Ceci est l’édition française de « Recettes saines pour bébé ».





Recettes saines pour bébé

" Matin inspirant

'Je suis le bébé qui écrit avec des soupirs et des crayons.'

Une belle matinée inspirante. Comme d'habitude, je rampe à toute vitesse dans l'immensité de ma maison, explorant avec curiosité tout ce que je trouve. Mais aujourd'hui, c'était différent… un petit caillou m'a gênée au genou. J'ai dû m'asseoir, l'observer, l'enlever et le jeter bien loin. Je me demande combien de fois encore les petits cailloux du chemin me feront répéter cette action…

Oh ! Pardon… je n'ai pas encore appris les bonnes manières. Je ne t'ai même pas salué ! **Coucou, coucou ! C'est moi… le bébé qui écrit avec des soupirs et des crayons.**

Confessions de bébé écrivaine

'Depuis que je nageais dans le ventre de maman, je pensais beaucoup à la douceur de sa voix.'

Chuuut… tu entends ? C'est moi, la bébé écrivaine, cachée entre les couleurs de l'arc-en-ciel et les murmures doux. Et maintenant que nous parlons, je vais te confier un secret : depuis que je nageais dans ces eaux sombres et paisibles dans le ventre de maman, je pensais souvent à la douceur de sa voix, à ses mains qui tentaient de me toucher à travers sa peau, et aux contacts affectueux de la famille sur le ventre qui m'enveloppait.

Quand je les ai vus pour la première fois et senti leur amour, leur bienveillance, leur joie et la santé qui remplissaient mon petit corps, une question a commencé à tourner dans mon petit cerveau : **Comment aider les mamans et les papas du monde à comprendre, à travers ces sentiments purs de bébé, l'importance des gestes affectueux et sensoriels — pour que les familles profitent de petits bouts forts et en bonne santé, dans leur corps et leur esprit ?**

Et alors j’ai pensé… facile ! Je vais écrire un livre avec la magie d’une petite fille écrivaine. Je l’ai appelé **Recettes saines pour bébé**. Je te demande, depuis ici, que lorsque tu trouveras ce livre magique, tu le lises comme on lit les rêves : **lentement et avec un sourire dans l’âme.**

Le petit repas heureux

'Chaque plat est aussi un remerciement.'

**« Dans mon grand livre, je te raconte comment maman fait en sorte que la nourriture ressemble à un jeu, à une histoire et à une caresse… tout en même temps. Tu y trouveras de nombreuses recettes pleines de nouveauté, car avec maman il n’y a pas un seul cuisinier : moi aussi, je fais partie de cette histoire.

Quand maman me laisse enlever les petits pépins des fruits… je me sens comme une petite cheffe avec un bavoir, en train de cuisiner de l’amour. Moi, bébé écrivaine et cheffe de cuisine, avec ma petite cuillère à la main et des feuilles dans ma poche, je t’offre beaucoup de recettes : le train de légumes, les hamburgers qui rient et la princesse faite de laitue.

Elles ont toutes du goût, du jeu, de l’apprentissage… et un amour durable. Ce sont des recettes saines que j’ai placées dans mon grand livre pour colorer le palais et l’imagination.

Je vais te dire que j’ai beaucoup appris, c’est pour cela que je peux maintenant t’écrire avec mes crayons de couleur. Je ne savais pas que prendre soin de la planète commençait le jour où j’ai touché une feuille pour la première fois. Maman m’a laissé écouter le vent qui dansait dans les arbres, et chaque fleur que je ramassais me racontait de doux secrets.

C’est pourquoi, dans ce chapitre, nous transformons l’alimentation en un jeu sain, beau et rempli de respect pour la nature. Je ne savais pas qu’une petite graine pouvait servir même contre les parasites… mais maintenant je suis curieuse de tous les fruits.

Tout ce que j’ai appris — tout — je te le transmets, à toi, futur maman ou futur papa. Maman me nourrissait en m’expliquant ce que contiennent les légumes, grâce aux recettes que tu vas lire, et je me sentais comme si j’étudiais les secrets de la planète. J’aimerais que ton bébé ressente la même chose, c’est pour cela que je les partage avec toi.

J’ai appris ce que maman dit toujours : l’assiette ne remplit pas seulement mon petit ventre, elle m’enseigne, m’enlace et me fait grandir.

Maman m’apprend que les légumes viennent du travail de nombreuses mains, et que la Terre nous offre des couleurs comestibles. Chaque assiette est aussi une façon de dire merci.

