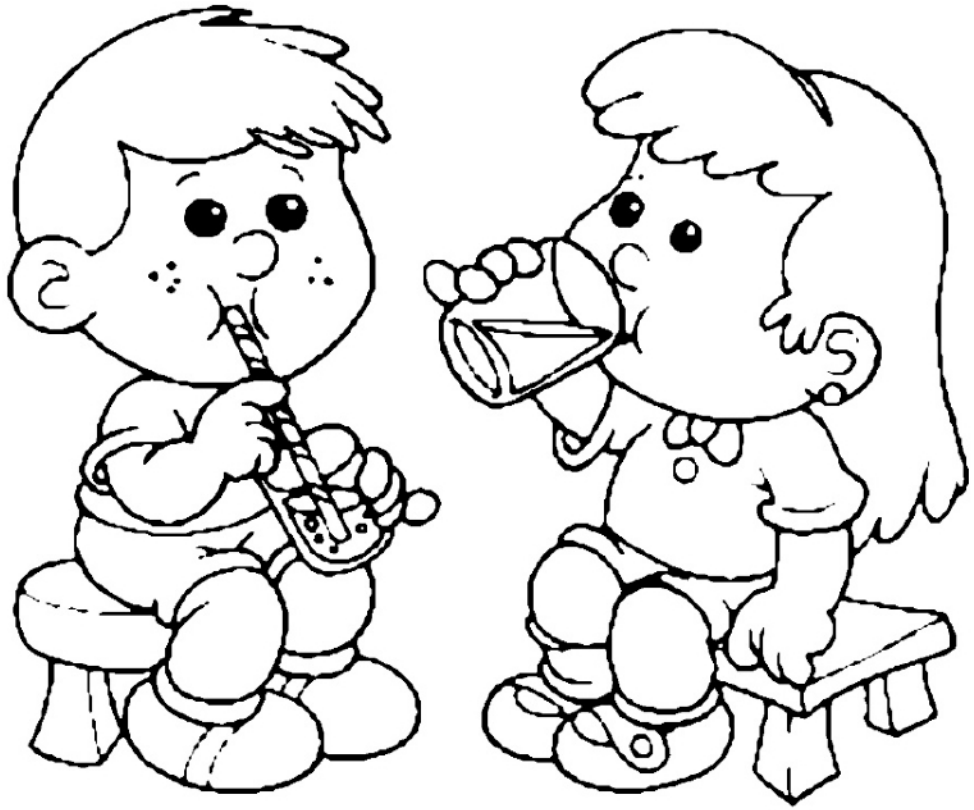
ALIMENTAÇÃO
SEM STRESS

DRA. CLÁUDIA RAMOS

Este livro de colorir é para ajudar você a comer melhor!

www.alimentacaosemstress.com.br

Para algumas crianças beber é fácil!



ALIMENTAÇÃO SEM STRESS

DRA. CLÁUDIA RAMOS

www.alimentacaosemstress.com.br

Também é fácil comer algumas comidas!

ALIMENTAÇÃO SEM STRESS

DRA. CLÁUDIA RAMOS

www.alimentacaosemstress.com.br

Mas mastigar
pode ser difícil..

