



# Le déjeuner de la naissance à l'âge adulte



## Bébé de 0 à 4/6 mois



Lait maternel

ou



Biberon de lait 1er âge

+



Quelques cuillères de purée de légumes ( dès 4/6 mois )

## Enfant de 4/6 mois à 3 ans

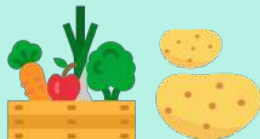
Viande/légume sec/  
poisson/œufs



10g à 40g

+

Légumes OU féculents



200g de légumes ou  
de féculents

+

Huile



1 à 2 c. à café  
d'huile de colza

+

Fruit



1 fruit cru ou cuit

## Enfant de 4 à 11 ans

Entrée



Légumes ou  
Féculents

+

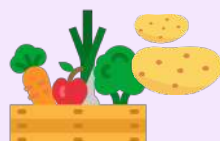
Viande/légume sec/  
poisson/œufs



40g à 100g

+

Légumes OU féculents



200g environ

+

Huile



1 c. à soupe  
d'huile de colza

+

Produit laitier



30g de fromage  
ou 1 laitage

+

Fruit



1 fruit  
cru ou cuit

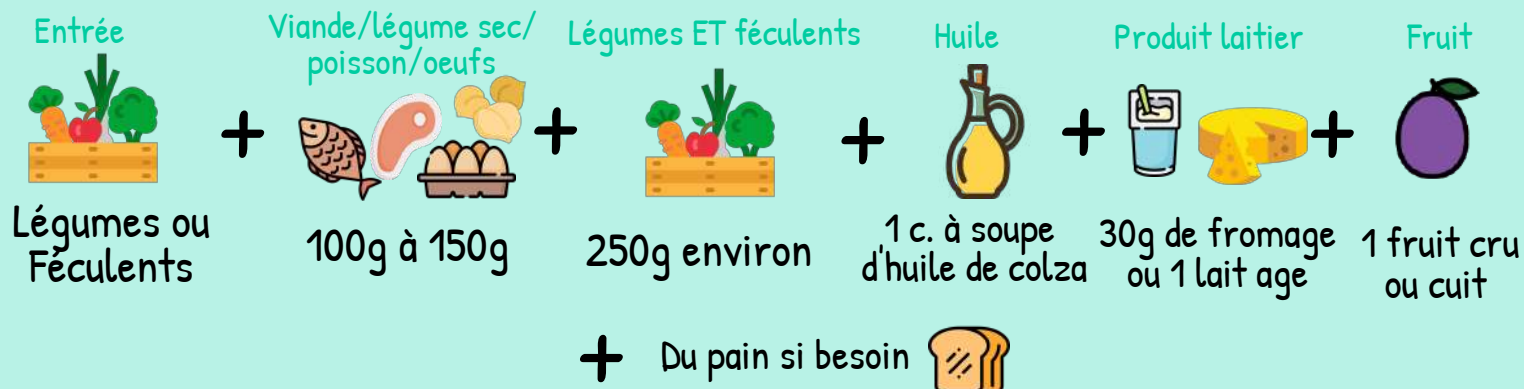
+

Du pain si besoin





# Adolescent



# Adulte



## A noter

- La portion de viande/poisson/œuf varie selon l'âge de l'enfant.
- Augmenter petit à petit la dose pour le bébé.
- Idées d'entrées : légumes crus ou cuits +/- des féculents en salade (pâtes, riz, semoule).
- L'eau est la seule boisson indispensable pendant ou entre les repas.
- Pas de fromages au lait cru avant 5 ans.
- Les légumineuses (lentilles, pois chiches, ...) : possibles dès 4/6 mois ; à consommer 2x/semaine.
- Fruits à coque non salés (noix, amande, ...) : dès 4/6 mois (en poudre au début) puis 1 petite poignée/jour.
- Chez les ados, la taille des portions peut varier selon l'appétit et selon les besoins.