J’ai appris à apprécier dès la première bouchée. Et ainsi, à travers ces recettes saines, je te raconte tout ce que j’ai appris, pour que leurs bienfaits arrivent à beaucoup d’enfants dans leurs foyers.

Apprendre, c’est grandir, et c’est pourquoi je t’assure que dans mon grand livre il y a des recettes qui sentent la tendresse et ont le goût de la sagesse… Veux-tu les goûter avec moi ? »**



Rires qui guérissent

'Le rire nourrit aussi… seulement le cœur.'

On a beaucoup parlé de nourriture… mais le rire nourrit aussi — le cœur ! C’est pourquoi dans *Recettes saines pour bébé*, je t’offre plein d’idées, de jeux créatifs et de conseils joyeux. Quand je joue et ris avec les activités de ce chapitre, parfois je ris tellement que mon petit ventre danse de l’intérieur !

Quand j’écoute mon propre rire enregistré, mon corps se souvient de mon bonheur. Une chanson avec “hi hi hi” et “ha ha ha”… c’est comme un papillon qui me chatouille à l’intérieur. Mais il y a aussi des recettes pour toi, papa ou maman — car quand vous riez, mon petit visage veut vous imiter. Même si je ne comprends pas, je sens que le monde chante.

Dans mon grand livre, je raconte comment maman transforme le rire en cadeau pour ma santé. Tu ris avec moi ? Ne le rate pas — je te promets que c’est fascinant !



Exercices et mouvement

'Quand je bouge mon corps avec la chanson… je sens vraiment mon squelette rire à l’intérieur.'

Tu devrais suivre chaque petit rituel du chapitre *Recettes saines d’exercices pour bébé*. Dedans, je révèle un secret que même maman ne m’a pas appris : allongés, on peut danser avec les bras ! Essaie le yoga avec ton petit bout, en imitant les animaux que je propose — tu verras comme il s’étire dans une histoire sans mots.

Utilise la chanson que grand-mère a composée, que je t’offre avec tendresse. On me la chantait depuis ma naissance, et maintenant je la fredonne en me dandinant. Quand je bouge mon corps avec cette chanson… je sens vraiment que mon squelette rit à l’intérieur. Tu verras que dans mon grand livre, cette chanson magique transforme l’exercice en fête. Tu danses avec moi ?

 Caresse et massage

'Le massage commence doucement, lentement… comme si sa voix marchait dans mon petit corps.'

Prochaine étape de notre voyage enchanté : le chapitre des caresses qui sonnent comme une chanson… les massages corporels expliqués comme des câlins pleins de sagesse. **Chuuut… tu le sens ?** C'est le moment où maman range sa hâte et transforme ses mains en papillons. Le massage commence doucement, lentement… comme si sa voix marchait sur mon petit corps.

Je ne sais pas pourquoi, mais après un massage… mes rêves sont plus doux et mon ventre se comporte mieux. Et si j'écoute de la musique pendant qu'elle le fait… tout mon corps semble flotter sur du coton. Ma partie préférée, c'est quand ses doigts marchent sur mes petits pieds — un par un. Pas de précipitation !

Tu veux savoir comment maman a appris à me faire ces massages délicieux ? Et quel petit plat magique accompagne la sieste ? Alors dans le grand livre, je te raconte tout, pas à pas, comme des caresses ordonnées avec amour.

 Respiration magique

'Chaque expiration est comme une chanson sans mots qui nettoie mes émotions.'

**« Et maintenant, devine ce qui se passe quand je respire comme si je soufflais sur une petite fleur… Mon petit ventre fait des bulles de joie, il monte comme un ballon et redescend comme un soupir. Maman dit que c'est ainsi que mes poumons heureux se réveillent, mais moi, j'ai appris que l'air peut aussi faire des chatouilles à l'âme.

Dans le chapitre de respiration de mon livre, il y a encore plus de jeux avec le petit air magique et beaucoup de rires cachés. On joue à être des petits chiens qui respirent ?

Tu savais que lorsque je me fatigue en rampant, je prends une grande inspiration et c'est comme si maman me mettait des piles toutes neuves.

Mais chut… excuse la répétition. Je te promets qu'il y a encore plus de secrets dans mon cahier de l'air, où je te recommande d'accompagner bébé dans sa respiration.

Maman respire avec moi comme si nous lisions une histoire en silence, car respirer profondément n'est pas seulement pour les adultes… moi aussi, j'ai des secrets qui se calment avec l'air.

