

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

DÉJEUNER

Plat complet de ~200 g avec :

- ½ à ⅔ de légumes
- ⅓ à ½ de féculents
- 20 g de viande ou poisson, ou ⅓ d'oeuf dur
- 1 à 2 c. à café d'huile végétale

+

fruit frais ou compote

+

en option : laitage

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 HEURES

DÎNER


~ 200 g de
légumes et féculents

+

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

+

en option : fruit

 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.