

MEMO
6 à 8 mois

Les repas de

C'EST L'ÂGE DES GRANDES NOUVEAUTÉS !

- ✓ Plein de **fruits et légumes**
- ✓ **Protéines animales** le midi
- ✓ **Matières grasses** à chaque repas
- ✓ **Herbes et épices** pour varier les goûts


VERS HEURES



PETIT-DÉJEUNER

lait maternel
ou 180 à 240 mL
de lait 2^{ème} âge

VERS HEURES



DÉJEUNER


150g de **purée de légumes** avec :

- 10 g de viande ou poisson, ou ¼ d'oeuf dur
- 1 c. à café d'huile végétale


+

100 g de **compote de fruits**
ou lait maternel ou 2^{ème} âge
(si pas de protéines animales dans la purée)

Expérience à tenter
Une banane à déguster avec les doigts !

 Pensez à proposer de l'eau au cours des repas !

VERS HEURES



GOÛTER

100 g de **compote de fruits**
ou fruits crus bien mûrs

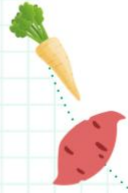
+

lait maternel
ou 150 à 210 mL de lait 2^{ème} âge
ou laitage (yaourt, petit suisse, ou fromage blanc)

Légumes à goûter
artichaut
céleri-branche
champignons
radis

Ne pas donner
lait cru
viande peu cuite
charcuterie
boisson sucrée
miel

VERS HEURES




DÎNER

lait maternel
ou 180 à 240 mL
de lait 2^{ème} âge

+

en option :
purée de légumes

 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.