

# Menu type pour bébé 6-12 mois

## Petit déjeuner

Lait maternel ou  
Lait infantile (2<sup>ème</sup> âge)

+/- céréales infantiles OU  
quignon de pain  
(après 6 mois)

## Déjeuner

Légumes/féculents  
(200g environ)

+ Viande/poisson/œuf (10 à 20g,  
soit 2 à 4 cuillères à café)

+ 1 c. à café d'huile colza

+ 1 fruit cuit/cru ou compote  
et/ou 1 laitage

+ eau

## Gôûter

Lait maternel ou  
Lait infantile (2<sup>ème</sup> âge)  
OU 1 laitage

+ 1 fruit cuit/cru ou compote

+ 1 morceau de pain ou  
1 biscuit sec

## Dîner

Lait maternel ou  
Lait infantile (2<sup>ème</sup> âge)

+ Légumes  
(selon son appétit)

### A noter

- ✓ Un bébé boit environ 500 à 800 ml de lait adapté (lait maternel ou lait infantile 2<sup>ème</sup> âge) par jour à cet âge.
- ✓ Si les besoins en lait adapté sont couverts, les laitages « bébé » ne sont pas obligatoires.
- ✓ L'eau est la seule boisson dont bébé a besoin. S'il ne boit pas l'eau proposée, c'est qu'il n'a pas soif.
- ✓ Pour les purées faites maison, les légumes et fruits doivent être lavés, épluchés, rincés puis cuits à la vapeur (ou à l'eau).
- ✓ La viande, le poisson ou l'œuf doivent être bien cuits.
- ✓ On peut introduire de petits morceaux fondants vers 7/8 mois (mixé, puis écrasé, puis petits morceaux).
- ✓ Fruits crus : vers 4/6 mois, en petite quantité au début et bien mixés.
- ✓ Légumes crus : vers 4/6 mois, en petite quantité au début et bien mixés.