



Menus pour les dîners de la naissance à l'âge adulte



Bébé de 0 à 6 mois



Lait maternel

ou



Biberon de lait 1er âge puis 2ème âge

+



1 c. à café de céréales (après 4/6 mois)

De 6 mois à 3 ans

Selon l'âge :



Lait maternel

ou



Biberon de lait 2ème âge puis de croissance

+



Céréales infantiles

ou



200 g de légumes ou féculents

+



1 à 2 c. à café d'huile de colza

+



1 produit laitier **

+



Eau

Enfant de 4 à 11 ans

Légumes et féculents



+



+



+

Fruit



+

Pain



+

Eau



Environ 200 à 250g

Ex : Soupe avec vermicelles

2 c. à café d'huile de colza

1 produit laitier **

1 Fruit cru ou cuit

Si besoin

Adolescent

Légumes & Féculents



+

Huile



+

Produits Laitiers



+

Fruit



+

Pain



+

Eau



Légumes et féculents (selon l'appétit)

1 c. à soupe d'huile de colza

1 produit laitier**

1 fruit cru ou cuit

Si besoin



Menus pour les diners de la naissance à l'âge adulte



Adultes

Légumes & Féculents



Légumes et
Féculents
(selon l'appétit)

Huile



1 c. à soupe
d'huile de colza

Produits Laitiers



1 produit
laitier**

Fruit



1 fruit
cru ou cuit

Pain



Si besoin

Eau



A noter

- * Augmentez petit à petit la dose.
- ** Produit laitier :
 - 1 yaourt
 - 1 fromage blanc
 - 30g de fromage affiné
- Pas de lait cru avant 5 ans.
- Chez les ados, la taille des portions peut varier entre les filles et les garçons.