

Mémo
de 9 à 12 mois

Les repas de



Vers heures

Petit déjeuner :

240 ml à 270 ml de **lait** maternel ou 2^e âge.

Vers heures

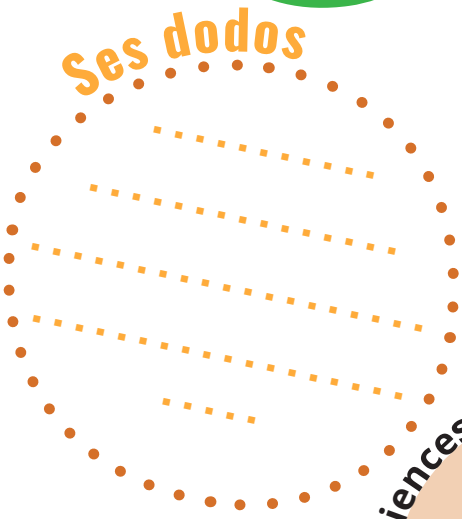
Déjeuner :

Plat complet de 180 g à 200 g, avec :

- légumes (2/3)
- féculents (1/3)
- 15 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, petit-suisse, fromage blanc ou fromage

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



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^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

Aliments à découvrir !

- choux
- fruits crus
- quinoa

Vers heures

Dîner :

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

+ 120 ml de lait maternel ou 2^e 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.