

Menus et repas pour votre Bélé de 10 mois!

Petit déjeuner

- S'il est *allaité* : du lait maternel
- S'il est *nourri au biberon* : **210ml** d'eau + **7 mesurettes** de lait infantile 2^{ème} âge (*Blédilait 2*)
- Accompagné éventuellement d'un peu de **céréales infantiles** type Blédine® ou **1 à 2 biscuits** adaptés à son âge*.



Déjeuner

- **10g** (ou **2 c.à.c.**) de viande ou de poisson bien cuits à cœur et mixés ou **1/4** d'œuf dur mixé,
- Des **légumes** cuits en petits morceaux* fondants, accompagnés de **féculents** bien cuits et bien fondants,
- **Un filet** d'un mélange d'huiles ou une noix de beurre doux pasteurisé,
- **100g** environ de fruit cru bien mûr ou de fruit cuit coupé en petits morceaux* fondants,
- De l'eau.



Goûter

- S'il est *allaité* : du lait maternel
- S'il est *nourri au biberon* : **210ml** d'eau + **7 mesurettes** de lait infantile 2^{ème} âge (*Blédilait 2*) avec des **céréales infantiles** adaptées aux enfants en bas âge s'il n'en a pas consommé au petit déjeuner ou **1 à 2 biscuits** adaptés à son âge*.
- **Un fruit** cru bien mûr ou cuit coupé en petits morceaux* fondants.



Dîner

- S'il est *allaité* : du lait maternel
- S'il est *nourri au biberon* : **90ml d'eau** + **3 mesurettes** de lait infantile 2^{ème} âge (*Blédilait 2*)
- Un peu de **légumes** et de **féculents**, servis en purée, en soupe ou en petits morceaux* fondants dans laquelle vous ajouterez **un filet** d'un mélange d'huiles.

Selon son appétit, un fruit coupé en petits morceaux*, cru ou cuit s'il est mûr et bien fondant.



INFOS

Si ce n'est pas déjà le cas, pensez à donner des **légumes et fruits crus** (après les avoir proposés cuits).

Pour la texture, pensez à proposer des **petits morceaux* fondants** (par ex. : légumes, fruits, mini pâtes bien cuites, ...).

Les différentes composantes des repas peuvent ne pas suffire ou bien être trop importantes.

→ **Une règle d'or à ne pas oublier : RESPECTER L'APPÉTIT DES BÉBÉS !**

* Votre bébé peut en consommer s'il se tient assis tout seul, mange des plats avec des petits morceaux, mange un quignon de pain, a déjà deux dents. C'est toujours assis bien droit et vertical et sous la surveillance permanente d'un adulte que votre bébé peut savourer un biscuit.

