

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

+

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.