



Petit déjeuner

Bébé 0 à 1 an

Lait maternel ou
infantile (1^{er} âge puis 2^{ème} âge)



céréales infantiles
OU quignon de pain
(après 6 mois)

Enfant 1 à 3 ans

Lait maternel OU 
lait de croissance (240 ml)

+ 1 produit céréalier
(1 tartine beurrée
OU 10 à 20g de céréales infantiles)
+ 1 fruit/compote

Enfant 4 à 11 ans



1 produit laitier
(150 ml de lait OU 1 yaourt OU 1
fromage blanc)
+ 1 produit céréalier
(1 à 2 tartines beurrées OU 30g de
céréales peu sucrées)
+ 1 fruit

Adolescent

1 produit laitier
(150 ml de lait OU 1 yaourt OU 1
fromage blanc)
+ 1 produit céréalier
(2 à 4 tartines beurrées OU 60g de
céréales peu sucrées)
+ 1 fruit



Adulte

1 produit laitier
(150 ml de lait OU 1 yaourt OU 1
fromage blanc)
+ 1 produit céréalier
(1 à 3 tartines beurrées OU 40 à 50g
de céréales peu sucrées)
+ 1 fruit

A noter

- ✓ Prenez le petit déjeuner en famille pour donner de bonnes habitudes à votre enfant, et sans écran.
- ✓ Préparez-le la veille pour gagner du temps le matin.