



Menu type

Pour un bébé 6 - 12 mois

Petit déjeuner



Lait maternel

ou



Lait infantile
(2ème âge)

+/-



céréales infantiles : 1 à 4 c. à café
OU quignon de pain après 6 mois

Déjeuner

Légumes/féculents



200g environ

+

Viandes/poissons/oeufs



10 à 10g, soit
1 à 2 cuillères à café

+

Huile de colza



1 à 2 cuillères à café

1 laitage et/ou
un fruit cru ou compote



et/ou



+

Eau



Goûter

Lait maternel ou

Lait infantile (2ème âge) ou laitage

1 fruit cuit/cru ou compote

1 morceau de pain ou 1 biscuit sec



ou



ou



+



ou



+



ou



Diner



Lait maternel

ou



Lait infantile
(2ème âge)

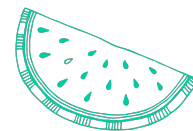
+

Légumes



selon son appétit

- Besoins en lait adapté : 500 à 800 ml/jour (lait maternel ou infantile 2ème âge).
- Besoins en lait adapté couverts = laitages « bébé » pas obligatoires.
- Si pas déjà fait, introduction possible (dès 4/6 mois) : des aliments dans n'importe quel ordre, avec une préférence pour les légumes en 1er a n qu'ils soient acceptés + facilement, + tard; des fruits à coque non salés et en poudre (noisette, amande, noix,...); des légumineuses (lenti es, ageolets) : bien cuits, bien mixés au début; des laitages « classiques » : natures, sans sucre, non aromatisés et des fromages a inés peu salés et au lait pasteurisé (=pas de lait cru); des fruits et légumes crus : bien mûrs, mixés et en petites doses au début.
- Eau : seule boisson dont bébé a besoin, à proposer dans un verre ou une tasse.
- 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'oeuf doivent être bien cuits.
- Changement de textures possible dès 6 mois, introduction de petits morceaux fondants vers 7/8 mois (mixés, puis écrasés, puis petits morceaux à 1 an).



- Besoins en lait adapté : 500 à 800 ml/jour (lait maternel ou infantile 2ème âge).

- Besoins en lait adapté couverts = laitages «bébé» pas obligatoires.

- Si pas déjà fait, introduction possible (dès 4/6 mois) :

- des aliments dans n'importe quel ordre, avec une préférence pour les légumes en 1er afin qu'ils soient acceptés + facilement, + tard;

- des fruits à coque non salés et en poudre (noisette, amande, noix,...);

- des légumineuses (lentilles, flageolets) : bien cuits, bien mixés au début;

- des laitages «classiques» : natures, sans sucre, non aromatisés et des fromages affinés peu salés et au lait pasteurisé (=pas de lait cru);

- des fruits et légumes crus : bien mûrs, mixés et en petites doses au début.

- Eau : seule boisson dont bébé a besoin, à proposer dans un verre ou une tasse.

- 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.

- Changement de textures possible dès 6 mois, introduction de petits morceaux fondants vers 7/8 mois (mixés, puis écrasés, puis petits morceaux à 1 an).

