Esta é a edição em português de “Receitas Saudáveis para Bebê”.





Receitas Saudáveis para Bebê

"Manhã inspiradora

'Eu sou o bebê que escreve com suspiros e lápis de cor.'

Manhã bela e inspiradora. Como de costume, estou engatinhando velozmente pela imensidão da minha casa, curiosa com tudo que encontro. Mas hoje foi diferente… uma pedrinha incomodou meu joelho. Tive que sentar, observar, tirar e jogar bem longe. Me pergunto quantas vezes mais as pedrinhas do caminho vão me fazer repetir essa ação…

Ah! Desculpa… ainda não aprendi muito sobre educação formal. Nem te cumprimentei! **Olá, olá! Sou eu… a bebê que escreve com suspiros e giz de cera.**

Confissões da bebê escritora

'Desde que nadava na barriga da mamãe, pensava muito em como sua voz era terna.'

Ssshhh… ouve isso? Sou eu, a bebê escritora, escondida entre cores de arco-íris e sussurros suaves. E agora que estamos conversando, vou te contar um segredo: desde que nadava lá nas águas escuras e tranquilas da barriga da mamãe, pensava muito em como era gostosa a sua voz terna, suas mãos que tentavam me alcançar pela pele e os toques carinhosos da família no ventre que me envolvia.

Quando os vi pela primeira vez e senti sua entrega, o bem-estar, a satisfação e a saúde que preenchiam meu corpinho inteiro, uma pergunta começou a girar no meu pequeno cérebro: **Como posso ajudar mamães e papais do mundo a entender, através desses sentimentos puros de bebê, a importância dos afetos que permitem que a família desfrute de pequeninos fortes e saudáveis, física e mentalmente, graças ao toque sensorial, à palavra que embala, ao carinho familiar, aos jogos compartilhados e à música da alma?**

Então pensei: simples! Resolvo isso escrevendo um livro com a magia de uma menininha escritora, que chamei de **Receitas Saudáveis para Bebê**. Peço que, ao encontrar esse livro mágico, você o leia como se lê um sonho: **devagar e com um sorriso na alma.**


A comidinha feliz

**“No meu livro maior, eu te conto como a mamãe faz a comida parecer um jogo, uma história e um carinho… tudo ao mesmo tempo. Você terá muitas receitas cheias de novidade, porque com a mamãe não existe um único cozinheiro — eu também faço parte dessa história.

Quando a mamãe me deixa tirar as sementinhas da fruta… eu me sinto como uma chef de babador cozinhando amor. Eu, bebê escritora e chef de cozinha, com uma colherzinha na mão e folhas no bolso, te ofereço muitas receitas: o trem de vegetais, os hambúrgueres que riem e a princesa feita de alface.

Todas têm sabor, brincadeira, educação… e amor sustentável. São receitas saudáveis que coloquei no meu grande livro para colorir o paladar e a imaginação.

Aprendi muito, por isso agora posso te escrever com meus gizes de cera. Eu não sabia que cuidar do planeta começava quando toquei uma folha pela primeira vez. A mamãe me deixou ouvir o vento dançando nas árvores, e cada flor que eu pegava me contava segredos suaves.

Por isso, neste capítulo, transformamos a alimentação em um jogo saudável, bonito e cheio de respeito pela natureza. Eu não sabia que uma sementinha podia servir até para os parasitas… mas agora tenho curiosidade por todas as frutas.

Tudo o que aprendi — tudo — eu transmito a você, futuro papai ou futura mamãe. A mamãe me nutria explicando o que os vegetais têm, com essas receitas que você vai ler, e eu me sentia como se estivesse estudando os segredos do planeta. E é assim que desejo que seu bebê se sinta também, por isso as compartilho com você.

Aprendi o que a mamãe sempre diz: o prato não enche só minha barriguinha — ele me ensina, me abraça e me faz crescer.

A mamãe me ensina que os vegetais vêm do trabalho de muitas mãos, e que a Terra nos dá cores comestíveis. Cada prato é também um agradecimento.

