



Estelle Brenez et Caroline de Behault

READY TO GROW !

L'assiette de NOS BÉBÉS, starting-block de leur bonne évolution

Un poids qui triple en un an, des organes et des fonctions métaboliques qui se peaufinent encore, les bébés ne sont pas des adultes en miniature, mais de véritables êtres en pleine croissance dont les besoins nutritionnels qualitatifs et quantitatifs sont extrêmement précis.



Le saviez-vous ?

BIOTEMPO!

78

- 2 cuillères à café d'huile végétale vierge 1ère pression à froid (colza, cameline, noix, lin, chanvre,...), dès les premiers repas, est indispensable pour assurer une bonne santé de la peau, le soutien du système anti-inflammatoire, le développement du cerveau, etc.

- L'apport en aliment protéiné dans les repas de légumes n'excède pas les 10 g à 7 mois, 15 g à 9 mois, 20 g à 1 an, 30 g à 18 mois, 50 g à 3 ans pour éviter une surcharge de travail rénal et le risque de « *rebond d'adiposité précoce* », lui-même prédictif d'obésité à l'âge adulte.

- Les aromates frais (persil, basilic, ciboulette, thym, coriandre, roquette,...) sont recommandés dès le début des repas de légumes, car ils sont vecteurs d'une quantité très importante de vitamines, minéraux, anti-oxydants (dont nous avons parlé dans le BIO! TEMPO ! 28).

- Les potatoes de terre ne sont pas le seul féculent à l'honneur dans les panades de nos bambins. Des céréales avec et sans gluten (la variété fait la santé) peuvent être introduites quelques semaines après le commencement de la diversification alimentaire.

- L'hygiène en cuisine est d'autant plus importante quand il s'agit d'y préparer les repas de nos enfants : bien se laver les mains et travailler sur un plan de travail propre, avec des ustensiles bien nettoyés. Conditionnez et fermez directement les petits pots si vous cuisinez pour plusieurs repas et placez-les sans délai au frigo.

PAR PAULINE DE VOGHEL



Chers parents, vous qui êtes si sensibles aux questions de la nutrition de votre enfant, vous vous sentez parfois démunis par les nombreuses informations qui circulent à ce sujet, brouillant les pistes et générant de la culpabilité, le plus méchant des poisons. Le manque de temps ou de créativité dans vos vies bien chargées et les solutions de « *prêt à manger* » qui ne correspondent pas systématiquement à vos exigences de qualité, rendent les choix et la mise en pratique alimentaire bien difficiles. Pussions-nous ici vous apporter quelques conseils concrets et, pourquoi pas, une solution toute faite de « *petits pots* » frais dont la filière de production égale celle des repas que vous préparez à la maison.

READY TO GROW DE 6 À 24 MOIS

Estelle Brenez et Caroline de Behault sont les mamans d'adorables jeunes marmots, mais aussi celles du magnifique projet « *Ready to Grow* » qu'elles ont lancé au mois de mai de cette année et qui connaît déjà un franc succès. Enfin !... des panades fraîches, naturelles, sans additifs, 100% bio, cuites à la vapeur douce, belges et de circuit court, de saison, délicieuses et faites avec amour, pour nos petit(e)s chéri(e)s de 6 à 24 mois.

ON LES TROUVE OÙ ?

Les petits pots sont distribués à ce jour dans plus de 40 points de vente, comme GraspHopper, Biostory, Bi'Ok, AD, färm, Rob, Séquoia, D'ici, Autre chose, VerT de terre, Green peas,... ainsi qu'en ligne sur Efarmz, sans compter la nouvelle collaboration avec Délibio qui étendra la disponibilité vers le Hainaut, Tournai, Liège, le Luxembourg... La gamme propose en permanence 8 produits en rayon et 4 références qui changent en fonction des saisons, offrant ainsi une large palette de saveurs et d'aliments qui varient au cours de l'année pour le plus grand plaisir du palais de nos bambins. Lorsque le féculent n'est pas précisé, c'est de la pomme de terre.

QUELQUES IDÉES

En texture lisse pour les 6 mois et +
POMME & POIRE avec une pointe de CANNELLE et du citron ou PATATE DOUCE, CAROTTE & CÉLÉRI RAVE

Pour les 8 mois et +
PETITS POIS, PANAI & LENTILLES

En texture brunoise, pour les 12 mois et +
PARMENTIER DE BOEUF AU POTIMARRON & PATATE DOUCE

En texture morceaux pour les 15 mois et +
COQUILLETES, LENTILLES CORAIL, CAROTTE & PANAI et huile de colza

Alors, ne serait-ce pas une super idée de « bon-cadeau » éco-logique-utile, pour vos (petits-) marmots, filleuls, neveux et nièces ?



Infos : <https://www.readytogrow.be>