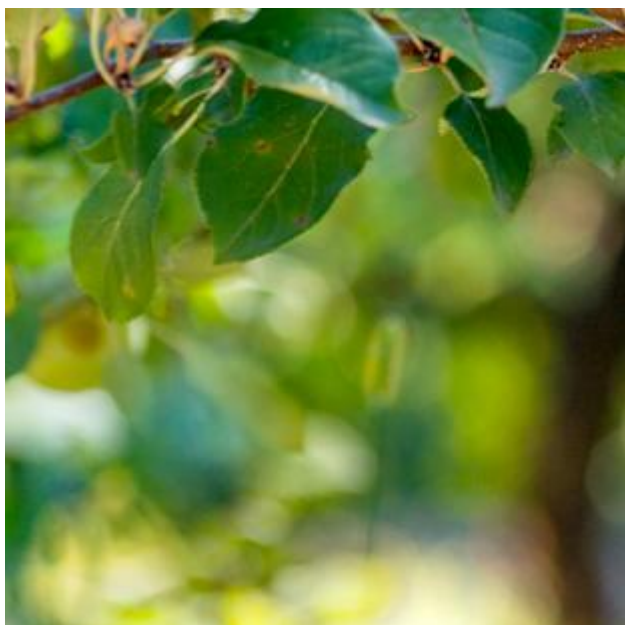


Publié sur *Le Club Nestlé Bébé* (<https://www.bebe.nestle.fr>)

[Accueil](#) > Une grande variété de recette pour faire découvrir à bébé toute la richesse de la nature.

Partager ce thème

X



Une grande variété de recette pour faire découvrir à bébé toute la richesse de la nature.

<https://www.bebe.nestle.fr/nos-marques/natures/une-grande-variete-de-re...> [1]



Une grande variété de recette pour faire découvrir à bébé toute la richesse de la nature.

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

La diversification alimentaire

La diversification alimentaire est une période pour votre bébé où il découvre peu à peu de nouveaux aliments. Elle peut débuter entre 4 et 6 mois (n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin) et se poursuivra jusqu'à ce que votre bébé mange comme un grand. C'est une période clé durant laquelle votre bébé va éduquer son palais et forger ses préférences alimentaires en découvrant de nouveaux goûts et de nouvelles textures.



La diversification entre 4 et 6 mois. Premières cuillères, toutes nouvelles sensations.

Ce sont **les premières rencontres avec une texture différente** du lait et avec de nouveaux goûts. Nous vous conseillons d'introduire un seul aliment à la fois pour l'éveiller aux goûts un à un. Donnez-lui 1 à 2 cuillères à café pour commencer en complément de la tétée ou dans son biberon. Privilégiez si possible un moment calme où vous serez tous les deux disponibles, vous pouvez essayer les légumes à l'heure du déjeuner et les fruits à l'heure du goûter. Pour les toutes premières cuillères « fruitées » démarrez par exemple par la douceur de la pomme, de la banane ou de la poire. Pour les toutes premières cuillères de légumes, vous pouvez débiter par les grands classiques : la carotte, la courgette ou le haricot vert. N'hésitez pas à lui faire découvrir régulièrement de nouvelles saveurs, il appréciera d'autant plus les nouveaux aliments plus tard.

Augmentez ensuite petit à petit les quantités données en fonction de l'appétit de votre bébé, jusqu'à 65g (1/2 pot) pour les fruits et 200g (1 pot) pour les légumes cuits à 6 mois.

>> Faites découvrir à bébé le bon goût de la nature avec nos recettes aux fruits [\[6\]](#)

>> Faites découvrir à bébé le goût préservé des légumes grâce à notre mode de cuisson douce à la vapeur [\[7\]](#)



[8]

La diversification entre 6 et 8 mois. L'appétit grandit ! Bienvenue à la viande et au poisson. [8]

C'est le moment d'initier votre bébé au goût de la viande et du poisson. Faites-lui **découvrir ses premiers vrais petits plats**. Commencez par introduire une petite quantité de viande ou de poisson (2 cuillères à café environ), à proposer avec de petites purées de légumes et de féculents, le tout finement mouliné.