Chaque expiration est comme une chanson sans mots qui nettoie mes émotions. Et quand je ferme les yeux et que l'air entre par mon nez, on dirait qu'il réveille des petites étoiles dans mon ventre, et je me sens flotter comme sur du coton.

Et il faut toujours veiller à ce que l’air soit bien propre… À la maison, maman ouvre des fenêtres qui nous enlacent. Tu fais ça toi aussi ?

Tu veux que je te parle davantage de mon autre livre ? Tu y trouveras aussi des recettes culinaires qui aident la respiration. Un jour, j’ai goûté une petite soupe qui semblait faite de câlins… elle m’a aidée à respirer comme les fleurs.

Si tu veux savoir comment se cuisine cette magie… cherche-la dans mon livre. »**


Eau magique

'Chaque gorgée est comme un câlin invisible.'

**« Un jour, maman m’a dit que j’étais moitié eau et moitié tendresse… et depuis ce jour, je veux que l’eau ne me manque jamais. C’est pourquoi j’ai décidé d’inclure un chapitre pour aider le bébé à développer l’habitude de boire de l’eau, grâce à la douceur et à l’intention de la famille.

Dans mon grand livre, tu trouveras ce chapitre de jeux mouillés avec de l’eau magique. Si tu veux savoir comment nous jouons avec l’eau à la maison, tu dois le consulter. L’eau n’étanche pas seulement ma soif… elle me peint aussi d’une énergie invisible.

Un jour, j’ai bu de l’eau tout doucement… et j’ai senti des petites clochettes sonner dans mon ventre ! Maman dit que chaque gorgée est comme un câlin invisible. Elle utilise des mots tendres pour que le bébé comprenne l’importance de boire de l’eau.

Elle m’explique que lorsque je grandirai et pourrai courir, après avoir couru, toute l’eau que je boirai viendra comme un arrosoir doux me dire : « Repose-toi, petite. »

Maman arrose les plantes… et moi j’arrose mon petit ventre avec mon biberon. Parfois, elle laisse même l’eau m’enlacer.

Tu sais, un jour j’ai voulu donner de l’eau à ma poupée… et maman m’a expliqué que seulement à l’extérieur. Heureusement que je n’ai pas ouvert sa petite bouche !

Parfois l’eau a un goût de citron, parfois de fraise… mais elle a toujours le goût de l’amour. »**

 Acupression et tendresse

'Maman transforme ses doigts en baguettes de guérison d’amour et de paix.'

**« Savais-tu que j’ai des petits boutons secrets sur mon corps qui s’allument avec tes doigts doux ? Quand maman touche tendrement mes petits points magiques, mon ventre demande une fête à l’avocat et aux fraises, et mon cœur dit “merci”. Il y en a un qui s’appelle Point 25… et il m’emmène directement vers des rêves tout doux. Maman dit que ce sont des caresses sages.

Ce beau chapitre t’attend dans mon grand livre, où je parle de digitopuncture chez les bébés et d’étreintes invisibles. En y arrivant, tu pourras même profiter d’une chanson sur mes points magiques.

Mon livre raconte comment maman transforme ses doigts en petites baguettes guérisseuses d’amour et de paix, comme un secret caché dans les câlins. »**

 Doux rêves

'Dormir n’est pas ennuyeux… c’est trouver la partie la plus sage de moi.'

**« Rêver joliment n’est pas un hasard… cela commence par un peu de tendresse, un dîner léger et une étreinte sans hâte. Savais-tu que j’ai une recette secrète pour dormir comme un nuage ? Je te la montre dans mon autre livre, où un chapitre tout endormi t’attend dans une petite grotte magique qui s’allume pour rêver. Des recettes culinaires inoubliables t’y attendent aussi, pour embellir les rêves de toute la famille.

Un soir, j’ai bu mon milk-shake à la banane et au miel, et mes petits cils se sont cachés… comme s’ils allaient se coucher eux aussi… c’était comme si un nuage m’enveloppait doucement.

Mais ce n’est pas tout. Dans mon grand livre, je te demanderai avec douceur de suivre l’exemple des grands. Maman me met mon pyjama et baisse les lumières… alors je sais que des histoires parfumées à la lavande arrivent. Papa s’endort tôt, maman éteint son téléphone… et je les regarde avec mes yeux à moitié fermés, je me sens accompagnée, je dois bien dormir. Mon cœur chante sans bruit, et mes pensées se rangent comme des jouets endormis.

