

The background is white with various orange decorative elements. In the top-left corner, there is a cluster of small orange dots. In the top-right corner, there is a large, solid orange shape with a white outline. In the bottom-left corner, there is a large, light orange shape with a white outline and a trail of small orange dots. In the bottom-right corner, there is a large, light orange shape with a white outline and a trail of small orange dots. The text is centered in the middle of the page.

GUIDE PRATIQUE : CHOISIR LES BISCUITS POUR BÉBÉ

Tous les biscuits pour bébé ne se valent pas. Voici les critères simples que j'utilise pour repérer les meilleures options en rayon.

1. Vérifier qu'il n'y a pas de sucres ajoutés

Sur le devant du paquet, recherchez la mention :

✔ "Sans sucres ajoutés"

Mais attention : cette mention seule ne suffit pas.

Retournez toujours le produit et lisez la liste des ingrédients.

À éviter :

- Sucre
- Sucre de canne
- Cassonade
- Sirop de glucose
- Sirop de glucose-fructose
- Maltodextrine
- Dextrose
- Fructose
- Miel
- Sirop d'agave
- Sirop d'érable

Plus ces ingrédients apparaissent haut dans la liste, plus le produit est sucré.

2. Traquer les sucres cachés

Même lorsqu'un biscuit affiche "sans sucres ajoutés", certains fabricants utilisent des ingrédients naturellement très concentrés en sucres.

Méfiez-vous de :

- ✗ Jus de fruits concentrés
- ✗ Jus de raisin concentré
- ✗ Purées de fruits concentrées
- ✗ Concentré de pomme
- ✗ Concentré de dattes
- ✗ Poudre de jus de fruits

Ces ingrédients apportent beaucoup de sucres libres et sont souvent utilisés pour sucrer les produits sans ajouter officiellement du sucre.

Préférez :

✔ Des fruits simplement indiqués comme :

- Banane
- Pomme
- Poire
- Mangue

sans la mention "concentré".

3. Choisir des biscuits sans additifs inutiles

La liste des ingrédients doit être courte et compréhensible.

Évitez :

- Colorants
- Conservateurs
- Exhausteurs de goût
- Édulcorants
- Arômes artificiels

Sur l'étiquette, les additifs apparaissent souvent sous forme de :

- E100 à E199 : colorants
- E200 à E299 : conservateurs
- E300 à E399 : antioxydants
- E400 à E499 : épaississants, gélifiants

L'idéal :

Une recette simple composée de :

- farines
- fruits
- huiles végétales
- éventuellement poudre à lever

et rien de plus.

Tous les additifs ne se valent pas

L'objectif n'est pas forcément de trouver un biscuit avec zéro additif, mais plutôt d'éviter les additifs inutiles.

Par exemple :

✓ L'acide ascorbique (E300) est généralement acceptable dans les biscuits pour bébé. Il s'agit simplement de vitamine C, utilisée comme antioxydant pour éviter l'oxydation et prolonger la conservation du produit. Aux doses utilisées dans l'alimentation, il est considéré comme sûr pour les bébés.

Je suis plutôt vigilante sur :

- ✗ Les colorants
- ✗ Les édulcorants
- ✗ Les arômes artificiels
- ✗ Les longues listes d'additifs difficiles à comprendre

Je suis moins inquiète lorsque je vois :

- ✓ Acide ascorbique (E300)
- ✓ Tocophérols (vitamine E)
- ✓ Poudre à lever (bicarbonate de sodium ou d'ammonium)

L'idée est de privilégier des recettes simples, mais de ne pas éliminer automatiquement un produit à cause d'un additif utilisé pour la conservation ou la stabilité lorsqu'il est bien connu et sûr pour les bébés.

4. Regarder la qualité des farines

Les biscuits sont souvent principalement constitués de farine.

Le meilleur choix :

✓ Farines complètes ou semi-complètes

Elles apportent davantage :

- de fibres
- de vitamines
- de minéraux

Exemples :

- Farine complète de blé
- Farine complète d'avoine
- Farine complète d'épeautre
- Farine complète de riz

Bon point également :

✓ Mélanges de céréales et de légumineuses

Cela améliore généralement la qualité nutritionnelle du biscuit.

Les farines de légumineuses sont intéressantes car elles apportent davantage de protéines, de fibres et de micronutriments.

Exemples de légumineuses :

- Pois chiche
- Lentille verte
- Lentille corail
- Haricot blanc
- Haricot rouge
- Haricot noir
- Pois cassé
- Pois jaune
- Fève

Sur l'étiquette, vous pouvez voir :

✓ Farine de pois chiche

✓ Farine de lentille

✓ Farine de fève

Ma checklist rapide en magasin

Avant d'acheter un biscuit bébé, je vérifie :

- Sans sucres ajoutés
- Pas de jus ou purées concentrés
- Pas d'additifs inutiles
- Farines complètes ou semi-complètes
- Présence éventuelle de farines de légumineuses
- Liste d'ingrédients courte et simple

Un bon biscuit bébé n'a pas besoin d'être très sucré ni composé d'une longue liste d'ingrédients. Plus la recette est simple et proche des aliments bruts, meilleur est généralement le choix.

VOUS VOULEZ ENCORE PLUS DE CONSEILS ?

J'ai créé un guide vidéo complet pour vous transmettre toutes les clés essentielles afin d'accompagner votre enfant dans son alimentation, de la naissance à 3 ans.

Des conseils concrets, bienveillants et faciles à appliquer, étape par étape.



JE DÉCOUVRE