Les repas deviennent une vraie aventure sensorielle : votre bébé perçoit les couleurs et s'approprie les aliments par le geste. N'hésitez pas à lui préparer des **assiettes colorées et originales**.

>> Faites découvrir à bébé de délicieux plats complets avec des ingrédients 100% d'origine française [8]



[9]

La diversification entre 8 et 12 mois. En route vers le plaisir de vrais repas. [9]

Votre bébé commence à "mâcher" les aliments et **découvre ses premiers petits morceaux fondants**. C'est une étape de transition importante qui va le préparer à l'introduction des

vrais morceaux. A cet âge, vous pouvez aussi lui donner ses premiers biscuits adaptés à son âge pour apprendre à mâcher.

Votre bébé commence à ramper, il a besoin de plus d'énergie. C'est le début de ses vrais premiers repas avec plat et dessert !

>> Faites découvrir à bébé ses premiers biscuits [\[9\]](#)



[10]

La diversification après 12 mois. Apprendre à manger seul, même les morceaux ! [\[10\]](#)

Votre enfant a ses premières molaires, il mâche mieux et peut découvrir ses premiers vrais morceaux qui vont donner une nouvelle dimension aux goûts des aliments. **Proposez-lui des aliments en petits morceaux avec une texture adaptée.**

Il commence à saisir les aliments entre ses doigts et essaye aussi de manger seul à la cuillère. Encouragez-le en lui montrant les gestes !

Même s'il veut manger comme les grands, **votre enfant n'a pas les mêmes besoins qu'un adulte**. Salez et sucrez ses repas en très petite quantité pour qu'il prenne de bonnes habitudes alimentaires dès son plus jeune âge.

>> Faites découvrir à bébé les grands classiques de la cuisine adaptés à bébé* avec des petits morceaux [\[10\]](#)

* Conformément à la réglementation sur les aliments pour bébé?

URL source: <https://www.bebe.nestle.fr/nos-marques/naturnes/une-grande-variete-de-recette-pour-faire-decouvrir-bebe-toute-la-riche-esse-de-la-nature>

Liens

[1] <https://www.bebe.nestle.fr/nos-marques/naturnes/une-grande-variete-de-recette-pour-faire-decouvrir-bebe-toute-la-riche-esse-de-la-nature>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.bebe.nestle.fr/nos-marques/naturnes/une-grande-variete-de-recette-pour-faire-decouvrir-bebe-toute-la-riche-esse-de-la-nature&media=https://www.bebe.nestle.fr/sites/g/files/sxd671/f/styles/thumbnail/public/4_naturnes-push-rtb-4-4.jpg&description=Une grande variété de recette pour faire découvrir à bébé toute la richesse de la nature.](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.bebe.nestle.fr/nos-marques/naturnes/une-grande-variete-de-recette-pour-faire-decouvrir-bebe-toute-la-riche-esse-de-la-nature&media=https://www.bebe.nestle.fr/sites/g/files/sxd671/f/styles/thumbnail/public/4_naturnes-push-rtb-4-4.jpg&description=Une%20grande%20vari%C3%A9t%C3%A9%20de%20recette%20pour%20faire%20d%C3%A9couvrir%20%C3%A0%20b%C3%A9b%C3%A9%20toute%20la%20riche-esse%20de%20la%20nature)

[3] <https://twitter.com/share?text=Une%20grande%20vari%C3%A9t%C3%A9%20de%20recette%20pour%20faire%20d%C3%A9couvrir%20%C3%A0%20b%C3%A9b%C3%A9%20toute%20la%20riche-esse%20de%20la%20nature>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.bebe.nestle.fr/nos-marques/naturnes/une-grande-variete-de-recette-pour-faire-decouvrir-bebe-toute-la-riche-esse-de-la-nature>

[5] <https://www.bebe.nestle.fr/printpdf/36961>

[6] <https://www.bebe.nestle.fr/nos-marques/naturnes/les-fruits-naturnes>

[7] <https://www.bebe.nestle.fr/nos-marques/naturnes/les-legumes-naturnes>

[8] <https://www.bebe.nestle.fr/nos-marques/naturnes/les-plats-complets-naturnes>

[9] <https://www.bebe.nestle.fr/nos-marques/ptit-biscuit>

[10] <https://www.bebe.nestle.fr/nos-marques/ptite-recette>