

MEMO
premiers
repas

Les repas de

C'EST LE DÉBUT DE LA DIVERSIFICATION !

- ✓ D'abord les légumes
- ✓ Ensuite les fruits
- ✓ Les fruits et légumes cuits et mixés
- ✓ Le lait reste l'aliment principal

VERS HEURES



PETIT-DÉJEUNER

lait maternel
ou 150 à 210 mL
de lait 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 150 à 210 mL de lait 1^{er} âge
(selon la quantité de purée prise)



Expérience à tenter
Laissez bébé
toucher la purée
avec ses doigts

i Si votre enfant prend
encore + de 4 repas par
jour, adaptez les quantités
de lait s'il n'est pas allaité.

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 150 à 210 mL de lait 1^{er} âge
(selon la quantité de compote prise)



Légumes à goûter
carotte
courgette
épinards
betterave

A cet âge, on
introduit juste les
fruits et légumes,
en douceur !

VERS HEURES



DÎNER

lait maternel
ou 150 à 210 mL
de lait 1^{er} âge

i 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.