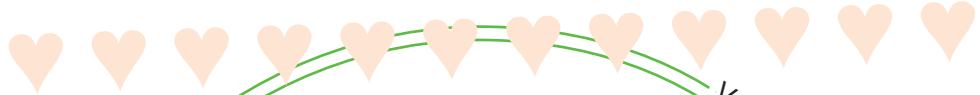


Mémo
12 mois et +

Les repas de



Vers heures

Petit déjeuner :

240 ml à 270 ml de **lait** maternel, de croissance ou lait entier

+
1 fruit
+

en option : céréales ou produit céréalier

Vers heures

Déjeuner :

Plat complet de 200 à 230 g avec :

- légumes (2/3)
- féculents (1/3)
- 20 à 30 g de viande ou poisson, ou 1/2 œuf dur
- 1 cuillère à café de matière grasse (huile végétale, beurre, crème...)

Varié les textures (mouliné, écrasé, petits morceaux, finger foods), selon l'acceptation de bébé. Possibilité de donner des crudités.

+
1 laitage
(yaourt, petit-suisse, fromage blanc ou fromage)

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

Expériences à tenter !

- Cuisiner ensemble
- Les textures croustillantes
- Laisser bébé manger avec ses couverts

Aliments à découvrir !

- crudités
- légumineuses
- fruits de mer

Ne pas donner

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

Vers heures

Goûter :

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

+
180 ml de lait (maternel, de croissance ou lait entier)
ou 1 laitage (yaourt, petit-suisse, fromage blanc ou fromage)

+ en option : produit céréalier (pain, biscuit, gâteau fait maison)

Vers heures

Dîner :

200 g de **légumes**, avec féculents

+ 150 à 180 ml de **lait** maternel, de croissance ou lait entier
ou 1 laitage (yaourt, petit-suisse, ou fromage blanc)

+ **compote de fruits** ou fruit cru bien mûr (si l'enfant a encore faim).

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.

