Caminhos do Autismo

MATERIAL GRATUITO PARA IMPRIMIR

Cardápio semanal e alimentação no autismo

Quadros para planejar as refeições, lista de comidas seguras e registro de alimentos novos, com dicas gentis para a seletividade alimentar.

Material gratuito · caminhosautismo.com
Para famílias, cuidadores e educadores

Pode imprimir e compartilhar
Proibida a venda

© 2026 Caminhos do Autismo · Todos os direitos reservados · **www.caminhosautismo.com**

ANTES DE COMEÇAR

Como usar este material

Comer com uma criança (ou um adulto) autista que aceita poucos alimentos pode ser cansativo. Este material ajuda a organizar a semana, enxergar o que já funciona e acompanhar, com calma, as tentativas com alimentos novos.

O que tem aqui

PÁG.	FOLHA	PARA QUE SERVE
3–4	Entender a seletividade e dicas	Por que acontece, o que ajuda e o que evitar.
5	Cardápio da semana	Planejar café, almoço, lanche e jantar dos 7 dias.
6	Cardápio do dia (com figuras)	Mostrar à criança o que vai ter em cada refeição.
7	Minhas comidas seguras	Lista do que a pessoa já aceita, do jeito que aceita.
8–9	Passinhos e registro do alimento novo	Exposição aos poucos, sem pressão, e anotação de cada tentativa.
10	Quando procurar ajuda	Sinais de alerta e o que levar à consulta.

Dicas de uso

- Imprima o cardápio toda semana ou plastifique e use caneta de quadro branco.
- Cole o cardápio do dia na geladeira, na altura dos olhos da criança.
- Coloque sempre **pelo menos uma comida segura** em cada refeição.
- Leve as folhas de registro às consultas: elas mostram a evolução melhor do que a memória.

Importante

Este material não é uma dieta e não traz cardápio pronto. Cada pessoa tem necessidades próprias. Mudanças na alimentação, dietas de exclusão e suplementos devem ser orientados por pediatra ou nutricionista.

Prefere no celular? A ferramenta grátis **Comidas seguras** faz a lista e o registro de alimentos novos no navegador: **caminhosautismo.com/ferramentas/comidas-seguras**

© 2026 Caminhos do Autismo · Todos os direitos reservados · www.caminhosautismo.com

PARA ENTENDER

Seletividade alimentar não é manha

Seletividade alimentar é quando a pessoa aceita poucos alimentos e recusa os outros, muitas vezes pela cor, textura, cheiro, temperatura ou marca. Ela é bem mais comum em crianças autistas e, na maioria das vezes, pode ser manejada com paciência e estratégias gentis.

Por que acontece

SENSORIAL

Textura misturada, pedaços, cheiro forte, cor diferente ou temperatura podem ser difíceis de suportar.

PREVISIBILIDADE

Um biscoito de certa marca tem sempre o mesmo gosto e a mesma cara. Por isso a criança aceita um e recusa outro "igual".

MEDO

Depois de um engasgo ou de um vômito, a pessoa pode passar a evitar alimentos parecidos.

CORPO

Dor de barriga, refluxo, prisão de ventre ou dificuldade para mastigar também fazem a pessoa comer menos.

Seletividade comum ou sinal para investigar?

COSTUMA DAR PARA MANEJAR EM CASA	PEDE AVALIAÇÃO PROFISSIONAL
Aceita alimentos de quase todos os grupos, mesmo que poucos	Exclui grupos inteiros (nenhuma fruta, nenhuma verdura, nenhuma proteína)
Cresce e ganha peso dentro do esperado	Perde peso, para de crescer ou cai na curva de crescimento
Aceita alimentos novos devagar, com exposição	A lista de alimentos aceitos vai diminuindo com o tempo
A recusa incomoda, mas passa	Ânsia, vômito, choro intenso ou pânico diante de comida nova
Come fora de casa com algum preparo	Não consegue comer na escola, em festas ou na casa de parentes

Quando a restrição causa perda de peso, falta de nutrientes ou atrapalha muito a vida, o pediatra pode investigar o TARE (transtorno alimentar restritivo/evitativo). Só profissionais fazem esse diagnóstico.

