletividade alimentar: uma abordagem nutricional. J Bras Psiquiatr 2013;62:164–70. https://doi.org/10.1590/S0047-20852013000200011.

[6] Taylor, C. Emmett, P. Picky eating in children: causes and consequences. Proc Nutr Soc 2019;78:161–9. https://doi.org/10.1017/S0029665118002586.

[7] Jones, L. Moschonis, G. Oliveira, A. The influence of early feeding practices on healthy diet variety score among pre-school children in four European birth cohorts. Public Health Nutr 2015;18:1774–84. https://doi.org/10.1017/S1368980014002390.

[8] Shim, J. Kim, J. Mathai, R. STRONG Kids Research Team. Associations of infant feeding practices and picky eating behaviors of preschool children. J Am Diet Assoc 2011;111:1363–8. https://doi.org/10.1016/J.JADA.2011.06.410.

[9] Möller, L. Hoog, M. Infant nutrition in relation to eating behaviour and fruit and vegetable intake at age 5 years. British Journal of Nutrition 2013;109:564–71. https://doi.org/10.1017/S0007114512001237.

[10] Worobey, H. Ostapkovich, K. Yudin, K. Worobey, J. Trying versus liking fruits and vegetables: correspondence between mothers and preschoolers. Ecol Food Nutr 2010;49:87–97. https://doi.org/10.1080/03670240903433261.

[11] Peters, J. Dollman, J. Petkov, J. Parletta, N. Associations between parenting styles and nutrition knowledge and 2-5-year-old children's fruit, vegetable and non-core food consumption. Public Health Nutr 2013;16:1979–87. https://doi.org/10.1017/S1368980012004648.

[12] Skafida, V. The family meal panacea: exploring how different aspects of family meal occurrence, meal habits and meal enjoyment relate to young children's diets. Sociol Health Illn 2013;35:906–23. https://doi.org/10.1111/1467-9566.12007.

[13] Busick, D. Brooks, J. Pernecky, S. Dawson, R. Petzoldt, J. Parent food purchases as a measure of exposure and preschool-aged children's willingness to identify and taste fruit and vegetables. Appetite 2008;51:468–73. https://doi.org/10.1016/J.APPET.2008.01.013

[14] Powell, F. Farrow, C. Meyer, C. Food avoidance in children. The influence of maternal feeding practices and behaviours. Appetite 2011;57:683–92. https://doi.org/10.1016/J.APPET.2011.08.011.

[15] McGowan, L. Croker, H. Wardle, J. Cooke, L. Environmental and individual determinants of core and non-core food and drink intake in preschool aged children in the United Kingdom. Eur J Clin Nutr 2012;66:322. https://doi.org/10.1038/EJCN.2011.224.

[16] Fisberg, M. Tosatti, A. Abreu, C. A criança que não come: abordagem pediátrico-comportamental 2014:176–89. https://doi.org/10.5151/MEDPRO-2CISEP-019.

[17] Brasil, Ministério da Saúde. Dez passos para uma alimentação saudável para crianças brasileiras menores de dois anos 2010.

[18] Bachmeyer, M. Treatment of Selective and Inadequate Food Intake in Children: A Review and Practical Guide. Behav Anal Pract 2009;2:43. https://doi.org/10.1007/BF03391736.

[19] Carvalho, M. Santana, M. Educação alimentar e nutricional para crianças com transtorno do espectro autista. Editora UFPE 2022.