

l'écologomag

le journal des écolopratiques

Une vie « SANS » pour 100 % de plaisir

Épurez votre quotidien !

page 29

10 aliments de saison

Pour repartir du bon pied à la rentrée

page 18

Référendum mondial sur le réchauffement climatique

Citoyens du monde : la parole est à vous

page 5

N'attendez pas que la nature vienne chez vous, invitez-la

page 8



10 & 1 astuces pour un bébé au top

- Je prends mes premiers repas assis à table, dans la cuisine ou dans la salle à manger, comme les grands.
- Sans télévision et sans tablette, c'est plus sympa pour rigoler avec la personne qui me donne à manger.
- Au début, je découvre les saveurs une à une pour que mon cerveau assimile un goût avec une odeur, une couleur et une texture. J'ai souvent peur de la nouveauté et il faut parfois me proposer l'aliment jusqu'à 7 fois pour que je l'accepte.
- Je mastique bien dès que j'ai des petits morceaux à manger, on m'a montré comment faire et, depuis, j'imite les grands.
- Mâcher demande du temps. Tant que j'ai la bouche pleine, merci de ne pas préparer la cuillère suivante, sinon je me force à avaler vite et sans mastiquer pour faire plaisir et j'ai l'impression d'être « gavé ».
- Quand je n'ai plus faim, je ferme la bouche. Ne me forcez pas à finir, sinon j'ai mal au cœur d'avoir trop mangé. Ne vous inquiétez pas, tout va bien, je ne suis pas malade, j'ai seulement assez mangé !
- Je ne bois que de l'eau à table, jamais de sirop ni de soda.
- Je ne mange pas trop de sel, sinon, ça me donne envie d'aliments sucrés.
- Je mange le matin, le midi, au goûter et le soir, et rien en-dehors de ces repas.
- Attention, même à 2 ans, je ne suis pas un adulte en miniature. Mon alimentation demande une attention particulière jusqu'à mes 9 ans.
- Je bouge, je cours, je me dépense et, le soir venu, une histoire et au lit de bonne heure !

Hélène Lemaire - Diététicienne Nutritionniste DE

Pour 1 portion • Préparation : 10 mn

- 2 c. à c. de flocons d'avoine (ou de sarrasin) • 1 c. à c. de purée d'amandes • 1/2 laitage de brebis (ou 60 ml de lait végétal) • 1 c. à c. d'huile Quintesens « Bébé » • 1/3 de banane • quelques gouttes de jus de citron • 50 g d'un fruit de saison

Dans votre blender, placez les flocons d'avoine, la purée d'amandes, le 1/2 laitage de brebis, l'huile « Bébé », le morceau de banane, le jus de citron et le fruit de saison. • Mixez jusqu'à obtenir la consistance voulue selon l'âge et les goûts de Bébé.

Astuce diversification : En fonction de l'âge, le fruit de saison peut être coupé en petits morceaux et incorporé au dernier moment.

Le + nutrition : Un petit-déjeuner protéiné, vitaminé et riche en acides gras, qui « cale » bien pour toute la matinée.

Dès 12 mois - Sans œufs, sans gluten

Topimentier de saumon au fenouil

Recette conçue par l'auteur du livre 365 recettes pour Bébé, Editions Larousse

- Pour 1 portion • Préparation : 25 mn
- 60 g de topinambour • 60 g de pomme de terre (Charlotte) • 20 g de saumon bio ou sauvage • 1 pincée de paprika doux • lait • fenouil ciselé • 1 c. à c. d'huile Quintesens « Bébé » • 1 cuillère d'emmental râpé (fa-cultatif)



Pour 1 portion • Préparation : 20 mn (2 h au réfrigérateur)

- 1/2 kaki bien frais et bien mûr • 10 boudoirs • eau de fleur d'oranger (facultatif) • 1/2 petit suisse

Lavez, pelez et enlevez les graines du kaki. Coupez-le en morceaux et faites le cuire avec un peu d'eau pendant 12 mn environ, selon leur taille. • Mixez le kaki avec un peu de jus de cuisson (la compote doit être épaissie). • Recouvrez l'intérieur d'un petit ramequin de 8 à 10 cm de diamètre de film fraîcheur afin que la charlotte soit plus facile à démouler. Trempez les boudoirs cassés en 2 dans un bol contenant de l'eau et éventuellement quelques gouttes d'eau de fleur d'oranger. Quelques secondes suffisent (les boudoirs ne doivent pas trop ramollir). • Tapissez les parois et le fond du ramequin de boudoirs, puis versez le petit suisse jusqu'à mi-hauteur. • Ajoutez ensuite la compote de kaki et recouvrez le tout de boudoirs trempés (vous ne devez plus voir la compote). Mettez un petit poids sur la charlotte, sans l'écraser, et laissez-la au réfrigérateur pendant au moins 2 h. • Démoulez la charlotte et servez.