ALIMENTAÇÃO
SEM STRESS
DRA. CLÁUDIA RAMOS

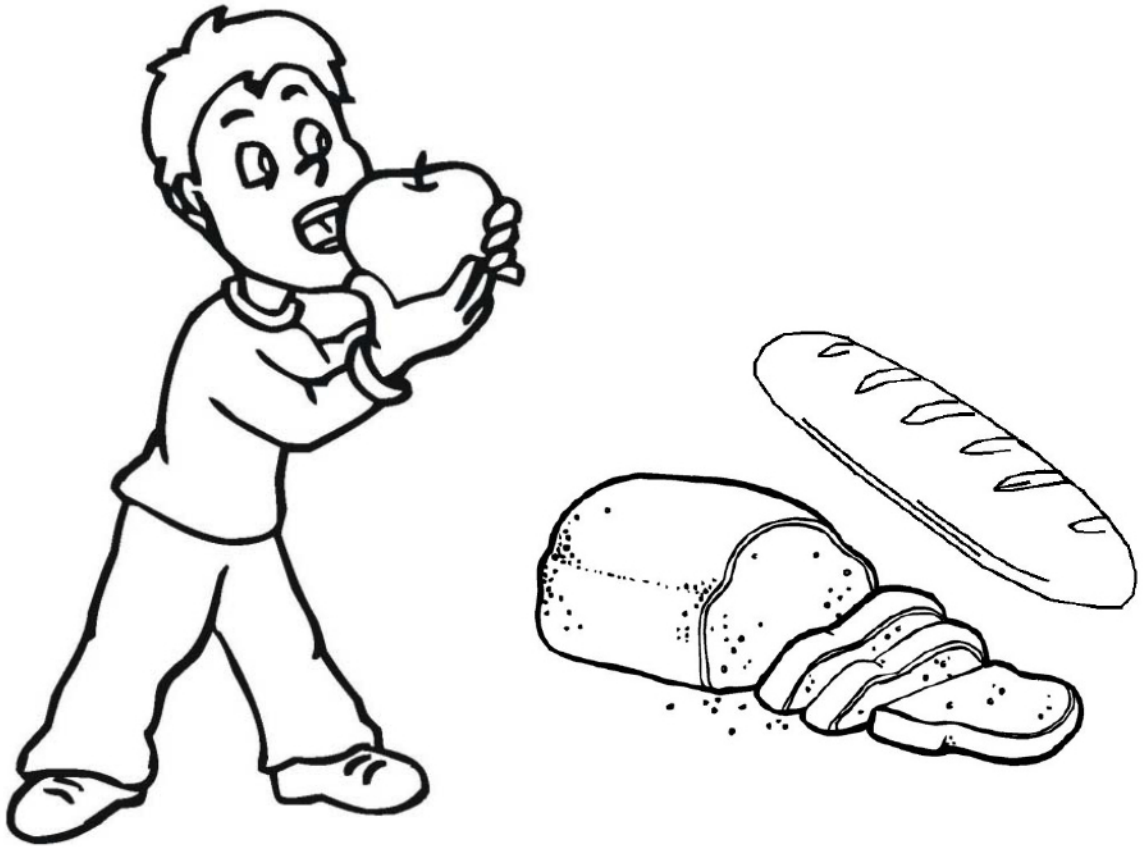
www.alimentacaosemstress.com.br

Alguns alimentos são difíceis por causa do seu tamanho...

ALIMENTAÇÃO SEM STRESS

DRA. CLÁUDIA RAMOS

www.alimentacaosemstress.com.br



Outros são difíceis por causa da sua textura...

ALIMENTAÇÃO SEM STRESS

DRA. CLÁUDIA RAMOS

www.alimentacaosemstress.com.br

Às vezes mastigar demora muito e os músculos ficam cansados....

ALIMENTAÇÃO SEM STRESS

DRA. CLÁUDIA RAMOS

www.alimentacaosemstress.com.br

Às vezes a
hora de comer
é um choro só!

ALIMENTAÇÃO
SEM STRESS
DRA. CLÁUDIA RAMOS

www.alimentacaosemstress.com.br

Vamos tentar essa atividade abaixo e verificar como está sua mastigação?

ALIMENTAÇÃO SEM STRESS

DRA. CLÁUDIA RAMOS

www.alimentacaosemstress.com.br

Você consegue **morder** a bolacha com o lado **esquerdo** da sua boca?

Você consegue **morder** a bolacha com o lado **direito** da sua boca?

Você consegue **mastigar** a bolacha com o lado **esquerdo** da sua boca?

Você consegue **mastigar** a bolacha com o lado **direito** da sua boca?

