



## - Le coin des parents -

 *Question de Doriane, maman de Tom, 14 mois :*

*"Notre fils a déjà découvert les biscuits sucrés. Peut-on le laisser piocher dans les biscuits apéritifs lorsque nous recevons des invités?"*

Bébé grandit et l'envie de faire "comme les grands" aussi. Faites les lui goûter, sous votre surveillance et en très petite quantité car ils sont très gras et salés pour lui. Pour qu'il profite pleinement de ce moment de convivialité, tout en picorant comme les adultes, préparez l'apéritif en conséquence en proposant pour tous : cubes de fromage, bâtonnets de carotte et de concombre et lamelles de jambon. Vos invités seront ravis de l'originalité et bébé pourra vous accompagner ! À la vôtre !



### *Zoom sur... le goûter équilibré*

Jusqu'à environ 9 mois, le lait ou le laitage du goûter pourra être accompagné d'une céréale instantanée et/ou d'une compote selon l'appétit de bébé. Par la suite, les combinaisons sont multiples, tout en respectant les 3 éléments qui sont : lait infantile ou laitage, fruit (cuit ou cru) et élément cérééalier. Vous pouvez varier les goûters avec des céréales natures, du pain agrémenté de confiture ou de beurre, de pains au lait ou de biscuits, attention à ne pas proposer ces derniers en excès. Vous pouvez également coupler le produit laitier à la céréale en lui proposant un dessert lacté : semoule au lait, flan pâtissier... Bébé va se régaler !



MARS - AVRIL 2018



## Soyons complices

- Premiers pas -

ÉDITO

## *Les biscuits Biscuits pour les petits...? On dit oui!*

Dans un premier temps, votre bout'chou aura plaisir à goûter les légumes et les fruits sous forme de purées et de compotes. Puis ce sera au tour des viandes, poissons et oeufs puis aux féculents de dévoiler leurs saveurs pour son éveil au goût. On ne songera à proposer à bébé des petits biscuits qu'une fois la diversification alimentaire bien entamée. Dès qu'il sera en mesure de grignoter un aliment avec ses petites dents, vers 10 mois, vous pourrez lui proposer des biscuits adaptés aux jeunes enfants. Ces derniers, plutôt durs et qui fondent une fois en bouche, le soulageront aussi de la poussée dentaire.



Dans tous les cas, les biscuits seront donnés sous surveillance pour éviter tout risque de fausse route. Pour varier, et une fois que bébé aura soufflé sa première bougie, vous pourrez vous tourner vers des biscuits secs (petits beurre, sablés...) ou encore des gâteaux moelleux (pain d'épice, cakes...).

Votre diététicienne  
à votre écoute sur le site  
[www.api-restauration.com](http://www.api-restauration.com)



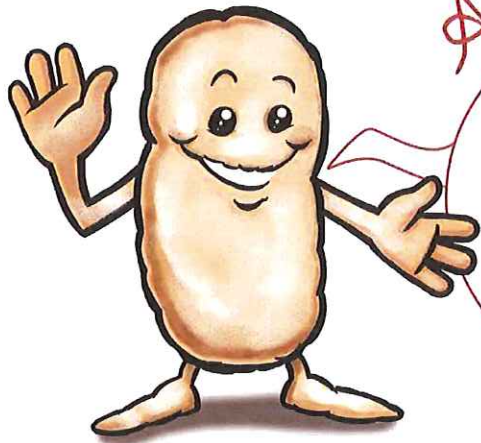
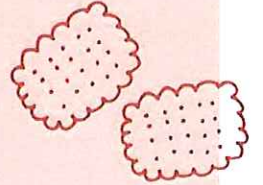
# Biscuits à la cuillère

(à partir de 10 mois)

Un bon moyen pour faire découvrir les biscuits à votre enfant !

INGRÉDIENTS POUR ENVIRON 40 BISCUITS :

- 3 oeufs
- 60 g de sucre
- 35 g de farine
- 35 g de maïzena
- sucre glace



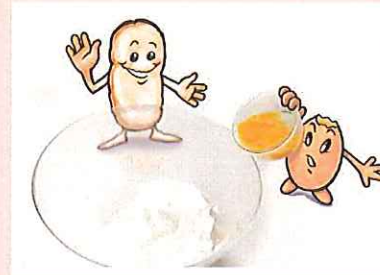
*Astuce !*

*Les biscuits du commerce contiennent souvent beaucoup de sucre. En les cuisinant à la maison, c'est vous qui en choisissez les ingrédients !*

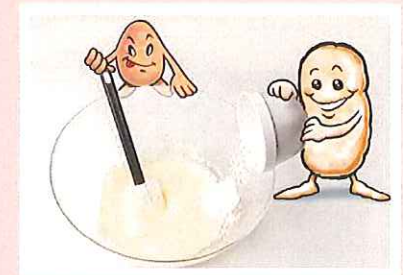


*L'info nutrition :  
Choix des biscuits pour nos petits*

Farine, oeufs, sucre, lait... la recette doit être la plus simple possible. Prenez soin d'éviter les biscuits dont l'ingrédient majoritaire est le sucre. Soyez vigilants, il peut se cacher sous différents noms : sirop de glucose, fructose, dextrose... Veillez également à la qualité des matières grasses en évitant les acides gras saturés et trans. Enfin, faites la chasse aux multiples additifs comme les colorants artificiels, conservateurs ou encore texturants. Ils ne sont vraiment pas les bienvenus aux menus de bébé.



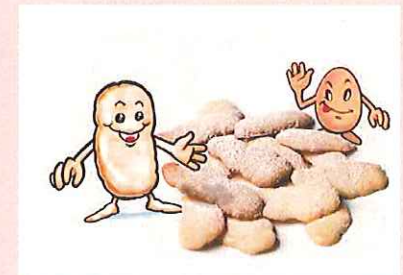
1. Monter les blancs et le sucre en neige bien ferme puis ajouter les jaunes d'oeufs.



2. Ajouter et mélanger délicatement la farine et la Maïzena®.



3. Disposer à l'aide d'une poche à douille en petits rubans sur une plaque et saupoudrer de sucre glace.



4. Enfourner environ 15 minutes à 190°C.

*Déguster !*