

MEMO  
9 à 12 mois

# Les repas de .....

## LES PREMIERS REPAS COMPLETS !

- ✓ Des **féculents** chaque jour
- ✓ Des **textures** de + en + variées
- ✓ Les premiers **repas du soir**

VERS ..... HEURES

### PETIT-DÉJEUNER

**lait** maternel  
ou 240 à 270 mL  
de lait 2<sup>ème</sup> âge



Variez les textures selon l'acceptation de bébé  
(purée épaisse, mouliné, écrasé, petits morceaux)

VERS ..... HEURES

### DÉJEUNER

**Plat complet** de ~180 g avec :

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

+

compote ou **fruit** frais  
en dessert



VERS ..... HEURES

### GOÛTER

compote ou **fruit** frais

+

**lait** maternel  
ou 150 mL de lait 2<sup>ème</sup> âge  
et/ou laitage, occasionnellement  
(yaourt, petit suisse, ou fromage blanc)

+

en option : produit céréalier  
(ex : gâteau ou biscuit sans sucre)



Expérience à tenter

Partagez le  
même repas en  
famille !

Ne pas donner

lait cru  
viande peu cuite  
charcuterie  
boisson sucrée  
miel  
sel

VERS ..... HEURES


### DÎNER

~ 180 g de  
**légumes et féculents**

+

**lait** maternel  
ou 120 à 240 mL  
de lait 2<sup>ème</sup> âge



 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.