



Menu type

pour un bébé de 24 à 36 mois

Petit déjeuner

Lait maternel ou lait de croissance



OU



+

1 produit céréalier



OU



+

1 fruit cru/cuit



+

Eau



Liquide : Entre 250 et 300mL
En poudre : 240mL d'eau et 8 mesures
ou 270 mL avec 9 mesures

1 tartine beurrée 2 à 3 c. à soupe de
céréales infantiles

Déjeuner

Viande/
poisson/oeuf



+

Légumes/féculents



+

Huile de colza



+

1 fromage (20g) ou laitage
et/ou 1 fruit cru/cuit



ET/OU



+

Eau



30g
(6 c. à café ou 1/2 d'oeuf)

250g environ
2/3 légumes, 1/3 féculents

2 c. à café



Goûter

Lait maternel ou

Lait de croissance ou laitage



OU



OU



+

1 morceau de pain OU

1 à 2 biscuits adaptés



OU



+

1 fruit cru/cuit



+

Eau



Dîner

Légumes/Légumes secs



+

Féculents



+

Huile de colza



+

1 fruit cru/cuit et 1
fromage (20g) ou laitage



+

Eau



Selon son appétit

2/3 légumes, 1/3 féculents

1 à 2 c. à café



- Besoins en lait adapté (lait maternel ou "de croissance") : environ 500 mL/j
- Si les besoins en lait NE SONT PAS COUVERTS : les laitages spécifiques "bébé" sont préférables.
- Si les besoins en lait SONT COUVERTS : laitages classiques adultes naturels, sans sucre, non aromatisés.
- Pour les fromages affinés : peu salés, au lait pasteurisé (pas de lait cru avant 5 ans).
- Féculents : pâtes, riz, semoule, pommes de terre, blé, quinoa...
- La seule boisson dont bébé a besoin, à proposer dans un verre pendant et entre les repas est l'eau.
- 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, l'œuf ou le légume sec doivent être bien cuits ;
- Les parents choisissent le menu et proposent des repas réguliers et équilibrés. L'enfant choisit les quantités qu'il va manger.
- Si pas déjà fait, introduction possible (dès 4/6 mois) des fruits à coque non salés et en poudre (noisette, amande, noix,...) et des légumineuses (lentilles, haricots secs, pois chiches, ...) : 2 fois/semaine