Astuce nutrition : Pour une charlotte encore meilleure pour sa santé, vous pouvez ajouter une petite cuillerée d'huile

Quintesens « Bébé » dans la compote de kaki.

Dès 6 mois - Sans œufs

Le petit-déj du super héros

Recette conçue par Hélène Lemaire - Diététicienne Nutritionniste DE

Lavez et pelez le topinambour et la pomme de terre. Coupez-les en dés et faites-les cuire à la vapeur avec le saumon pendant 15 mn. • Mixez les légumes en purée avec le paprika, en ajoutant plus ou moins de lait selon la consistance souhaitée. • Vérifiez l'absence d'arêtes en émiettant le saumon avec les doigts, ajoutez le fenouil et mélangez délicatement avec l'huile « Bébé ». • Servez le saumon au fenouil dans un plat allant au four. • Ajoutez la purée sur le dessus et recouvrez de fromage râpé.

Le + nutrition : Saumon et huile « Bébé » permettent de couvrir mes besoins en oméga 3 (ALA et DHA) pour la journée.





UNIVERS ALIMENTATION



4 Engagements Qualité

- Développée par des nutritionnistes
- 1^{ère} pression à froid
- Certifiée Bio par Ecocert
- Production en France

Composition : Tournesol, Oléique Bio, Colza Bio, Tournesol Bio, Lin Vierge Bio, Chanvre Vierge Bio, Huile-Marine désodorisée riche en DHA.

Le savoir - nous ?

Contrairement aux idées reçues, le beurre et l'huile d'olive ne sont pas des matières grasses suffisantes pour la santé de Bébé. Elles ne contiennent ni oméga 3, ni DHA et pas assez de vitamine E pour couvrir ses besoins.

En vente en magasins Bio et sites spécialisés.



101.00109

www.quintesens-bio.com

Donnez-lui l'essentiel...

80 % des bébés carencés en oméga 3 et en DHA* !

Pour bien grandir, Bébé a besoin de bon gras dans chacun de ses repas. Or, l'étude Nutri-Bébé 2014 a de nouveau confirmé que 80 % des bébés étaient carencés en matières grasses. Les chercheurs expliquent ce phénomène par la « **lipophobie** » qui conduit les parents à supprimer le « gras » dans l'assiette de leurs enfants. Cette peur du gras prive Bébé d'oméga 3 et de DHA **au moment où il en a plus besoin** pour se construire des fondations solides.

Quelle huile pour Bébé ?

En matière d'apports nutritionnels, toutes les huiles ne se valent pas. Il faut bien les sélectionner et **les mélanger en proportion adaptée** pour apporter à Bébé la Vitamine E dont ses cellules ont besoin, les oméga 3 et 6 essentiels à sa croissance, et suffisamment de DHA, ce nutriment indispensable au bon développement de ses neurones, de sa rétine et de son système nerveux. Pour en finir avec les déficits, nos experts santé ont associé 6 huiles complémentaires pour **couvrir précisément les besoins spécifiques de Bébé** jusqu'à 3 ans (ANC Bébé, source : ANSES 2011).

Un mélange adapté à ses besoins.

Cette huile bio, 100 % naturelle, garantit à Bébé 5 nutriments indispensables à sa croissance : oméga 3, oméga 6, oméga 9, vitamine E et surtout DHA. Une cuillerée par purée suffit par exemple à couvrir **95 %** de ses besoins en oméga 3, **50 %** des ses besoins en DHA ; **98 %** de ses besoins en vitamine E.

* Le DHA est un oméga 3 à chaîne longue très spécifique, que l'on trouve exclusivement dans les huiles d'origine marine et dans le lait maternel. De nombreuses études cliniques ont démontré le rôle essentiel des oméga 3 de type DHA sur le cerveau, le cœur et la rétine de Bébé (source : validation EFSA 2012).