Aprendi a valorizar desde a primeira mordidinha. E assim, em forma de receitas saudáveis, te conto tudo o que aprendi, para que seus benefícios cheguem a muitas crianças em seus lares.

Aprender é crescer, e por isso te asseguro que no meu livro grande há receitas que cheiram a carinho e têm gosto de sabedoria… você se anima a prová-las comigo.”**

 Risadas que curam

'O riso também alimenta… apenas o coração.'

Falamos tanto de comida… mas o riso também alimenta — só que o coração! Por isso, em *Receitas Saudáveis para Bebê*, ofereço muitas ideias criativas e conselhos para se divertir. E ao brincar e rir com as atividades que proponho neste capítulo, às vezes rio tanto que minha barriguinha se mexe como se dançasse por dentro!

Quando escuto minha própria risada gravada, meu corpo se lembra da felicidade que sentia. Uma canção com "he he he" e "ha ha ha"… é como uma borboleta que faz cócegas por dentro. Mas também haverá receitas para você, papai ou mamãe, porque quando vocês riem, meu rostinho quer copiar… e mesmo sem entender, sinto que o mundo canta.

No meu livro maior, conto como a mamãe transforma o riso num presente para minha saúde. Vai rir comigo? Não perca, te garanto… é fascinante!

 Exercícios e movimento

'Quando eu mexo meu corpo com a canção… sinto de verdade meu esqueleto rir por dentro.'

Você deve seguir direitinho cada ritual do capítulo *Receitas Saudáveis de Exercícios para Bebê*. Nele, revelo um segredo que nem a mamãe me ensinou: deitados, podemos dançar com os braços! Experimente fazer yoga com seu pequenino, imitando os animaizinhos que proponho — verá como ele se estica rumo a um conto sem palavras.

Use a canção que a vovó fez e que te ofereço com carinho. Cantam para mim desde que nasci, e hoje eu a murmuro me mexendo. Quando movo meu corpo com a canção… sinto de verdade que meu esqueleto ri por dentro. Você vai ver que no meu livro maior essa canção mágica transforma o exercício em festa. Vamos dançar juntos?

 Carícias e massagens

'A massagem começa suave, devagar… como se sua voz passeasse pelo meu corpinho.'

Próxima parada da nossa viagem encantada: o capítulo das carícias que soam como canção… as massagens corporais explicadas como abraços sábios. **Ssshhh… sente isso?** É o momento em que a mamãe guarda a pressa e transforma suas mãos em borboletas. A massagem começa suave, devagar… como se sua voz caminhasse pelo meu corpinho.

Não sei por quê, mas depois da massagem… meus sonhos são mais doces e minha barriguinha se comporta melhor. E se escuto música enquanto ela faz… todo meu corpinho parece flutuar

em algodão. Minha parte favorita é quando seus dedos caminham pelos meus pezinhos… um por um. Nada de correr!

Quer saber como a mamãe aprendeu a me fazer essas massagens gostosas? E qual comidinha mágica acompanha o descanso depois? Então no livro grande te conto tudinho, passo a passo, como carícias ordenadas com amor.


Respiração mágica

'Cada expiração é como uma canção sem palavras que limpa minhas emoções.'

**“E agora adivinha o que acontece quando eu respiro como se soprasse uma florzinha… Minha barriguinha faz bolhinhas de alegria, sobe como um balão e desce como um suspiro. A mamãe diz que assim meus pulmões felizes acordam, mas eu aprendi que o ar também faz cócegas na alma.

No capítulo de respiração do meu livro há ainda mais brincadeiras com o arzinho mágico e muitas risadinhas escondidas. Vamos brincar de cachorrinhos que respiram?

Sabia que, quando fico cansada de engatinhar, respiro fundo e parece que a mamãe colocou pilhas novas em mim?

Mas shhh… desculpa repetir. Eu te garanto que no meu caderninho do ar há ainda mais segredos. Lá eu recomendo como acompanhar o bebê na respiração.

