

Mémo de 6 à 8 mois

Les repas de

Vers heures

Petit déjeuner:

210 ml à 240 ml
de lait maternel
ou 2^e âge

Ses dodos

Vers heures

Déjeuner:

150 g à 180 g de purée de légumes
avec :

- 10 g de viande ou poisson,
ou 1/4 d'œuf dur
- 1 cuillère à café d'huile végétale

+

100 g à 120 g de compote de fruits
ou

150 ml de lait maternel ou 2^e âge
(si pas de protéines animales dans la purée)

Expériences à tenter!

- Partager un repas en famille
- Sa première glace à la banane
- Faire sentir et toucher les aliments avant cuisson

Aliments à découvrir

- champignons
- fruits rouges
- épices

Vers heures

Goûter:

100 g à 120 g de compote de fruits,
ou morceaux de fruits crus bien mûrs

+

150 ml à 210 ml de lait maternel ou 2^e âge

ou

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

Ne pas donner

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

Vers heures

Dîner:

210 ml de lait maternel ou 2^e âge.

+ en option :

150 g de purée de légumes

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.