

Mantendo uma alimentação balanceada

Mesmo após os 2 anos, a nutricionista materno-infantil Flávia Cristina de Souza Oliveira afirma que a conduta mais adequada é oferecer o mínimo possível de açúcar e industrializados. “Vai chegar um momento em que os pais não vão ter tanto controle, então o ideal é não dar ou oferecer sempre, e deixar para ocasiões específicas, especialmente em festas infantis, quando as refeições também fazem parte da socialização”, completa.

Uma dica que ela oferece, como mãe e também como nutricionista, é permitir que as crianças de 3 anos para cima comam apenas o doce que couber em suas mãos. Assim, ela passa a ter também a noção do próprio limite.

Dos seis meses a 1 ano, início da introdução alimentar, ela explica que o sal também não deve fazer parte da dieta. Ele mascara o sabor dos alimentos e não permite que o bebê conheça o verdadeiro gosto daquela comida, alterando a percepção de paladar, que está em processo de formação. Além disso, a longo prazo e em excesso, o sal pode causar uma sobrecarga renal no bebê, trazendo outros problemas de saúde.

Ela aproveita e reforça que até os seis meses o bebê não deve consumir nenhum tipo de alimento ou bebida, sendo alimentado apenas pelo leite materno ou fórmula.

Merry Cakes/Divulgação



preparos para o consumo da família. “Sentia muita dificuldade de encontrar coisas que pudesse comer na rua e vi que muitas mães passavam pela mesma situação. Então, em 2022 comecei a vender algumas coisas que já fazia em casa, e deu muito certo”, conta.

Ali começou a SIM Confeitaria Infantil (@sim.veganobabyfriendly). A possibilidade de oferecer produtos naturais e nutritivos tão bons ou até melhores que os convencionais, sabendo que podem ser consumidos por todas as pessoas, se tornou a maior motivação de Tássia. “É muito legal poder incluir bebês e crianças e torná-los agentes das comemorações, fazer com que eles se sintam vistos e respeitados, principalmente aqueles com restrições/escolhas alimentares”, completa.

Tássia acredita que mesmo sendo muito novinhos, no caso dos bebês, é importante que eles se sintam incluídos nas comemorações. “Afim, qual o sentido de uma festa para ele se ele não puder comer o que oferecem por que tem açúcar e outras coisas inadequadas para a idade dele?!” , questiona.

Os bolos decorados e coloridos

naturalmente são os mais procurados, afinal, se assemelham aos convencionais e enchem os olhos dos convidados — crianças e adultos. Outro ponto que Tássia resalta é quando pessoas encomendam seus doces pensando em outros convidados, além do próprio filho. “É um grande sinal de carinho e atenção com os outros”, completa.

Receita bolo simples de chocolate

(Da Merry Cake)

- 1 xícara de mix de farinha (pode usar com glúten quem não tiver restrição)
- 50ml de óleo
- 50g de purê de maçã, passas brancas ou xarope de tâmaras
- 10g de fermento
- 50g cacau 100%
- Bater tudo e assar por 45 minutos a 180 graus

Bolos sem açúcar e veganos da Merry Cakes

Depois de três anos trabalhando como confeitadeira, Mariana Cassimiro Guedes Brandão, criadora da Merry Cakes (@merrycakes_bsb), sentiu a necessidade de inovar. Depois de transformar seus produtos em veganos e seguros para pessoas com alergia à proteína do leite e intolerância à lactose, ela se voltou para a confeitaria livre de açúcares.

Há cerca de três anos, existiam poucas opções na área e foi da própria necessidade que ela investiu na área. Com dois filhos, um deles ainda bebê, era bacana ter opções para festas e comemorações que fossem saudáveis para os filhos.

A maior parte dos pedidos que recebe são para festas de um ano — os famosos bolos para o “smash the cake”, momento em que o bebê se lambuza todo e come se divertindo. As festas de 4 anos também são uma maioria — mesmo que já seja permitido, muitos pais optam por atrasar o máximo possível a oferta do açúcar.

E mesmo com o foco na linha baby, diversos clientes adultos compram os doces sem açúcar para consumo próprio. “É bem legal, porque é uma área que, mesmo com foco nos bebês, atende todo mundo. Quem quer ficar mais fitness, quem não pode consumir açúcar por questões de saúde e até quem não gosta de doces muito melados”, comenta.

Ela acredita que é importante a confeitaria se tornar cada vez mais inclusiva e evitar momentos em que as crianças se sentem excluídas porque o coleguinha está comendo alguma coisa que ela não pode.

“Hoje, fazemos muitas festinhas em escolas, de crianças de 4 ou 5 anos, em que não existe nada de açúcar, e isso é legal porque todas elas podem comer mais livres. Também temos muitos eventos em que há uma mesa pequena, na altura deles, só com alimentos liberados”, conta.