

MEMO
12 mois
et +

Les repas de

BÉBÉ MANGE PRESQUE COMME LES GRANDS !

- ✓ Des repas complets
- ✓ Des petits morceaux
- ✓ Le début des "vrais" petits-déjeuners
- ✓ Bébé peut goûter (presque) de tout !

VERS HEURES

PETIT-DÉJEUNER

lait maternel
ou 240 à 270 mL
de lait de croissance (ou entier)
+
compote ou **fruit** frais
+
en option :
produit céréalier



Expérience à tenter

Préparez un
gâteau avec
bébé



Variez les textures selon
l'acceptation de bébé
(purées, petits morceaux,
finger foods, etc.).

VERS HEURES

GOÛTER

compote ou **fruit** frais
+
lait maternel ou
150 mL de lait de croissance (ou entier)
ou laitage
(yaourt, petit suisse, ou fromage blanc)
+
produit céréalier
(pain, biscuit, gâteau fait-maison)



Aliments à goûter

crudités
lentilles
crevettes
miel

Ne pas donner

lait cru
viande peu cuite
charcuterie
boisson sucrée

VERS HEURES

DÎNER

~ 200 g de
légumes et féculents
+
lait maternel ou
150 mL de lait de croissance (ou entier)
ou laitage
(yaourt, petit suisse, ou fromage blanc)
+
en option : fruit



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



Cuisinez pour Bébé

www.cuisinez-pour-bebe.fr

Mise à jour le 7 février 2021