



Petit déjeuner

- Du lait maternel (s'il est allait ) ou un biberon composé de **210ml** d'eau + **7 mesurette**s de lait de croissance (type Bl dilait croissance +)
- Une source de céréales : **1 tartine** de pain avec un peu de beurre doux ou **2 biscuits*** adaptés à son âge ou des céréales infantiles pour petit déjeuner (type Mini Matin ou céréales Bl dine Croissance* ou Junior).
- Quelques **morceaux* de fruits** crus ou cuits.



Déjeuner

- **20g** (ou **4 c. c.**) de viande ou de poisson bien cuits à cœur et mixés ou **1/3** d'œuf cuit dur mix ,
- Des **légumes** (en bâtonnets ou en petits morceaux* plus ou moins fondants), servis avec des **féculents**,
- **Un filet** d'un mélange d'huiles,
- **1 fruit** cru bien mûr ou 1 fruit cuit coupé en petits morceaux* +/- fondants,
- De temps en temps, **selon son appétit** : un laitage destiné aux enfants en bas âge,
- De l'eau.



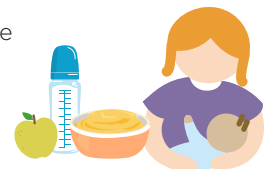
Goûter

- Du lait maternel (s'il est allait ) ou un biberon composé de **210ml** d'eau + **7 mesurette**s de lait de croissance (type Bl dilait croissance +)
- Avec **1 à 2 biscuits** adaptés à son âge* ou **une tartine de pain** avec du beurre doux pasteurisé,
- **Un fruit** cru bien mûr ou cuit coupé en petits morceaux* fondants.



Dîner

- **Des légumes et des féculents**, servis ensemble ou séparément, sous forme de purée, de soupe ou en petits morceaux* fondants,
 - **Un filet** d'un mélange d'huiles,
 - **Un laitage** spécialement destiné aux enfants en bas âge,
- Selon son appétit, un fruit** coupé en petits morceaux*, cru ou cuit s'il est mûr et bien fondant.



INFOS

• Votre bébé a encore **des besoins spécifiques** qu'il est important de respecter **jusqu'à ses 3 ans**.

• 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'APPÂT 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.

