

MEMO
4 à 6 mois

Les repas de


C'EST LE DÉBUT DE LA DIVERSIFICATION !

- ✓ Découverte des **légumes** et des **fruits**
- ✓ Les aliments **cuits** et **mixés**
- ✓ Le **lait** reste l'aliment principal

VERS HEURES

PETIT-DÉJEUNER


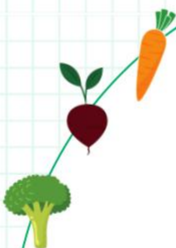
lait maternel
ou 150 à 180 mL
de lait 1^{er} âge



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
+ 1 cuillère d'**huile** (ex : colza, olive, noix)
+
lait maternel
ou 150 à 180 mL de lait 1^{er} âge




Expérience à tenter
Laissez bébé
toucher la purée
avec ses doigts

Période d'introduction
des **allergènes** : lait de
vache, gluten (blé), oeuf,
cacahuète, fruits à coques...

VERS HEURES

GOÛTER

Quelques cuillères de
compote de fruits lisse
augmenter petit à petit la quantité (selon
l'appétit) jusqu'à 100 g de fruits
+
lait maternel
ou 150 à 180 mL de lait 1^{er} âge




Aliments à goûter
carotte
courgette
épinards
patate douce

**Légumineuses,
viandes, céréales :**
on peut aussi les
faire découvrir en
petites quantités !

VERS HEURES


DÎNER

lait maternel
ou 150 à 180 mL
de lait 1^{er} âge



VERS HEURES

EN OPTION
**AU COUCHER
OU AU LEVER**
lait maternel ou
150 mL de lait 1^{er} âge



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.

⚠ Si votre enfant prend encore +
de 4 ou 5 repas par jour,
adaptez les quantités de lait
(700 à 800 mL / jour)