ALIMENTAÇÃO SEM STRESS

DRA. CLÁUDIA RAMOS

www.alimentacaosemstress.com.br

Você consegue **mastigar**
com os dois lados?

ALIMENTAÇÃO
SEM STRESS
DRA. CLÁUDIA RAMOS

www.alimentacaosemstress.com.br

Você sabia que pode ajudar na cozinha?

ALIMENTAÇÃO SEM STRESS

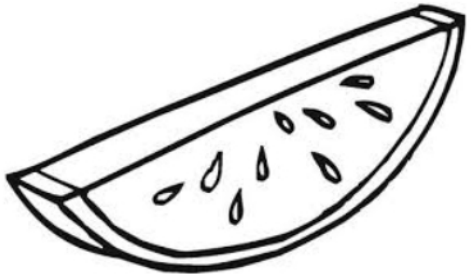
DRA. CLÁUDIA RAMOS

www.alimentacaosemstress.com.br

E pode brincar com os alimentos também

Vamos brincar de fazer bolinhas com o miolo do pão?

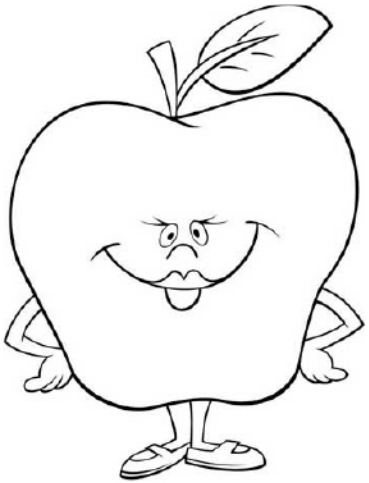
Vamos brincar de fazer um chocalho com as sementes da melancia?

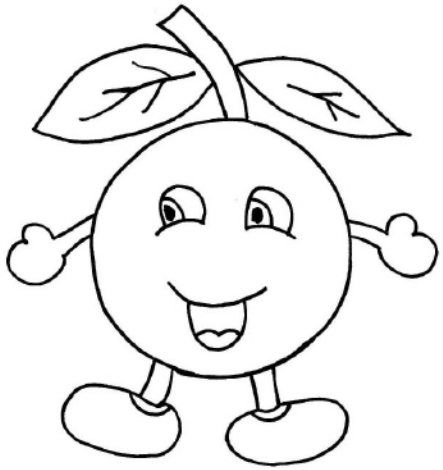


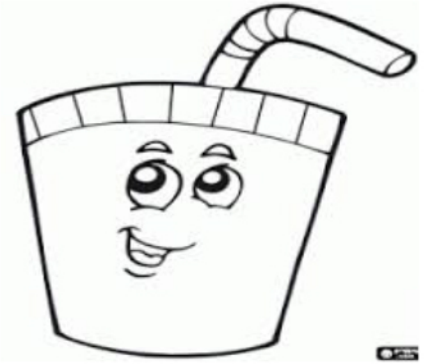
ALIMENTAÇÃO SEM STRESS

DRA. CLÁUDIA RAMOS

www.alimentacaosemstress.com.br

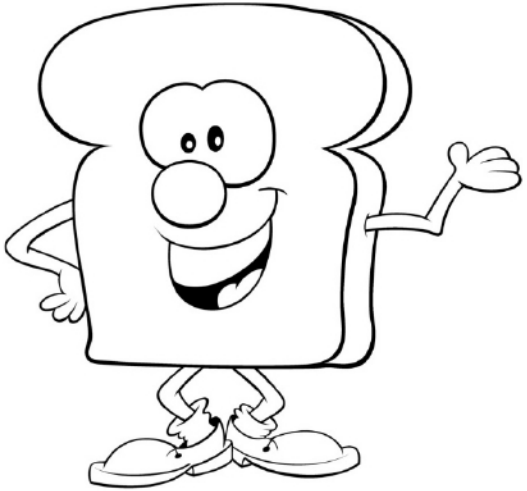






ALIMENTAÇÃO
SEM STRESS
DRA. CLÁUDIA RAMOS

www.alimentacaosemstress.com.br



A hora de refeição pode ser divertida !!!

