

MEMO  
4 à 6 mois

# Les repas de .....

C'EST LE DÉBUT DE LA DIVERSIFICATION !

- ✓ Découverte des **aliments**
- ✓ Fruits et légumes **cuits et mixés**
- ✓ Le **lait** reste l'aliment principal

VERS ..... HEURES

## PETIT-DÉJEUNER

**lait** maternel  
ou 150 à 180 mL  
de lait 1<sup>er</sup> âge

Période d'introduction des **allergènes** :  
gluten (blé), oeuf, poisson, purée de cacahuètes et  
fruits à coques (amandes, noisettes, noix...)

VERS ..... HEURES

## DÉJEUNER

quelques cuillères de  
**purée de légumes lisse**  
augmenter petit à petit la quantité (selon  
l'appétit) jusqu'à 120 g de légumes  
+ 1 cuillère d'**huile** (ex : colza, olive, noix)  
+  
**lait** maternel  
ou 150 à 180 mL de lait 1<sup>er</sup> âge

VERS ..... HEURES

## GOÛTER

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<sup>er</sup> âge

Expérience à tenter

Laissez bébé  
toucher la purée  
avec ses doigts

Légumes secs,  
viandes, céréales :  
on peut aussi les  
faire découvrir en  
petites quantités !

VERS ..... HEURES

## DÎNER

**lait** maternel  
ou 150 à 180 mL  
de lait 1<sup>er</sup> âge

VERS ..... HEURES

EN OPTION  
**AVANT LE  
COUCHER**

**lait** maternel ou  
150 mL de lait 1<sup>er</sup> âge

⚠ Si votre enfant prend encore + de 4 ou 5  
repas par jour, adaptez les quantités de lait  
(700 à 800 mL par jour)

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.