

MEMO
1 à 2 ans

Les repas de

BÉBÉ MANGE PRESQUE COMME LES GRANDS !

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

VERS HEURES

PETIT-DÉJEUNER

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

 **fruit** frais ou compote
+
 **produit céréalier**
(ex : pain, porridge, pancakes)



Variez les textures proposées (purée, petits morceaux, finger foods, morceaux à croquer...)

VERS HEURES

GOÛTER

fruit frais ou compote

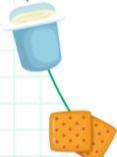
+

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



+

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



Expérience à tenter

Préparez un
gâteau avec
bébé

Ne pas donner

lait cru
viande peu cuite
charcuterie
boisson sucrée
sel (dans les produits
du commerce)

VERS

DÉJEUNER

Plat complet de ~200 g avec :

- $\frac{1}{2}$ à $\frac{2}{3}$ de légumes
- $\frac{1}{3}$ à $\frac{1}{2}$ de féculents
- 20 g de viande ou poisson,
ou $\frac{1}{3}$ d'oeuf dur
- 1 à 2 c. à café d'huile végétale

+

fruit frais ou compote

+

en option : **laitage**

VERS

DÎNER

~ 200 g de
légumes et féculents

+

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



+

en option : **fruit**



i Les informations dans cette fiche sont des repères nutritionnels, et non des règles. Les quantités sont données à titre indicatif et dépendent de votre enfant. Il est important d'écouter son appétit et d'observer ses réactions.