A mamãe respira comigo como se estivéssemos lendo uma história em silêncio, porque respirar fundo não é só para adultos… eu também tenho segredinhos que se acalmam com o ar.

Cada expiração é como uma canção sem palavras que limpa minhas emoções. E quando fecho os olhos e o ar entra pelo meu nariz… parece que acorda estrelinhas na minha barriguinha, e eu me sinto flutuando no algodão.

E o ar precisa estar sempre limpinho… Em casa, a mamãe abre janelas que abraçam. Você também faz isso?

Quer que eu te conte mais sobre o meu outro livro? Lá você também encontra receitas culinárias que ajudam o processo respiratório. E eu te digo que uma vez provei uma sopinha que parecia feita de abraços… ela me ajudou a respirar como as flores.

Se quiser saber como se cozinha essa magia… procure no meu livro.”**

 Água mágica

'Cada gole é como um abraço invisível.'

**“Um dia a mamãe me disse que sou metade água e metade ternura… e desde esse dia quero que a água nunca me falte. Por isso decidi incluir um capítulo para ajudar o bebê a criar o hábito de beber água, guiado pela ternura e intenção da família.

No meu livro grande você encontrará esse capítulo de diversão molhada com água mágica. Se quiser saber como brincamos com ela em casa, precisa consultar. A água não só mata minha sede… também me pinta com uma energia invisível.

Um dia bebi água bem devagar… e senti sininhos tocando dentro de mim! A mamãe diz que cada golinho é como um abraço invisível. Ela usa palavras carinhosas para que o bebê entenda a importância de beber água.

Ela me explica que quando eu crescer e conseguir correr, depois disso toda água que eu beber virá como um regador gentil dizendo: “Descanse, pequenina.”

A mamãe rega as plantas… e eu rego minha barriguinha com meu potinho. Às vezes ela até deixa a água me abraçar também.

Sabe, uma vez eu quis dar água para minha boneca… e a mamãe explicou que só por fora. Ainda bem que eu não abri a boquinha dela!

Às vezes a água tem gosto de limão, outras vezes de moranguinho… mas sempre tem gosto de amor.”**

 Acupressão e ternura

'A mamãe transforma seus dedos em varinhas de cura de amor e paz.'

**“Sabia que tenho botõezinhos secretos no meu corpinho que acendem com os teus dedos suaves? Quando a mamãe toca com carinho meus pontinhos mágicos, minha barriguinha pede uma festa com abacate e moranguinhos, e meu coração diz ‘obrigada’. Há um que se chama Ponto 25… e ele me leva direto para sonhos macios. A mamãe diz que são carícias sábias.

Este lindo capítulo te espera no meu livro maior, onde falo sobre digitopuntura em bebês e sobre abraços invisíveis. Quando você chegar lá, poderá até ouvir uma canção sobre meus pontos mágicos.

Meu livro conta como a mamãe transforma seus dedos em varinhas curativas de amor e paz, como se fosse um segredo escondido entre abraços.”**

 Sonhos suaves

'Dormir não é chato… é encontrar a parte mais sábia de mim.'

**“Sonhar bonito não é acaso… é ter antes um pouquinho de ternura, um jantar suave e um abraço sem pressa. Sabia que tenho uma receita secreta para dormir como uma nuvem? Eu a mostro no meu outro livro, onde um capítulo sonolento te espera numa caverninha mágica que se acende para sonhar. Também te esperam receitas culinárias inesquecíveis para deixar mais belos os sonhos da família.

Uma noite tomei meu batido de banana com mel e meus cílios se esconderam… como se também fossem dormir… era como se uma nuvem me abraçasse devagar.

Mas isso não é tudo. No meu livro maior, pedirei com carinho que você siga o exemplo dos grandes. Mamãe me coloca o pijama e abaixa as luzes… então eu sei que vêm histórias com cheiro de lavanda. Papai dorme cedo, mamãe desliga o celular… e eu os observo com meus olhinhos semicerrados, sinto-me acompanhada, preciso dormir bem. Meu coração canta sem fazer barulho, e meus pensamentos se ajeitam como brinquedos sonolentos.

