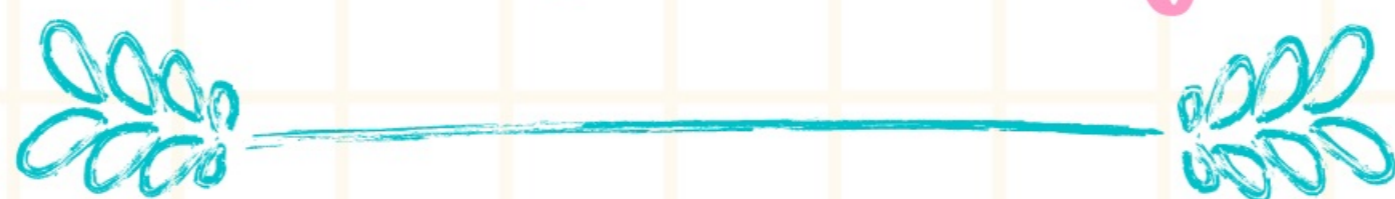



Nids de Pâques




Les ingrédients pour 6 enfants

- 3  mûres

- 2  ou  cuites en compote

- 6  peu sucrés

- Quelques copeaux de  ou 

- Petits morceaux de 



Préparation



Écraser les bananes avec la compote pour obtenir une crème épaisse.

Émietter les biscuits afin de former la base du nid.

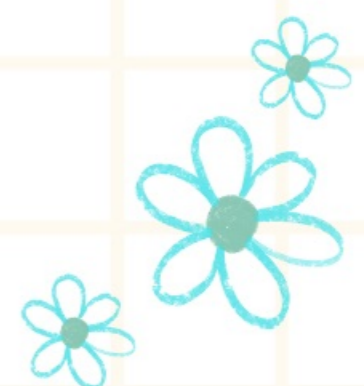
Dans un petit bol ou ramequin :

- Déposer les biscuits émiettés
- Ajouter la crème de fruits

Former un léger creux au centre pour imiter un nid.

Laisser les enfants déposer les fruits pour créer les "oeufs de Pâques".

Chaque enfant crée son propre nid !



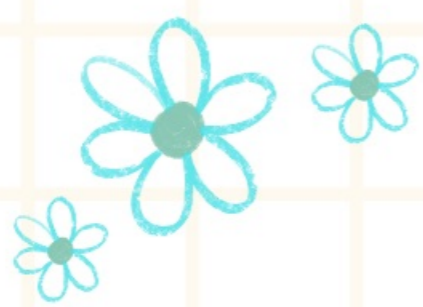
Dès 12 mois

Une activité ludique qui permet aux enfants de participer tout en découvrant les fruits autrement... sans excès de chocolat !



Objectifs pédagogiques

- Manipuler et assembler les aliments
- Découvrir les fruits de façon ludique
- Développer l'autonomie alimentaire



Les + nutritionnels

- Dessert naturellement sucré
- Sans sucre ajouté
- Apport en fibres et vitamines
- Alternative équilibrée aux chocolats de Pâques



Le conseil de Pauline

Diététicienne et maman



À cet âge, la fête passe surtout par le jeu et la découverte.

Quelques chocolats suffisent largement : le plaisir peut aussi venir de cuisiner et décorer ensemble.

Variante activité sensorielle

Les enfants peuvent :

- Toucher les fruits
- Sentir les odeurs
- Choisir les couleurs
- Nommer les aliments

On travaille autant le langage que l'alimentation !

