


MEMO
premiers
repas

Les repas de

C'EST LE DÉBUT DE LA DIVERSIFICATION !

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

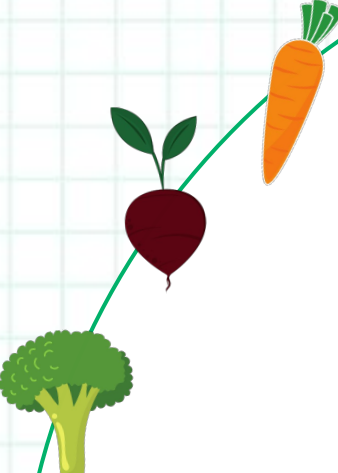
VERS HEURES



PETIT-DÉJEUNER


lait maternel
ou 150 à 210 mL
de lait 1^{er} âge

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 210 mL de lait 1^{er} âge
(selon la quantité de purée prise)



Expérience à tenter
Laissez bébé
toucher la purée
avec ses doigts

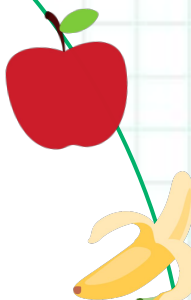
i Si votre enfant prend
encore + de 4 repas par
jour, adaptez les quantités
de lait s'il n'est pas allaité.

VERS HEURES



GOÛTER


Quelques cuillères de
compote de fruits lisse
augmenter petit à petit la quantité (selon
l'appétit) jusqu'à 120 g de fruits
+
lait maternel
ou 150 à 210 mL de lait 1^{er} âge
(selon la quantité de compote prise)



Légumes à goûter
carotte
courgette
épinards
betterave

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

VERS HEURES



DÎNER

lait maternel
ou 150 à 210 mL
de lait 1^{er} âge

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.