© 2026 Caminhos do Autismo · Todos os direitos reservados · www.caminhosautismo.com

NO DIA A DIA

Refeições mais tranquilas

O objetivo não é "fazer comer de qualquer jeito", e sim deixar a refeição segura e previsível, para que a curiosidade pelo novo apareça aos poucos.

O que costuma ajudar

- **Previsibilidade:** horários regulares e o cardápio à vista, para saber o que vem.
- **Comida segura sempre presente:** ninguém fica com fome por causa do alimento novo.
- **Porções pequenas:** um pedacinho do novo, num pratinho separado.
- **Muitas exposições:** pode levar 10, 15 ou mais vezes até aceitar. Ver e tocar já conta.
- **Alimento "ponte":** ir do que já aceita para algo parecido (outra marca, outro formato, outra cor).
- **Participar:** escolher na feira, lavar, misturar e servir.
- **Ambiente calmo:** sem TV alta, cheiros fortes ou cadeira desconfortável.

O que costuma atrapalhar

- Forçar, insistir muito ou segurar a criança na mesa.
- Esconder alimentos dentro de comidas seguras (a confiança na comida segura pode se perder).
- Chantagem, castigo ou sobremesa como prêmio.
- Comparar com irmãos ou outras crianças.
- Transformar toda refeição em "treino".
- Cortar grupos de alimentos por conta própria.

Cuidado com dietas "milagrosas"

Dietas sem glúten e sem caseína, suplementos e protocolos vendidos "para o autismo" não têm comprovação de que mudam o autismo. Para quem já come pouco, restringir mais pode prejudicar a nutrição. Dietas de exclusão só com indicação médica, por exemplo em caso de doença celíaca ou alergia confirmada.

Uma frase que ajuda

"Você não precisa comer. Pode só deixar no pratinho e olhar." Tirar a obrigação costuma diminuir a ansiedade e abrir espaço para a curiosidade.

© 2026 Caminhos do Autismo · Todos os direitos reservados · www.caminhosautismo.com

FOLHA PARA IMPRIMIR

Cardápio da semana

Marque com ★ a comida segura de cada refeição
e com ● o alimento novo (se houver).

Nome: _____ **Semana de:** _____

Dia	☕ Café da manhã	🍽️ Almoço	🍎 Lanche	🍲 Jantar
SEG				
TER				
QUA				
QUI				
SEX				
SÁB				
DOM				

© 2026 Caminhos do Autismo · Todos os direitos reservados · www.caminhosautismo.com

FOLHA PARA IMPRIMIR · COLE NA GELADEIRA

O que vamos comer hoje

Dia: _____

Café da manhã

desenhe, escreva ou cole a figura da comida

Almoço

desenhe, escreva ou cole a figura da comida

Lanche

desenhe, escreva ou cole a figura da comida

Jantar

desenhe, escreva ou cole a figura da comida

© 2026 Caminhos do Autismo · Todos os direitos reservados · www.caminhosautismo.com

FOLHA PARA IMPRIMIR

Minhas comidas seguras

Anote também **do jeito que aceita**: marca, corte, temperatura, separado ou misturado.

Frutas

Legumes e verduras

Proteínas

Carboidratos

Leite e derivados

Lanches e doces

Bebidas

Aceita às vezes

© 2026 Caminhos do Autismo · Todos os direitos reservados · www.caminhosautismo.com

FOLHA PARA IMPRIMIR · PARA FAZER JUNTO COM A CRIANÇA

Meus passinhos com o alimento novo

Alimento: _____ **Começamos em:** _____

Cada passo já é uma vitória. Marque o quadradinho quando conseguir. Pode ficar vários dias no mesmo passo, e tudo bem voltar um passo. **Ninguém é obrigado a passar para o próximo.**

1

Fica na mesa

o alimento está perto de mim ☐

2

Eu olho

vejo a cor e o formato ☐

3

Eu mexo com o talher

empurro, corto, coloco no prato ☐

4

Eu toco com o dedo

sinto se é mole, duro, liso ☐

5

Eu cheiro

de longe ou de perto ☐

6

Encosto na boca

nos lábios, sem morder ☐

7

Eu lambo

sinto o gosto na ponta da língua ☐

8

Mordo um pedacinho

posso cuspir no guardanapo ☐

9

Mastigo e engulo

um pedacinho pequeno ☐

10

Como um pedaço

ele pode virar comida segura ☐

Para o adulto

Ofereça o alimento novo em quantidade bem pequena, ao lado de uma comida segura, sem comentar se comeu ou não. Elogie o passo dado ("você cheirou a cenoura!"), não a quantidade. Se a criança mostrar medo, ânsia ou choro, volte para o passo anterior.

