

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^{ème} âge

Expérience à tenter

Partagez le
même repas en
famille !

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 $\frac{1}{3}$ d'œuf dur
- 1 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^{ème} âge
ou laitage (yaourt, petit suisse, ou
fromage blanc)

+

en option :
produit céréalier

Aliments à goûter
asperge
chou-fleur
flocons d'avoine
quinoa

Ne pas donner

lait cru
viande peu cuite
charcuterie
boisson sucrée
miel

VERS HEURES

DÎNER

~ 180 g de
légumes et féculents

+

lait maternel
ou 120 à 180 mL
de lait 2^{ème} 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.