Puis maman baisse encore la lumière et me chante tout doucement, tout devient moelleux. Je comprends alors que c’est vraiment le moment de fermer les yeux… de dormir… et que l’amour se ressent aussi dans le silence.

Ainsi j’apprends que dormir n’est pas ennuyeux… c’est rencontrer la partie la plus sage de moi, c’est un voyage secret. »**



Les couleurs qui enseignent

“Avec un crayon de cire dans la main et les yeux de maman dans les miens… je sens que le monde devient plus doux et plus beau.”

« Dans le dernier chapitre du livre que j’ai confectionné avec amour, nous deviendrons des peintres d’une planète merveilleuse. Avec un crayon de couleur à la main et ma famille à mes côtés, le monde se transforme à ma manière et devient une magie qui jaillit de chaque détail. Peut-être que tu ne comprendras pas mes dessins colorés, mes traits, mes marques, mais je les savoure comme un peintre célèbre qui se recrée dans son œuvre. Dans mon livre, je raconte comment les couleurs m’apprennent à dormir, rire et apprendre sans paroles. Quand je vois le bleu, mon corps soupire… et quand je touche le rouge, mon cœur bondit comme s’il jouait à cache-cache. Veux-tu peindre avec moi ? »



Message final

'Nous avons voyagé ensemble à travers des recettes avec l’air, l’eau, les couleurs, les caresses et les rêves. J’ai parlé avec ma petite voix… et tu as écouté avec ton cœur.'"

Au revoir de la bébé écrivaine

**« Nous avons parcouru ensemble des recettes d’air, d’eau, de couleurs, de caresses et de rêves. Je t’ai parlé avec ma toute petite voix… et toi, tu m’as écoutée avec ton cœur.

Ce petit livret a été comme une douce chanson que mon petit corps voulait te chanter : avec des rires, des petites cuillères, des bras en mouvement et des caresses qui enlacent sans mots.

Si tu as aimé mes phrases, attends-moi dans le grand livre… là-bas, toutes ces petites miettes deviennent des chemins complets pour prendre soin de nous avec amour, corps, âme et sourire.

Si un jour tu te sens fatigué, perdu ou avec l’envie de rêver à nouveau, ouvre ce petit livret. Mes mots y sont gardés comme des bisous de nuage… prêts à t’enlacer encore une fois.

Et avant de te dire au revoir complètement, moi, le bébé qui joue avec des feuilles, des fruits et des petites cuillères magiques et qui aime aussi écrire, je vais te laisser une façon de me retrouver.

Tu peux me visiter sur YouTube, dans l'arc-en-ciel de Bébé Écrivain : https://www.youtube.com/@BebeEscritora ou sur mon ancien canal : https://www.youtube.com/@desafionene

C'est là que je déposerai quelques vidéos magiques, et si tu t'abonnes, tu seras parmi les premiers à connaître les nouveaux livres que j'écrirai.

Et je vais te confier un secret : dans le grand livre, il y a une chanson — *Fais tes exercices, bébé* — dont je suis tombée amoureuse dès la première écoute. Je l'utilise chaque jour pour mes petits exercices.

C'est pourquoi je souhaite que tous les enfants du monde la connaissent et l'aiment, car pour moi, c'est l'une de ces chansons qui dépassent le moment présent et restent dans l'enfance pour toujours.

Peut-être qu'un jour tu pourras la partager avec ton bébé en faisant des exercices ensemble. C'est mon rêve.

Et comme le dit Peter Pan — et je le crois — les souhaits deviennent réalité si on les désire assez fort.

Tout au long de ce voyage, j'ai essayé de te toucher le cœur, pour t'inspirer à lire mon grand livre *Recettes Saines pour Bébé* en ses deux tomes.

Si pour une raison quelconque tu ne peux pas l'obtenir, ne t'inquiète pas. L'important est de savoir que tous les bébés du monde méritent non seulement d'être aimés, mais ont aussi besoin de mots tendres, de jeux, de câlins et d'une éducation fondée sur le respect.

Dans ce cas, relis lentement ce petit livre que je t'ai offert. Peut-être que mes mots t'aideront à développer ta créativité dans ces sujets si importants pour la santé du bébé.

Et si tu es arrivé jusqu'ici, sache que depuis mon berceau, où je me prépare maintenant à mon rêve le plus heureux, je t'envoie la plus chaleureuse des salutations et je te souhaite le plus beau des voyages dans la vie.

À très bientôt.

Bébé »**

