

Mémo

Premiers repas

Les repas de



Vers heures

Petit déjeuner :

210 ml de **lait maternel** ou 1^{er} âge.

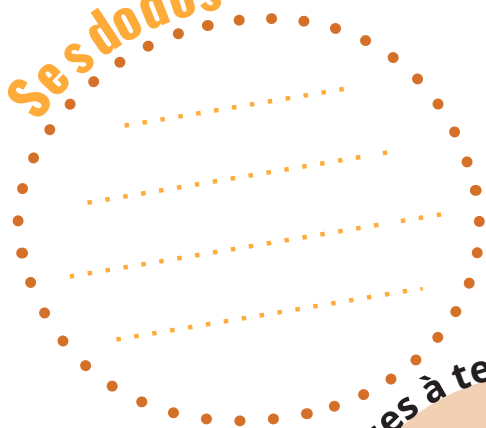
Vers heures

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 1^{er} âge en complément (entre 150 et 210 ml selon la quantité de purée prise).

Ses dodos



Expériences à tenter !

- Laisser bébé toucher la purée
- Varier les goûts et les couleurs

Aliments à découvrir !

- carotte
- courgette
- brocoli



À cet âge, proposez...

Seulement des fruits et légumes !

Le lait reste l'aliment le plus important !

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 1^{er} âge en complément (entre 150 et 210 ml selon la quantité de purée prise).

Vers heures

Dîner :

210 ml de **lait maternel** ou 1^{er} 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.