

ALERGIA E MONOTONIA
ALIMENTAR NAS CRIANÇAS:
O QUE FAZER?





A monotonia alimentar está frequentemente presente em crianças com alergia alimentar

ENTENDE-SE POR MONOTONIA ALIMENTAR UMA ALIMENTAÇÃO COM
UM NÚMERO MUITO LIMITADO DE ALIMENTOS (POUCA DIVERSIDADE), E
CONSEQUENTEMENTE, SABORES E TEXTURAS



Pode resultar da dificuldade em introduzir novos alimentos (falta de informação/recursos) e do medo de introduzir novos alimentos (particularmente se existirem experiências de reações graves)

O QUE É PERFEITAMENTE COMPREENSÍVEL E NÃO DEVE SER RECRIMINADO



O que fazer?

Procurar ajuda!

O apoio do nutricionista e de profissionais como psicólogo, terapeuta da fala, terapeuta ocupacionais é fundamental!



5 conselhos práticos...

- **Mesmo ao tentar introduzir novo(s) alimento(s) manter o plano alimentar estabelecido (e a suplementação se existir) até indicações em contrário**
- **Diferentes tentativas, sem forçar**



- **Comer os alimentos novos com a criança**
- **Introduzir os alimentos novos cozinhados pelos pais (e não num restaurante, por exemplo) - dá mais segurança à criança**
- **Deixar mexer no alimento novo (para perceber que é seguro e que não há reação cutânea)**