

DANS CETTE SALLE D'ATTENTE

LE GOÛT DU SUCRE S'APPREND TRÈS TÔT.

C'est pour ça qu'on confectionne des biscuits et des chocolats bio sucrés uniquement par les dattes et les fruits, sans sucres ajoutés.

CE QUE DISENT LES REPÈRES OFFICIELS

Avant 3 ans, le PNNS recommande d'éviter les aliments et les boissons sucrés, jus de fruits compris. Entre 6 et 36 mois, le Haut Conseil de la santé publique situe le repère des sucres ajoutés **sous 5 % de l'apport énergétique**.

CE QU'IL Y A DANS NOS CARRÉS

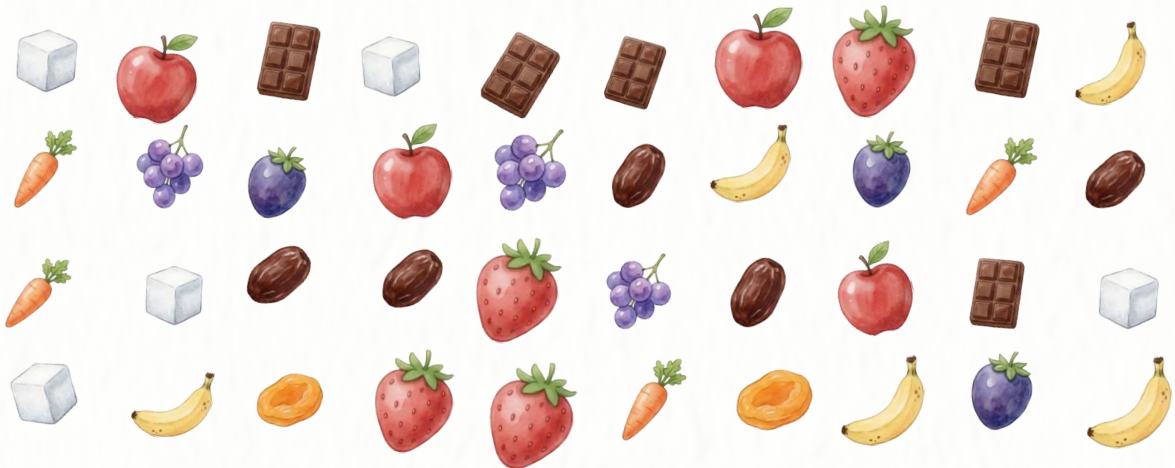
Ni sucre ajouté, ni édulcorant : la douceur vient **uniquement des dattes**. À la caroube, donc **sans poudre de cacao ni caféine**. Bio. Le carré éventuellement offert après la consultation, c'est celui-là.

Informations générales à visée éducative. Sources : Haut Conseil de la santé publique, avis du 30 juin 2020 (révision des repères alimentaires 0-36 mois) · PNNS, Santé publique France (mangerbouger.fr). Ne se substitue pas à l'avis de votre professionnel de santé. Sans sucres ajoutés : contient des sucres naturellement présents.



EN ATTENDANT, ON JOUE : CHERCHE ET COMPTE

Combien en trouves-tu ? Compte chaque fruit caché dans le tableau, puis écris ton résultat dans la case. Attention, tout ce qui est caché n'est pas un fruit !



DATTES



POMMES



FRAISES



GRAPPES

Réponses : dattes : 5 · pommes : 4 · fraises : 4 · grappes : 3



UN PETIT CADEAU : NOS RECETTES DE GOÛTERS

Flashez le code et recevez gratuitement notre cahier de recettes maison, sans sucres ajoutés, à refaire avec vos enfants.

NidGOURMETS