



Menu type

Pour un bébé 12 - 36 mois

Petit déjeuner

Lait maternel ou lait de croissance



240ml

+

1 produit céréalier



1 tartine beurrée OU
10 à 20g de céréales infantiles

+

1 fruit cuit/cru



Pomme

Déjeuner

Viandes/poissons/oeufs



20 à 40g, soit 4 à 8
cuillères à café

+

Légumes/féculents



200-250g environ

+

Huile



1 à 2 c. à café
d'huile colza

+

1 laitage et/ou 1 fruit



Fraise

+

Eau



Goûter

Lait maternel ou
Lait de croissance ou laitage



Yaourt pour bébé

+

1 à 2 biscuits adaptés
OU 1 morceau de pain



Biscuit

+

1 fruit cuit/cru



Poire

Diner

Lait maternel ou
lait de croissance



Lait maternel

+

Légumes



Selon son appétit

+

Huile



1 à 2 c. à café
d'huile colza

OU

Légumes



200-250g env

+

Huile



1 à 2 c. à café
d'huile colza

+

1 fruit
et/ou laitage



Fromage

Eau



- Besoins en lait adapté (lait maternel ou "de croissance") : env. 250 à 500 ml/j.
- Besoins en lait adapté couverts = laitages « bébé » pas obligatoires.
- Eau : seule boisson dont bébé a besoin, à proposer dans un verre.
- Pour les purées faites maison : laver, éplucher, rincer puis cuire les fruits ou légumes à la vapeur (ou à l'eau), sans sel ni sucre.
- La viande, le poisson ou l'œuf doivent être bien cuits.
- Il faut poursuivre l'évolution des textures : morceaux.
- Les parents choisissent le menu et proposent des repas réguliers et équilibrés. L'enfant choisit les quantités qu'il va manger.
- Si pas déjà fait, introduction possible (dès 4/6 mois) : des fruits à coque non salés et en poudre (noisette, amande, noix,...); des légumineuses (lentilles, flageolets, pois chiches, ...) : 2 fois/semaine; des laitages "classiques" : natures, sans sucre, non aromatisés et des fromages affinés peu salés et au lait pasteurisé (= pas de lait cru avant 5 ans); des fruits et légumes crus : bien mûrs.