

# Menu type pour bébé de 4-6 mois

## Petit déjeuner

Lait maternel ou  
un biberon de lait 1<sup>er</sup> âge

+/- 1 à 2 c. à café de  
céréales infantiles

## Déjeuner

Lait maternel ou  
un biberon de lait 1<sup>er</sup> âge

+ Quelques cuillères de  
purée de légumes\*  
PUIS de fruits\*\*

## A noter

- ✓ Pour les tétées au sein, c'est à la demande (des tétées supplémentaires peuvent être nécessaires).
- ✓ La diversification alimentaire doit commencer entre 4 et 6 mois.
- ✓ Elle peut se faire lors du déjeuner ou d'un autre repas.
- ✓ \*Pour les légumes : jusqu'à 200g environ.
- ✓ \*\*Pour les fruits : jusqu'à 100g environ.
- ✓ Pour les purées faites maison : les légumes et fruits doivent être lavés, épluchés, rincés puis cuits à la vapeur (ou à l'eau), sans sel ni sucre.
- ✓ Ajoutez une cuillère à café d'huile végétale (colza, de préférence) ou un peu de beurre dans les légumes.

## Goûter

Lait maternel  
ou  
un biberon de lait  
1<sup>er</sup> âge

## Dîner

Lait maternel ou  
un biberon de lait 1<sup>er</sup> âge

+/- 1 à 2 c. à café de  
céréales infantiles