

Escola Estadual Santo Antônio

Seletividade Alimentar: Escolha ou Condição?

Miraí, MG

2025



Helena Ederli Costa
Helena Maria Cunha Fidelis
Sofia Neves Corrêa

Luiz Fernando Giagio
Célia Rangel Do Carmo Almeida

Seletividade Alimentar: Escolha Ou Condição

Relatório apresentado à 9ª FEMIC - Feira
Mineira de Iniciação Científica.

Orientação do Prof. Célia Rangel Do Carmo
Almeida e coorientação de Luiz Fernando Giagio

Miraí, MG

2025

RESUMO



A seletividade alimentar é caracterizada pela recusa frequente de certos alimentos, preferência restrita por texturas, cores ou preparações específicas, e resistência a experimentar novos sabores. Esse comportamento é comum em crianças, mas também pode persistir na adolescência e vida adulta, impactando diretamente os hábitos alimentares e a saúde geral.

Diversos fatores podem contribuir para a seletividade alimentar, incluindo aspectos sensoriais, experiências negativas com a alimentação, questões comportamentais e até condições como o Transtorno do Espectro Autista (TEA). Em muitos casos, a seletividade leva a uma dieta pobre em variedade e qualidade nutricional, com consumo excessivo de alimentos ultraprocessados e baixo aporte de frutas, legumes e vegetais.

Quando os hábitos alimentares são limitados por longos períodos, podem surgir deficiências nutricionais, prejuízos no crescimento (em crianças), redução da imunidade e aumento do risco para doenças crônicas, afetando diretamente a saúde física e mental.

A abordagem da seletividade alimentar deve ser individualizada e, sempre que necessário, multidisciplinar, envolvendo nutricionistas, psicólogos, fonoaudiólogos e outros profissionais. O objetivo é promover uma relação positiva com a comida, ampliar gradualmente a aceitação de novos alimentos e desenvolver hábitos alimentares equilibrados e saudáveis ao longo da vida.

Palavras-chave: Hábitos alimentares, Saúde.



SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	5
2 JUSTIFICATIVA	6
3 OBJETIVO GERAL.....	7
4 METODOLOGIA	8
5 RESULTADOS OBTIDOS	9
6 CONCLUSÕES OU CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	10
REFERÊNCIAS.....	11



1. INTRODUÇÃO

Um dos pilares para uma vida saudável, incluindo a manutenção da saúde mental, é justamente uma alimentação equilibrada, com grande variação de alimentos e nutrientes.

No entanto, nem todas as pessoas conseguem ingerir uma grande variedade de alimentos e isso não se trata apenas de uma questão de preferência.

O que é seletividade alimentar?

Seletividade alimentar é uma condição na qual a pessoa limita variedade da ingestão de alimentos sem um motivo aparente como: Alergias, intolerância ou dietas para alterar o peso. O transtorno pode ocorrer em qualquer idade, mas geralmente acontece na infância. A seletividade alimentar, muita das vezes é chamada de "paladar infantil" e vista como uma frescura, mas isso não se trata de uma questão tão simples quanto escolher certos alimentos.



2. JUSTIFICATIVA

A seletividade alimentar é um tema de grande relevância por estar diretamente ligada à saúde, ao desenvolvimento físico e ao bem-estar emocional, especialmente em crianças, mas também em adolescentes e adultos. Muitas vezes, ela é associada a hábitos alimentares restritivos, recusa de determinados alimentos ou preferências muito limitadas, o que pode ocasionar deficiências nutricionais e impactar negativamente a qualidade de vida.

Estudar esse tema se justifica pela necessidade de compreender as causas e consequências da seletividade alimentar, que podem estar relacionadas a fatores biológicos, sensoriais, comportamentais, sociais e até emocionais. Além disso, compreender esse fenômeno auxilia pais, educadores e profissionais da saúde a desenvolverem estratégias para promover uma alimentação mais equilibrada, prevenindo problemas como desnutrição, sobrepeso ou carências específicas de vitaminas e minerais.

Portanto, discutir a seletividade alimentar contribui para a conscientização da importância de práticas educativas e intervenções adequadas que incentivem a aceitação de uma maior variedade de alimentos, promovendo não apenas a saúde física, mas também a autonomia e a relação positiva com a alimentação.



3. OBJETIVOS

Objetivo geral

Compreender e analisar a seletividade alimentar em adolescentes, buscando identificar os principais fatores que influenciam esse comportamento, como aspectos psicológicos, sociais, culturais e familiares.

Objetivos específicos

- Investigar as causas e consciência da seletividade alimentar em crianças e adolescentes;
- Analisar a relação entre a seletividade alimentar e outros fatores, como personalidade, ambiente e saúde;
- Desenvolver estratégias para ajudar indivíduos com seletividade alimentar, ampliar sua dieta e melhorar sua dieta e melhorar sua saúde nutricional.



4. METODOLOGIA

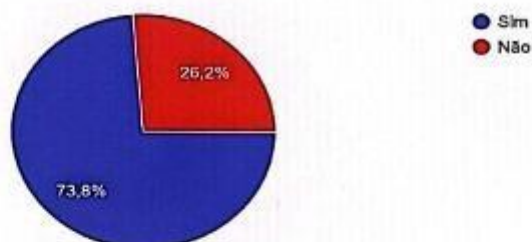
- 1- Pesquisas em sites para coletar mais informações sobre o que é seletividade alimentar;
- 2- Palestras sobre seletividade alimentar para que todos possam ver que é muito mais que “paladar infantil”;
- 3- Elaboração de questionário para os alunos da escola
- 4- Análise dos dados coletados por meio do questionário para melhor compreensão da realidade da escola em questão da seletividade alimentar.

5. RESULTADOS OBTIDOS



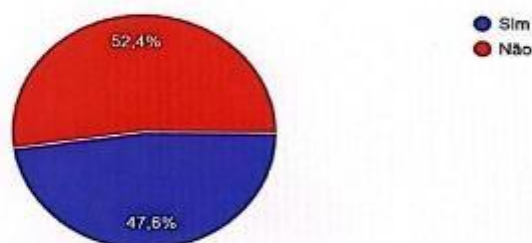
1) Você evita certos alimentos devido a questões de textura ou aparência?

84 respostas



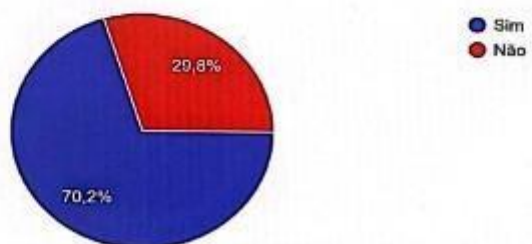
2) Você tem dificuldade em experimentar novos alimentos?

84 respostas



3) Você se sente desconfortável ou ansioso ao comer alimentos que não são de sua preferência?

84 respostas



6. CONCLUSÕES OU CONSIDERAÇÕES FINAIS



- A seletividade alimentar é um fenômeno complexo que pode estar relacionado tanto a aspectos comportamentais quanto a condições clínicas específicas. Ao longo desse trabalho, foi possível observar que embora em alguns casos represente uma escolha consciente baseada em preferências pessoais, em muitos outros trata-se de uma manifestação influenciada por fatores sensoriais, neurológicos, psicológicos ou até mesmo patológicos. Compreender essas diferentes origens é essencial para abordar o tema com sensibilidade e eficácia.

REFERÊNCIAS

Título do projeto



<https://drauziovarella.uol.com.br>

<https://institutopsiquiatriapr.com.br>

<https://nutmed.com.br>