

Menu type pour bébé 12 mois-3 ans

Petit déjeuner

Le lait maternel ou un biberon* de lait de croissance
+ 20 g de céréales infantiles ou un morceau de pain +
1 fruit

Déjeuner

20 à 40 grammes de viande ou de poisson en petits morceaux ou un demi œuf dur + des légumes* + des féculents + 1 fruit ou un laitage

Goûter

Le lait maternel ou un biberon* de lait de croissance ou un laitage + 1 fruit +/- 1 ou 2 biscuits adaptés aux enfants en bas âge

Dîner

une purée de légumes** ou une soupe** + des féculents + 1 fruit et/ou le lait maternel ou un biberon* de lait de croissance

A noter

- ✓ Les plats peuvent commencer à contenir des petits morceaux à mâcher
- ✓ Avec le lait, l'eau est la seule boisson dont bébé a besoin. Aucune boisson sucrée n'est adaptée à son âge

*Quantité variable selon bébé, 500ml en moyenne par jour à cet âge (à Des tétées supplémentaires peuvent être nécessaires)

**Si le repas est fait-maison, les fruits et les légumes doivent être lavés, épluchés et cuits (à l'eau légèrement salée ou à la vapeur) et pour les légumes on ajoute une cuillère à café d'huile végétale ou de beurre.