

MEMO
1 à 2 ans

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)

+

fruit frais ou compote

+

produit céréalier
(ex : pain, porridge, pancakes)




VERS HEURES

DÉJEUNER

Plat complet de ~200 g avec :



- ½ à ⅔ de légumes
- ⅓ à ½ de féculents
- 20 g de viande ou poisson, ou ⅓ d'oeuf dur
- 1 à 2 c. à café d'huile végétale

+

fruit frais ou compote

+

en option : **laitage**

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



fruit frais ou compote

+

lait maternel ou
150 mL de lait de croissance (ou entier)
ou **laitage**
(yaourt, petit-suisse, fromage blanc ou 20g de fromage)

+

produit céréalier
(ex : 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 à 240 mL de
lait de croissance (ou entier)

+

en option : **fruit**

i Les informations dans cette fiche sont des repères nutritionnels, et non des règles. Les quantités sont données à titre indicatif et dépendent de votre enfant. Il est important d'écouter son appétit et d'observer ses réactions.