ALIMENTAÇÃO SEM STRESS

DRA. CLÁUDIA RAMOS

www.alimentacaosemstress.com.br

QUADRO SENSORIAL

Atividades de exploração dos alimentos

ALIMENTAÇÃO SEM STRESS

DRA. CLÁUDIA RAMOS

www.alimentacaosemstress.com.br

Comidas						

Esse quadro de exploração sensorial é para ajudar a criança a vencer as etapas de aproximação com os alimentos, passando por todos os sentidos e possibilidades de exploração até a ingestão. Use a brincadeira e a fantasia, fiquem amigos dos alimentos e respeite o tempo de cada criança, deixe-a fazer escolhas e se sentir segura para vencer as etapas quando estiver preparada!
Use a criatividade!!

ALIMENTAÇÃO SEM STRESS
DRA. CLÁUDIA RAMOS
www.alimentacaosemstress.com.br

Dicas para os pais e crianças:

- Sentem-se e compartilhem as refeições com as crianças
- Preste atenção nos sinais da criança, na presença de engasgos, náuseas, ou qualquer outra dificuldade no momento da alimentação
- Morda ou ofereça pequenas porções por vez
- Boca vazia antes da próxima mordida ou colherada
- Evite comer em posições e locais inadequados
- Verifique se os utensílios estão adequados à idade da criança (tamanho, forma, tipo)
- Perceba quais alimentos são mais fáceis e quais são difíceis para mastigar e engolir
- Perceba qual lado é mais fácil de mastigar e qual o mais difícil e explore ambos
- Alterne os lados de mastigação e mordida
- Mastigue bastante antes de engolir (10x)

ALIMENTAÇÃO SEM STRESS
DRA. CLÁUDIA RAMOS
www.alimentacaosemstress.com.br

ALIMENTAÇÃO
SEM STRESS
DRA. CLÁUDIA RAMOS

www.alimentacaosemstress.com.br

- Promova sempre a independência à mesa
- Deixem as crianças comerem sozinhas, isso ajuda a desenvolver as habilidades motoras também
- Algumas dificuldades com alimentação vão além da mastigação e deglutição
- Dificuldades sensoriais interferem na aceitação e recusa alimentar
- Perceba quais são essas dificuldades (visão, cheiro, sabor, textura, etc.)
- Atividades com alimentos proporcionam muitas experiências e descobertas sensoriais e ajudam a melhorá-las
- Façam compras juntos, cozinhem e brinquem com a comida!

Claudia de Cássia Ramos
Fonoaudióloga – CRF 5529
Instituto PENSI - CDA

Responda esse questionário e discuta com o profissional responsável.

ALIMENTAÇÃO SEM STRESS
DRA. CLÁUDIA RAMOS

www.alimentacaosemstress.com.br

NOME: _____ IDADE: _____

Escreva 3 comidas que você consegue mastigar facilmente:

Qual comida é difícil para mastigar? _____

O que você faz quando a comida é difícil para comer?

☐ Cospe ☐ Chora ☐ Recusa

Tem alguma outra dificuldade na hora de comer?

☐ Engasgos ☐ Náuseas ☐ Vômitos

Comer em casa é: (descreva)

☐ Difícil _____

☐ Fácil _____

Comer na escola ou fora de casa é: (descreva)

☐ Difícil _____

☐ Fácil _____

ALIMENTAÇÃO
SEM STRESS

DRA CLÁUDIA RAMOS

FONOAUDIOLOGIA

(11) 99614-2159 (somente WhatsApp)
claudiarfono@gmail.com
Consultório: Av. São Gabriel 210 - Cj 406 - Itaim Bibi - São Paulo - SP - CEP: 01435-001
(11) 3704-7257 / (11) 3704-7256

www.alimentacaosemstress.com.br