

Sue-Helen e a pequena Isa, com sua caprichada lancheira



Na onda das lancheiras DIVERTIDAS

Para além da moda de compartilhar a preparação do lanche dos filhos, optar por uma alimentação equilibrada, desde cedo, é sinônimo de boa saúde na vida adulta

POR LETÍCIA MOUHAMAD*

Quem nunca esbarrou em vídeos de preparação de lancheiras infantis, famosos no Instagram e no TikTok, que atire a primeira pedra. Conteúdos desse tipo têm viralizado devido à inovação dos dedicados pais. E nada de alimentos inacessíveis e diferentes; aqui, a ideia é aproveitar o que tem em casa de forma, digamos, criativa. A atitude também é positiva quando utilizada como estratégia para introduzir pratos saudáveis e que despertem o interesse da garotada.

Para a dona de casa Sue-Helen Moreira, o capricho nos lanches de Isadora, 3 anos, deu-se ainda na introdução alimentar, quando postava nas redes fotos das comidas que preparava e era elogiada pelos seguidores. Com a entrada da filha

na escola, fez o mesmo com as lancheiras, que igualmente chamaram a atenção, convencendo-a a criar um perfil no Instagram somente para esse conteúdo, o Lancheira da Isa.

Mas o início não foi fácil. Era um trabalho demorado e permeado de novidades, dado que não sabia o que Isa aceitaria comer. “Eu acompanhava postagens de algumas mães que preparam lancheiras, então fui pegando as ideias com elas. Com o tempo, adaptei ao que ela gostava e cada volta de lancheira vazia era uma felicidade.” Hoje, as preparações são mais prazerosas, inclusive para a filha, que tem participado dessa tarefa, uma mão na roda para despertar seu interesse por comidas que costuma rejeitar.

Raquel Bulhões, nutricionista infantil, especialista em seletividade alimentar e introdução alimentar,

lembra que incluir a criança no preparo de qualquer prato é muito positivo, pois pode aumentar a confiança nos pais e fazer com que ela aprenda sobre a importância de certas comidas. “Ela vai relacionar o alimento com momentos de felicidade.” E fazer da alimentação algo lúdico torna a atividade especial, visto que cria conexões e boas memórias.

Nesse contexto, a preocupação com a qualidade dos alimentos é primordial. Por isso, pratos frios devem ser enviados em potes térmicos ou com gelos reutilizáveis, enquanto os quentes, em potes que conservem a temperatura. Sobre o cardápio, não pode faltar opção salgada, doce e fruta. Sue-Helen conta que a maioria dos lanches recebe aval positivo da filha — o favorito é o caldinho de feijão, tão aprovado que Isa até compartilha com a professora.

Quando vai algo que ela não gosta, a comida retorna, e a pequena é categórica: “Muito ruim!”. E, se antes a preparação tinha o intuito de resultar em um prato “apenas” bonito, hoje as estratégias para atrair o paladar da criança são bem mais variadas. Tanto que, agora, as lancheiras têm temas e os potes, personagens; utensílios como cortadores com formatos diferentes, formas de silicone para bolos e palitos decorativos foram acrescentados. A cada mês que se comemora alguma data, o lanche vai completamente personalizado. Neste mês, será Halloween!