

**Mémo**  
de 9 à 12 mois

# Les repas de .....



Vers ..... heures

**Petit déjeuner :**

240 ml à 270 ml de **lait** maternel ou 2<sup>e</sup> âge.

Vers ..... heures

**Déjeuner :**

180 g à 200 g de « **purée** » avec :

- légumes (2/3)
- féculents (1/3)

- 15 à 20 g de viande ou poisson, ou 1/3 d'œuf dur

- 1 cuillère à café de matière grasse (huile végétale, beurre, crème...)

**+ 1 laitage :**  
yaourt ou 2 petits-suissees ou fromage blanc ou fromage

**+ en option :**  
120 g de compote de fruits, ou fruit cru bien mûr

**Ses dodos**

**Expériences à tenter !**

- Proposer des petits morceaux
- Partager un repas en famille
- Manger avec les doigts

Vers ..... heures

**Goûter :**

120 g de compote de **fruits** ou fruit cru bien mûr

**+ 150 ml à 180 ml de lait** maternel ou 2<sup>e</sup> âge

**ou 1 laitage** (yaourt, 2 petits-suissees, ou fromage blanc)

**Ne pas donner**

- Lait cru
- Viande crue ou poisson cru
- Miel
- Charcuterie
- Boissons sucrées

**Aliments à découvrir !**

- choux
- fruits crus
- quinoa

Vers ..... heures

**Dîner :**

150 g à 180 g de **purée ou soupe** de légumes, avec féculents.

**+ 150 ml à 180 ml de lait** maternel ou 2<sup>e</sup> âge.

**À LIRE :**

Ce tableau est un résumé de mes recherches en tant que maman (et ingénieure agronome) sur la diversification alimentaire. Il s'agit ici de repères nutritionnels, et non pas de règles ! Les quantités sont données à titre indicatif et dépendent de votre enfant.