© 2026 Caminhos do Autismo · Todos os direitos reservados · www.caminhosautismo.com

FOLHA PARA IMPRIMIR

Registro de alimento novo

"Passo" = até onde chegou na folha dos passinhos (1 a 10).

Nome: _____

Data	Alimento novo	Junto de qual comida segura	Passo	Como reagiu	Próxima vez
				🙂 😐 🙁	
				🙂 😐 🙁	
				🙂 😐 🙁	
				🙂 😐 🙁	
				🙂 😐 🙁	
				🙂 😐 🙁	
				🙂 😐 🙁	
				🙂 😐 🙁	
				🙂 😐 🙁	
				🙂 😐 🙁	

© 2026 Caminhos do Autismo · Todos os direitos reservados · www.caminhosautismo.com

REDE DE APOIO

Quando procurar ajuda

Procure o pediatra ou o médico se houver

- perda de peso ou parada no crescimento;
- cansaço, palidez ou queda de cabelo;
- prisão de ventre ou dor de barriga frequente;
- engasgos, ânsia ou vômitos com comida;
- lista de alimentos aceitos diminuindo;
- grupos inteiros de alimentos excluídos;
- dependência de um único alimento ou bebida;
- muito sofrimento da família nas refeições.

Quem pode ajudar

PEDIATRA OU MÉDICO

Avalia crescimento, exames e problemas de saúde que tiram o apetite, e encaminha à equipe.

NUTRICIONISTA

Confere se a alimentação cobre as necessidades e planeja trocas possíveis, sem dietas radicais.

FONOAUDIÓLOGO

Avalia mastigação, deglutição e sensibilidade da boca. Importante quando há engasgos ou recusa de texturas.

TERAPEUTA OCUPACIONAL

Trabalha as questões sensoriais e a participação nas refeições, no próprio ritmo da pessoa.

Leve para a consulta

- As folhas **Minhas comidas seguras** e **Registro de alimento novo**, preenchidas.
- Duas ou três semanas do **Cardápio da semana**, com o que foi comido de verdade.
- A caderneta de saúde (peso e altura) e a lista de remédios e suplementos em uso.
- Suas dúvidas anotadas:

No SUS, o caminho começa na Unidade Básica de Saúde (UBS), que pode encaminhar para nutrição, fonoaudiologia e terapia ocupacional. Pelo plano de saúde, peça a indicação por escrito ao médico.

© 2026 Caminhos do Autismo · Todos os direitos reservados · www.caminhosautismo.com

Caminhos do Autismo

Continue no site

Comidas seguras

Lista de comidas aceitas e registro de alimentos novos, no celular.

caminhosautismo.com/ferramentas/comidas-seguras

Seletividade alimentar e TARE

Artigo completo: causas, sinais de alerta e o que ajuda.

caminhosautismo.com/seletividade-alimentar-autismo-tare

Rotina visual

Monte a rotina das refeições e do dia com figuras.

caminhosautismo.com/ferramentas/rotina-visual

Cartilhas e materiais

Outros materiais gratuitos para imprimir.

caminhosautismo.com/cartilhas

Caminhos do Autismo — caminhosautismo.com. Material gratuito: pode imprimir e compartilhar, citando a fonte. Não pode ser vendido.

Aviso: este material é de apoio e não substitui a orientação de profissionais de saúde e educação.

Contato: contato@caminhosautismo.com · 1ª edição, outubro de 2026.

© 2026 Caminhos do Autismo · Todos os direitos reservados · www.caminhosautismo.com