



# Menus pour les petits déjeuners de la naissance à l'âge adulte



## Bébé de 0 à 1 an



Lait maternel

ou



Biberon de lait 1er âge puis 2ème âge

+/-



Céréales infantiles

ou



1 quignon de pain (après 6 mois)

## Enfant de 1 à 3 ans



ou



Lait de croissance (240 ml)

+



10g à 20g de céréales infantiles

ou



1 tartine beurrée

+



1 fruit ou compote

## Enfant de 4 à 11 ans



150 ml de lait

ou



1 yaourt ou 1 fromage blanc

+



30 gr de céréales peu sucrées

ou



1 à 2 tartines beurrées

+



1 fruit

## Adolescent



150 ml de lait

ou



1 yaourt ou 1 fromage blanc

+



60 gr de céréales peu sucrées

ou



2 à 4 tartines beurrées

+



1 fruit





# Menus pour les petits déjeuners de la naissance à l'âge adulte



## Adulte



150 ml  
de lait

ou



1 yaourt ou  
1 fromage blanc

+



40 à 50 gr de  
céréales peu  
sucrées

ou



1 à 3 tartines  
beurrées

+



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.

