

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

[Accueil](#) > Quels légumes bio pour bébé pour lui donner le goût des bonnes choses ?

Partager Article

X



Quels légumes bio pour bébé pour lui donner le goût des bonnes choses ?

Votre bébé a entre 4 et 6 mois ? Parfait ! C'est le moment de l'éveiller au goût de la nature

avec de bons légumes bio pour bébé.
Suivez le guide.

<https://www.bebe.nestle.fr/nos-marques/nestle-bio/nestle-bebe-maintenant...> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Quels légumes bio pour bébé pour lui donner le goût des bonnes choses ?

Votre bébé a entre 4 et 6 mois ? Parfait ! C'est le moment de l'éveiller au goût de la nature avec de bons légumes bio pour bébé.
Suivez le guide.

Vendredi 27 oct 2017

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

Saviez-vous que faire manger des légumes variés aux bébés dès 5 mois peut améliorer positivement leur attirance pour les légumes en grandissant* ? C'est donc le moment idéal de leur donner le goût des bonnes choses !? Voici quelques idées de légumes bio à faire découvrir à bébé pour l'accompagner dans son éveil au goût des légumes.

Redécouvrez l'incontournable carotte mais aussi l'originale recette de purée à la courge butternut ou encore la délicieuse recette de purée de panais à la saveur douce et sucrée !

**Enquête Opaline - Observatoire des préférences alimentaires des nourrissons et des enfants - INRA - 2012* ^[6]

[Notre exigence pour offrir le meilleur du goût des fruits et légumes bio à bébé](#)

Fort de son expertise de plus de 150 ans, NESTLÉ Nutrition Infantile accompagne depuis toujours les parents lors de la diversification alimentaire avec pour exigence de transmettre aux bébés le goût des bonnes choses.

Chez NESTLÉ, nous cultivons sans cesse notre goût du goût ! Notre exigence est encore plus élevée pour l'alimentation des bébés car l'éveil au goût des bonnes choses dès le plus jeune âge est déterminant pour le développement de l'enfant et son équilibre alimentaire futur.

C'est la raison pour laquelle :

- Nous réalisons de nombreux tests organoleptiques en amont du lancement d'une purée de fruits ou de légumes, qu'elle soit bio ou non bio, pour proposer le meilleur à bébé ;
- Les fruits utilisés à maturité sont sélectionnés pour leur goût ;
- Chez NaturNes®BIO, nous utilisons un mode de cuisson plus doux permettant de préserver le goût des ingrédients ;
- Tous les goûts et les textures de nos produits sont adaptées à l'âge de bébé ;
- Et les fruits et légumes bio sont 100% issus de l'agriculture biologique.

Le saviez-vous ?

C'est dans le ventre de sa maman que le futur bébé acquiert la notion du goût et plus particulièrement à partir de la 12e semaine de grossesse lorsque le fœtus peut sentir le goût du liquide amniotique. Dès la 26e semaine, son palais se développe et les informations reçues parviennent jusqu'à son système nerveux central. Il se pourrait donc que ce que mange la maman, bébé le perçoive. Dans tous les cas, manger des légumes bio ou non bio et multiplier les variétés est déjà une très bonne chose pendant votre grossesse.

[Faites découvrir des légumes bio anciens à votre bébé !](#)

« Petit bout de chou »... en voilà un joli surnom qui lui fera aimer les légumes !

Après avoir goûté son pied, l'étiquette de son doudou, le menton de maman ou de papa, il est temps de passer aux légumes qui sont bien plus savoureux !

90% des bébés apprécient les nouveaux ingrédients qui leur sont présentés lors de la diversification alimentaire !* Il semble également que les bébés ayant mangé beaucoup de légumes différents et variés durant leur 3 premières années en apprécieront aussi davantage la variété et les saveurs à l'âge adulte.

Pour varier les plaisirs, mettez les légumes anciens au goût du jour ! C'est une délicieuse façon de lui faire découvrir plein de nouvelles saveurs.

Préférez certains légumes avec des goûts simples comme le panais ou la courge butternut qui sont très doux avec, tout comme la carotte, une petite note sucrée que votre bébé appréciera.