Depois mamãe abaixa ainda mais a luz e canta baixinho, tudo fica macio. Percebo que agora sim é hora de fechar os olhos… é hora de dormir… e que o amor também se sente no silêncio.

Assim aprendo que dormir não é chato… é encontrar a parte mais sábia de mim, é uma viagem secreta.”**

 **Cores que ensinam**

“Com um giz de cera na mão e os olhos da mamãe nos meus… sinto que o mundo fica mais suave e mais bonito.”

“No último capítulo do livro que preparei com amor, nos tornaremos pintores de um planeta maravilhoso. Com um giz de cera na mão e minha família ao lado, o mundo se transforma ao meu jeito e vira magia que brota de cada detalhe. Talvez você nem entenda meus desenhos coloridos, meus traços, minhas marcas, mas eu os aproveito como um pintor famoso que se recria em sua obra. No meu livro conto como as cores me ensinam a dormir, rir e aprender sem palavras. Quando vejo

o azul, meu corpo suspira… e quando toco o vermelho, meu coração salta como se estivesse brincando de esconde-esconde. Quer pintar comigo?”

 **Mensagem final**

'Viajamos juntos por receitas com ar, água, cores, carícias e sonhos. Eu falei com minha vozinha… e você ouviu com o coração.'"

Despedida da Bebê Escritora

**“Este livrinho foi como uma canção suave que meu corpinho quis cantar para você: com risadas, colherzinhas, bracinhos em movimento e carinhos que abraçam sem palavras.

Se você gostou das minhas frases, espere por mim no livro grande… lá todas essas migalhinhas viram caminhos completos para cuidarmos um do outro com amor, corpo, alma e sorriso.

Se algum dia você se sentir cansado, confuso ou com vontade de voltar a sonhar, abra este livrinho. Minhas palavras estão guardadas como beijinhos de nuvem… prontos para te abraçar outra vez.

E antes de me despedir completamente, eu — a bebê que brinca com folhas, frutinhas e colherzinhas mágicas e que também gosta de escrever — vou te deixar uma forma de me encontrar.

Você pode me visitar no YouTube no cantinho arco-íris da Bebê Escritora: https://www.youtube.com/@BebeEscritora ou no meu canal antigo: https://www.youtube.com/@desafionene

Lá eu vou deixar alguns vídeos mágicos, e se você se inscrever, poderá saber em primeira mão sobre os novos livros que eu escrever.

E vou te contar um segredo: no livro grande existe uma canção chamada *A fazer exercícios, bebê*, da qual me apaixonei desde a primeira vez que ouvi. Eu a uso todos os dias para meus exercícios físicos.

Por isso desejo que todas as crianças do mundo a conheçam e a aproveitem, porque para mim ela é daquelas canções que ficam para sempre na infância. Talvez um dia você possa ouvi-la com seu bebê enquanto fazem exercícios. Esse é o meu sonho.

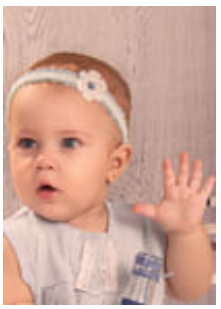
E Peter Pan diz — e eu acredito — que os desejos se realizam quando os desejamos de verdade.

Durante toda esta viagem, tentei te encantar para que você se sentisse inspirado a ler meu livro maior *Receitas Saudáveis para Bebê*, nos seus dois volumes.

Se por algum motivo você não puder adquiri-lo, não se preocupe. O importante é saber que todos os bebês do mundo não só merecem ser amados, mas também precisam de palavras de carinho, brincadeiras, mimos e uma educação baseada no respeito.

Nesse caso, leia novamente este livrinho com calma. Talvez minhas palavras te ajudem a aumentar sua criatividade nesses temas tão importantes para a saúde do bebê.

E se você chegou até aqui, saiba que, do meu bercinho, onde agora me preparo para o sonho mais feliz, te envio o mais caloroso dos abraços e desejo a viagem mais bonita pela vida.



Até logo! Bebê