

Como ajudar meu filho em casa?



Siga o caminho das setas para ajudar a colorir a alimentação do seu filho de forma leve e divertida. Mas, atenção, não pule etapas! Apenas avance se a criança já estiver confortável e, caso necessário, volte uma etapa.

Início



Etapa 1

Interagir e tolerar



Etapa 2

Sentir o cheirinho



Parabéns por cada evolução até aqui!



Etapa 3

Tocar e brincar



Etapa 4

Provar os alimentos



ATENÇÃO 

Essa etapa irá acontecer em 4 fases:



Dar beijinho



Dar lambidas



Mordida de formiguinha



Mordida de jacaré



Etapa 5

Comer em si



Muito bom!
Estamos muito felizes com mais essa evolução.



Como ajudar meu filho em casa?



Para ajudar a criança a interagir e aproximar dos alimentos sugerimos uma etapa por vez. Basta seguir o caminho do jogo acima e cumprir uma meta por vez. Muito fácil não é mesmo? Caso tenha dúvidas, siga as instruções abaixo.

Etapa 1 - interagir e tolerar

A etapa de interagir e tolerar consiste em ajudar as crianças a conhecerem novos alimentos e texturas, por meio de atividades lúdicas. Ou seja, é o momento de mostrar os alimentos in natura junto com brinquedos, por exemplo; pedindo para a criança descobrir a cor do alimento, se é duro ou mole, se é pesado, sempre respeitando os limites de cada um.

Uma atividade que pode ser realizada é: embalar algum alimento em um papel alumínio e pedir para a criança desembulhar para descobrir o que pode ser. Caso a criança não esteja confortável para segurar o alimento, tente trabalhar com a curiosidade dela, a fim de gerar um cenário de conforto para ela.

Etapa 2 - sentir o cheirinho

A etapa de sentir o cheirinho apenas deve ocorrer quando a criança estiver confortável ao interagir com o alimento.

Logo, para estimular essa etapa tente pedir para que ela segure o alimento e leve perto do nariz. Em seguida, pergunte se ela reconhece o cheiro, se acha que pode ser um alimento que veio da horta, se é uma fruta ou legume.



Como ajudar meu filho em casa?



Etapa 3 - tocar e brincar

A etapa de tocar e brincar consiste em ajudar a criança a usar o alimento em situações em que ela já esteja acostumada. Ou seja, consiste em tornar o contato com o alimento algo confortável e comum.

Ideias de atividades: usar os alimentos para escorregar em algum brinquedo, colocar em algum carrinho e pedir para a criança empurrar, usar algum bonequinho para comer aquele alimento.



Etapa 4 - Provar os alimentos

A etapa de provar os alimentos é um momento em que apenas deve ser iniciado quando a criança estiver confortável com todas as etapas anteriores, para não gerar traumas. Por isso, inicie com cautela e não cobre que a criança realize nenhum procedimento, apenas a auxilie.

Logo, é uma etapa que consiste em ajudar a criança a levar o alimento até a boca. Isto é, é o momento em que ela pode colocar um pedacinho na língua, dar lambidas, sentir se o sabor é doce ou salgado.

Mas, lembre-se, talvez, a criança não se sinta confortável e acabe cuspidando o alimento ou pedindo para limpar a língua; nesses momentos, apenas dê apoio e não cobre que ela repita a interação, e, se necessário, volte para a etapa anterior por mais um período.

Algumas atividades que podem ser realizadas: colocar um pedaço do alimento na língua e equilibrar sem as mãos, brincar de usar um pedacinho como se fosse a língua de algum animal.



Como ajudar meu filho em casa?



Etapa 5 - comer em si

A etapa de comer em si deverá ocorrer em pequenos momentos, isto é, deve iniciar pedindo para a criança dar beijinhos no alimentos, seguindo de dar lambidas, podendo perguntar para a criança se ela já conhecia esse sabor, se ela acha que é doce ou salgado. Depois, peça para a criança dar mordidas de formiguinha para conhecer esse novo alimento em si, e, caso ela esteja confortável, peça para ela dar mordidas de jacaré. Para essa etapa, brinque de usar o dado sensorial para realizar maiores estímulos e gerar curiosidade.

Com isso, essa criança acabou de aproximar e conhecer uma nova comidinha, logo, parabeneze ela por essa grande conquista e enfatize sempre que, a partir desse momento, ela conseguiu ser amiga de mais um alimento (mesmo que ele esteja contido em alguma preparação).