

MEMO
12 mois
et +

Les repas de

BÉBÉ MANGE PRESQUE COMME LES GRANDS !

- ✓ Des repas complets
- ✓ Des petits morceaux
- ✓ Le début des "vrais" petits-déjeuners
- ✓ Bébé peut goûter (presque) de tout !

VERS HEURES

PETIT-DÉJEUNER

lait maternel
ou 240 à 270 mL
de lait de croissance (ou entier)

+

compote ou **fruit** frais

+

en option :
produit céréalier



VERS HEURES


DÉJEUNER

Plat complet de ~200 g avec :

- 2/3 de légumes
- 1/3 de féculents
- 20 g de viande ou poisson, ou 1/2 oeuf dur
- 1 c. à café d'huile végétale

+


compote ou **fruit** frais
en dessert



Expérience à tenter

Préparez un
gâteau avec
bébé

Variez les textures selon
l'acceptation de bébé
(purées, petits morceaux,
finger foods, etc.).



VERS HEURES

GOÛTER

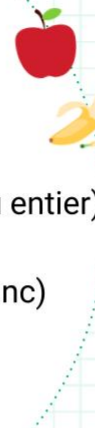
compote ou **fruit** frais

+

lait maternel ou
150 mL de lait de croissance (ou entier)
ou laitage
(yaourt, petit suisse, ou fromage blanc)


+

produit céréalier
(pain, biscuit, gâteau fait-maison)



Aliments à goûter

- crudités
- lentilles
- crevettes
- miel



Ne pas donner

- lait cru
- viande peu cuite
- charcuterie
- boisson sucrée

VERS HEURES

DÎNER

~ 200 g de
légumes et féculents

+

lait maternel ou
150 mL de lait de croissance (ou entier)
ou laitage
(yaourt, petit suisse, ou fromage blanc)

+

en option : fruit



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.