

Saboroso e sem açúcar!

Conheça a confeitaria baby friendly, uma linha de receitas livre de qualquer ingrediente não recomendado para os menores de 2 anos de idade

POR AILIM CABRAL

São muitos os pais e mães que escutam de parentes e amigos: “só um docinho não vai fazer mal” ou “nossa, coitadinha da criança, não pode comer nem um pedaço de bolo no aniversário?”. E, embora seja difícil lidar com julgamentos e palpites, é importante se manter firme quando se trata da saúde dos filhos.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), nos dois primeiros anos de vida, as crianças não devem consumir nenhum tipo de açúcar, — e isso, além de branco, cristal e refinado, inclui mascavo, demerara, açúcar de coco, xarope de milho, mel, melado ou rapadura. E a mesma recomendação vale para qualquer receita ou preparação que leve o ingrediente, como bolos, biscoitos, geleias e doces em geral.

A nutricionista materno-infantil Flávia Cristina de Souza Oliveira explica que o açúcar tem propriedades viciantes e é um estimulante. Se durante a formação do organismo e do paladar, a criança faz esse consumo, o organismo aprende que aquele é um bom alimento e vai se habituar, querendo sempre mais.

“Você mostra também para o paladar que o açúcar deve fazer parte

daquela alimentação e afeta a percepção de sabor. Se a criança consome doces, por exemplo, as frutas não vão ter o mesmo sabor adocicado que têm para um bebê que nunca comeu açúcar”, acrescenta.

Flávia comenta que existem diversos estudos mostrando que se crianças mantêm bons hábitos alimentares até os 24 meses, provavelmente esses vão perdurar por toda a vida adulta. É durante esse momento de formação acelerada e crescimento que o corpo aprende e entende como funcionar, e é essencial que isso aconteça da maneira mais saudável possível.

O mel, mesmo sendo um alimento natural, também não é recomendado. Além da questão do paladar, a nutricionista explica que o intestino dos bebês não tem maturidade para matar os esporos do *Clostridium botulinum*, bactéria que causa o botulismo, que pode matar crianças pequenas.

No *Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 anos*, uma publicação do Ministério da Saúde, é ressaltado que o consumo de açúcar está relacionado ao desenvolvimento de diversas doenças na vida adulta, e é um hábito que, na maioria das vezes, se inicia na infância.

Inês Rugani, professora associada do Instituto de Nutrição da



Arquivo pessoal

Tássia e um dos seus bolos decorados e totalmente sem açúcar e industrializados

Universidade do Estado do Rio de Janeiro (INU/UERJ), afirma, com preocupação, que crianças ainda pequenas já estão apresentando doenças crônicas que eram típicas de adultos.

Os alimentos ricos em açúcar, seja por adição, seja o presente nos ultraprocessados, também têm composição nutricional desbalanceada e um maior teor energético, o que caracteriza um padrão alimentar de baixa qualidade nutricional, que pode levar ao ganho de peso excessivo e ao surgimento de placa bacteriana e cárie nos dentes, além de outras doenças associadas.

A doce alternativa

Mas isso significa que nem no aniversário de um ano a “pobre criança” — como gostam de dizer os pal-

piteiros — poderá experimentar um pedaço de bolo? E a resposta é não. Existem diversas receitas de bolos, brigadeiros e todo tipo de doce feito sem nenhum tipo de açúcar ou qualquer outro adoçante, como xilitol ou stevia.

E foi daí que nasceu o mercado da confeitaria baby friendly, empresas especializadas em preparos feitos especialmente para os bebês em fase de introdução alimentar e crianças de qualquer idade, que podem aproveitar sabores adocicados sem prejuízos à saúde e ao paladar.

No final de 2021, a nutricionista Tássia Nunes de Brito começou a fazer receitas sem açúcar e sem leite para o filho que, na época, estava na introdução alimentar e tinha alergia à proteína do leite de vaca.

Usando receitas da internet — e com conhecimentos prévios de nutrição e já sendo vegetariana —, ela começou a adaptar diferentes