Parce qu'ils ne sont pas toujours faciles à trouver ou à préparer, NaturNes® BIO propose des recettes au panais et des recettes à la courge butternut. Ces recettes ont été cuisinées pour préserver la saveur des ingrédients et sont proposées avec la juste dose pour être dégustées dès 4 mois au moment de la diversification alimentaire.

Entre 4 et 6 mois, demandez conseil à votre médecin pour bien démarrer la diversification.

Découvrez les bols de légumes bio recette pour bébé "topinambour pomme de terre" [7] dès 6 mois



me de terre" [8]

[8]



dès 4/6 mois

[9]



dès 4/6 mois

[10]

Découvrez les bols de légumes bio recette pour bébé « carotte » [11] dès 4/6 mois



[11]



nois

[12]

*Enquête Opaline - Observatoire des préférences alimentaires des nourrissons et des enfants - INRA - 2012 [6]

Petite astuce :

Ne forcez pas votre bébé s'il refuse de manger mais ne renoncez pas pour autant* ! Il arrive parfois qu'un enfant doive tester un aliment 8 fois, voire plus parfois, avant de l'apprécier. Souvenez-vous : vous aussi vous avez mis du temps à aimer certains légumes.

Pour suivre l'évolution de l'éveil au goût de votre bébé, rejoignez le programme nutritionnel des 1000 premiers jours [13]

* étude Nutri-bébé SFAE 2013 [14]

En savoir plus [15]

URL source: <https://www.bebe.nestle.fr/nos-marques/nestle-bio/nestle-bebe-maintenant-en-bio/quels-legumes-bio-pour-bebe-pour-lui-donner-le-gout-des-bonnes-chose>

Liens

[1] <https://www.bebe.nestle.fr/nos-marques/nestle-bio/nestle-bebe-maintenant-en-bio/quels-legumes-bio-pour-bebe-pour-lui-donner-le-gout-des-bonnes-chose>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.bebe.nestle.fr/nos-marques/nestle-bio/nestle-bebe-maintenant-en-bio/quels-legumes-bio-pour-bebe-pour-lui-donner-le-gout-des-bonnes-chose&media=https://www.bebe.nestle.fr/sites/g/files/sxd671/f/styles/thumbnail/public/field/image/rtb_3_le_gout_co
légumes bio pour bébé pour lui donner le goût des bonnes choses ?

[3] <https://twitter.com/share?text=Quels%20%C3%A9gumes%20bio%20pour%20b%C3%A9b%C3%A9%20pour%20les%20marques/nestle-bio/nestle-bebe-maintenant-en-bio/quels-legumes-bio-pour-bebe-pour-lui-donner-le-gout-des-bonnes-chose>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.bebe.nestle.fr/nos-marques/nestle-bio/nestle-bebe-maintenant-en-bio/quels-legumes-bio-pour-bebe-pour-lui-donner-le-gout-des-bonnes-chose>

[5] <https://www.bebe.nestle.fr/printpdf/370286>

[6] <http://inra.dam.front.pad.brainsonic.com/ressources/afile/226599-e4d15-resource-dossier-opaline.html>

[7] <https://www.bebe.nestle.fr/nos-marques/nestle-bio/legume-bio-bebe/natures-bio-topinambour-pomme-de-terre>

[8] <https://www.bebe.nestle.fr/nos-marques/nestle-bio/legume-bio-bebe/natures-bio-petit-pois-carotte-pomme-de-terre>

[9] <https://www.bebe.nestle.fr/nos-marques/nestle-bio/legume-bio-bebe/natures-bio-patate-douce-carotte>

[10] <https://www.bebe.nestle.fr/nos-marques/nestle-bio/legume-bio-bebe/natures-bio-courge-butternut>

[11] <https://www.bebe.nestle.fr/nos-marques/nestle-bio/legume-bio-bebe/natures-bio-carotte>

[12] <https://www.bebe.nestle.fr/nos-marques/nestle-bio/legume-bio-bebe/natures-bio-panais>

[13] <https://www.bebe.nestle.fr/e-learning/dashboard>

[14] <http://nutri-bebe-sfae.com/>

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