

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^{ème} âge



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

VERS HEURES

GOÛTER

100 g de compote de fruits
ou fruits crus bien mûrs
+
lait maternel
ou 150 à 240 mL de lait 2^{ème} âge



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

VERS HEURES

DÉJEUNER

Purée de ~150 g avec :

- 2/3 légumes cuits mixés ou écrasés
 - 1/3 féculents
 - 10 g de viande ou poisson,
ou 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^{ème} âge

Ne pas donner

lait cru
viande peu cuite
charcuterie
boisson sucrée
miel
sel

Expérience à tenter

Une banane
à déguster
avec les doigts !

VERS HEURES

DÎNER

lait maternel
ou 180 à 240 mL
de lait 2^{ème} âge
+



en option :
purée de légumes
selon l'appétit



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.

