

Partager Article

X



Les meilleurs repas pour bébé

Quelques conseils pour vous organiser et accompagner la diversification de votre bébé

<https://www.bebe.nestle.fr/alimentation-bebe/eveil-et-alimentation/les-m...> [1]



Les meilleurs repas pour bébé

Quelques conseils pour vous organiser et accompagner la diversification de votre bébé

Jeudi 10 nov 2016

- ^[5]
- [Imprimer](#) ^[1]
- [Partager](#)

Maintenant que l'heure de la diversification est arrivée, entre le fait maison ou les petits pots, vous vous demandez que choisir pour le repas de votre bébé ? Chaque mode d'alimentation

a ses avantages. L'important est de se faciliter la vie et de satisfaire les papilles de votre petit gourmet !

Des repas conçus exprès* pour votre bébé

Lors des débuts de la diversification alimentaire, les quantités à cuisiner pour votre bébé sont très petites (30 g de légumes ou de fruits). Il est donc plus pratique d'opter pour le tout prêt qui propose des formats adaptés aux premières cuillerées de votre enfant.

Les repas tous prêts pour bébés ont également d'autres atouts. La réglementation en vigueur, la sélection de partenaires de confiance ainsi que les différents contrôles effectués rendent ces produits, spécifiques et plus sûrs pour votre bébé. Ce sont des produits adaptés aux besoins nutritifs de votre tout-petit* et pensés pour développer son éveil aux goûts. Chez Nestlé, par exemple, les recettes sont conçues par des nutritionnistes pour être sûr que votre bébé ait tout ce qui lui faut pour bien grandir.

Enfin, les plats préparés ont pour avantage de vous faire économiser du temps. Déjà prêts, ils n'ont plus qu'à être servis. Pour les réchauffer, préférez le bain marie pour conserver toutes les saveurs. Vous pouvez aussi mettre votre petite touche personnelle en faisant preuve de créativité dans la présentation : préférez les assiettes et couverts colorés et présentez la nourriture sous la forme d'animaux ou de personnage rigolos. J

Quelques conseils pour cuisiner vous même des plats exprès pour votre bébé

Motivé(e), vous avez dans l'idée de préparer vous-même les repas de votre bébé !? Comme beaucoup de parents, vous avez peut-être décidé d'investir et de vous offrir un robot cuiseur spécial bébé, cet objet ménager qui décongèle, chauffe, cuit à la vapeur et mixe en un tour de robot.

Une fois que vous serez équipé(e), voici quelques conseils pour cuisiner des repas exprès pour votre bébé :

- Cuisiner pour plusieurs repas de votre bébé à la fois puis congeler le surplus vous permettra de gagner du temps tout en donnant à votre bébé les quantités adaptées à son petit estomac. ?
- Il est inutile de saler ou sucrer les purées et compotes maison. Les légumes et fruits sont déjà naturellement salés ou sucrés.
- Choisir des légumes et des fruits de saison permet d'avoir des ingrédients plus riches en vitamines et plus économiques ! En achetant les ingrédients, il faut imaginer comment ils pourront être utilisés dans d'autres variations de recettes simples tout au long de la semaine ou bien pour vos propres menus
- Les morceaux de viande ou de poisson doivent, eux, être choisis plutôt tendres.??

Pour quelques idées de recettes gourmandes, suivez le guide et découvrez également les recettes Nestlé bébé [6].

*Pour plus d'informations sur l'engagement de NESTLE envers la qualité nutritionnelle [7]

En savoir plus [8]

Ce qu'il faut retenir

- **Repas déjà prêts ou faits maison ?**

Vous pouvez très bien alterner les deux ! A vous de faire votre choix, les deux sont bons pour votre bébé.

- **Ni sel, ni sucre !**

Pas besoin de rajouter du sel ou du sucre dans vos préparations, les fruits et légumes en contiennent assez naturellement. Les petits plats tous prêts ont, eux, une teneur en sucre et sel limitée, pour prendre de bonnes habitudes alimentaires.

- **Est-il indispensable d'acquérir un cuiseur mixeur spécial bébé ?**

Une casserole, de l'eau non salée et un mixeur suffisent ; cependant un robot cuiseur est plus adapté aux petites quantités, permet de gagner du temps et de la place !

URL source: <https://www.bebe.nestle.fr/alimentation-bebe/eveil-et-alimentation/les-meilleurs-repas-pour-bebe>

Liens

[1] <https://www.bebe.nestle.fr/alimentation-bebe/eveil-et-alimentation/les-meilleurs-repas-pour-bebe>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.bebe.nestle.fr/alimentation-bebe/eveil-et-alimentation/les-meilleurs-repas-pour-bebe&media=https://www.bebe.nestle.fr/sites/g/files/sxd671/f/styles/thumbnail/public/field/image/nourriture6.jpg&des>

meilleurs repas pour bébé

[3]

<https://twitter.com/share?text=Les%20meilleurs%20repas%20pour%20b%C3%A9b%C3%A9%20&url=https%3A//www.bebe.nestle.fr/alimentation-bebe/eveil-et-alimentation/les-meilleurs-repas-pour-bebe>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.bebe.nestle.fr/alimentation-bebe/eveil-et-alimentation/les-meilleurs-repas-pour-bebe>

[5] <https://www.bebe.nestle.fr/printpdf/36501>

[6] <https://www.bebe.nestle.fr/alimentation-bebe/recettes>

[7] <https://www.bebe.nestle.fr/tout-savoir-sur-nestle/charte-nutrition>

[8] <https://www.bebe.nestle.fr/javascript%3A%3B>