

MEMO  
6 à 8 mois

# Les repas de .....

C'EST L'ÂGE DES GRANDES NOUVEAUTÉS !

- ✓ Plein de **fruits et légumes**
- ✓ **Viande, poisson ou oeuf** chaque jour
- ✓ **Matières grasses** à chaque repas
- ✓ **Herbes et épices** pour varier les goûts

VERS ..... HEURES

## PETIT-DÉJEUNER

**lait** maternel  
ou 180 à 240 mL  
de lait 2<sup>ème</sup> âge



Pensez à proposer de  
l'eau au cours des repas !

VERS ..... HEURES

## DÉJEUNER

**Purée** de ~150 g avec :

- $\frac{2}{3}$  légumes cuits mixés ou écrasés
- $\frac{1}{3}$  féculents
- 10 g de viande ou poisson,  
ou  $\frac{1}{4}$  d'oeuf dur
- 1 c. à café d'huile végétale

+

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

+ en option : lait maternel  
ou 2<sup>ème</sup> âge



VERS ..... HEURES

## GOÛTER

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

+

**lait** maternel  
ou 150 à 240 mL de lait 2<sup>ème</sup> âge

+ en option : laitage (yaourt,  
fromage blanc ou petit suisse)  
*en complément du lait,  
pour la découverte*



Expérience à tenter

Une banane  
à déguster  
avec les doigts !

Ne pas donner

lait cru  
viande peu cuite  
charcuterie  
boisson sucrée  
miel  
sel

VERS ..... HEURES


## DÎNER

**lait** maternel  
ou 180 à 240 mL  
de lait 2<sup>ème</sup> âge

+

en option :  
**purée de légumes**  
*selon l'appétit*



 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.