

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

DÉJEUNER

Purée de ~150 g avec :

- $\frac{2}{3}$ légumes cuits mixés ou écrasés
- $\frac{1}{3}$ féculents
- 10 g de viande ou poisson, ou $\frac{1}{4}$ d'oeuf dur
- 1 c. à café d'huile végétale

+

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

+ en option : lait maternel
ou 2^{ème} âge

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 240 mL de lait 2^{ème} âge

+ en option : laitage (yaourt,
fromage blanc ou petit suisse)
*en complément du lait,
pour la découverte*

Aliments à goûter

artichaut
tomate
champignon
semoule fine

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

selon l'appétit



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.



Cuisinez pour Bébé

www.cuisinez-pour-bebe.fr

Mise à jour le 14 novembre 2023