

Les repas de :

4-6 mois

C'est le début de la diversification!

- ✓ Découverte de tous les aliments : fruits, légumes, viandes, légumes secs (lentilles...)...
- ✓ Les aliments cuits et mixés
- ✓ Le lait reste l'aliment principal

- ✓ Il est recommandé d'introduire également les aliments qui peuvent provoquer une allergie : poissons et oeuf (bien cuits) ; fruits à coque en poudre (noix, noisette, amande...), gluten (blé)...

Petit-déjeuner

vers h

Lait maternel
ou 150 à 180 mL
de lait 1^{er} âge

Déjeuner

vers h

Quelques cuillères de **purée lisse** (1^{ère} fois : les aliments séparément ; ensuite : possibilité de les mélanger), puis augmenter progressivement selon l'appétit.

+ 1 cuillère **d'huile** (ex : colza, olive, noix)
+ **lait maternel** ou 150 à 180 mL de lait 1^{er} âge.

Goûter

vers h

Quelques cuillères de **compote de fruits lisse**. Augmenter petit à petit la quantité (selon l'appétit) jusqu'à 100 g de fruits.

+ **lait maternel** ou 150 à 180 mL de lait 1^{er} âge

Dîner

vers h

Lait maternel
ou 150 à 180 mL
de lait 1^{er} âge

En option

avant le coucher

lait maternel
ou 150 mL
de lait 1^{er} âge

Vous pouvez donner environ 120g de purée à votre bébé. Il s'agit d'un repère et non d'une règle. Cette quantité est donnée à titre indicatif et dépend de votre enfant. Vous pouvez diversifier au repas qui vous convient le mieux, le midi ou le soir.



Les repas de :

6-12 mois

C'est l'âge des grandes nouveautés!

- ✓ Plein de fruits et légumes
- ✓ Viande ou poisson ou œuf chaque jour
- ✓ Matières grasses à chaque repas
- ✓ Herbes et épices pour varier les goûts
- ✓ Varier les textures selon l'acceptation de bébé (purée épaisse, moulinée, petits morceaux)

Petit-déjeuner

vers h

Lait maternel
ou 180 à 240 mL
de lait 2^e âge

Déjeuner

vers h

Purée avec :
- moitié de légumes cuits
mixés ou écrasés
- moitié de féculents
- 10 g de viande ou poisson
ou œuf par jour
- 1 c. à café d'huile végétale

+ **compote de fruits** ou
fruits crus bien mûrs

+ en option : lait maternel
ou lait 2^e âge

Goûter

vers h

100 g de **compote de fruits**
ou fruits crus bien mûrs

+ **lait** maternel
ou 150 à 240 mL de lait
2^eme âge

+ en option : **laitage**
(yaourt, fromage blanc
ou petit suisse)

Le laitage ne remplace pas le lait
maternel ou 2^e âge.

Dîner

vers h

Lait maternel
ou 180 à 240 mL
de lait 2^e âge

+ en option
purée de légumes
et féculents
selon l'appétit.



Le plat principal peut peser environ 150g ou 180g. Il s'agit d'un repère et non d'une règle.
Cette quantité est donnée à titre indicatif et dépend de votre enfant.

Les repas de :

1-3 ans

Bébé mange presque comme les grands!

- ✓ Des repas complets
- ✓ Des petits morceaux
- ✓ Le début des « vrais » petits-déjeuners
- ✓ Bébé peut goûter (presque) de tout!

Petit-déjeuner

vers h

Lait maternel
ou 240 à 270 mL
de lait de croissance
(ou entier)

+ **fruit** frais ou compote

+ **produit céréalier**
(ex : pain, porridge...)

Déjeuner

vers h

Plat complet

- Légumes : selon l'appétit
- 3 à 4 cuillères à soupe
de féculents
- 20 à 30 g de viande,
poisson ou œuf dur
- 1 à 2 c. à café d'huile
végétale

+ **fruit** frais ou compote

+ en option : laitage

Goûter

vers h

Fruit frais ou compote

+ **lait** maternel
ou 150 mL de lait de
croissance (ou entier)
ou laitage (yaourt, petit-
suisse, fromage blanc
ou 20 g de fromage)

+ produit céréalier
(ex : pain, biscuit,
gâteau fait-maison)

Dîner

vers h

- **Légumes et féculents**
selon l'appétit

+ **lait** maternel ou
150 à 240 mL de
lait de croissance
(ou entier)

+ en option : **fruit**



Le plat principal peut peser environ 200g ou 240g. Il s'agit d'un repère et non d'une règle.
Cette quantité est donnée à titre indicatif et dépend de votre enfant.