



Le dîner

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 si besoin)

De 6 mois à 3 ans



Lait maternel

OU



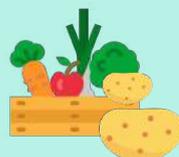
Biberon de lait 2ème
âge puis de
croissance

+



Légumes
selon son appétit

OU



200 g de légumes
ou féculents

+



1 à 2 c. à café
d'huile de colza

+



1 produit
laitier ou
1 fruit

+



Eau

Enfant de 4 à 11 ans

Légumes et féculents



Environ 200 à 250g

+

Huile



2 c. à café
d'huile de colza

+

Produit laitier



1 produit
laitier

+

Fruit



1 fruit
cru ou cuit

+

Pain



Si besoin

+

Eau





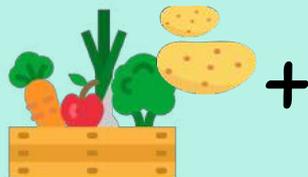
Le dîner

de la naissance à l'âge adulte



Adulte

Légumes & Féculents



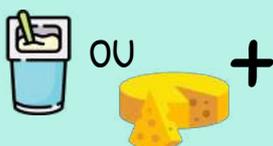
Selon l'appétit

Huile



1 c. à soupe
d'huile de colza

Produit laitier



1 produit
laitier

Fruit



1 fruit
cru ou cuit

Pain



Si besoin

Eau



A noter

- Chez votre enfant, 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.

