



EXEMPLES DE MENUS		0 à 4 mois	4 à 6 mois	6 à 12 mois	12 à 36 mois
 Petit déjeuner	 ou FAIT maison	 Allaitement (Lait maternel)	 Une tétée de lait maternel	<ul style="list-style-type: none"> • S'il est <i>allaité</i> : tétée de lait maternel • S'il est <i>nourri au biberon</i> : 210ml d'eau + 7 mesurettes de formule infantile 2^e âge • +/- des céréales infantiles Blédine® (maxi 3 c.à.c bombées/jour) OU après 10 mois : 1 à 2 biscuit(s)** adapté(s) à son âge +/- quelques petits morceaux de fruits* fondants, crus ou cuits 	<ul style="list-style-type: none"> • S'il est <i>allaité</i> : tétée de lait maternel • S'il est <i>nourri au biberon</i> : 210ml d'eau + 7 mesurettes de formule infantile de croissance • 1 tartine de pain avec du beurre doux pasteurisé OU 2 biscuit(s)** adapté(s) à son âge  +/- quelques petits morceaux de fruits* fondants, crus ou cuits
 Déjeuner	 ou FAIT maison		<ul style="list-style-type: none"> • Une tétée de lait maternel • Quelques cuillères de purée de légume puis jusqu'à 130g env. de purée de légumes 	<ul style="list-style-type: none"> • 150 à 200g env. de légumes et féculents + 1 filet d'un mélange d'huiles  • 10g de viande ou de poisson bien cuits à cœur ou 1/4 d'œuf dur, mixés • 100g env. de fruits* (crus ou cuits, en purée ou en petits morceaux fondants)  	<ul style="list-style-type: none"> • 200g env. de légumes et féculents + 1 filet d'un mélange d'huiles • 20g (de 1 à 2 ans) à 30g (de 2 à 3 ans) de viande ou de poisson bien cuits à cœur ou 1/3 d'œuf dur (de 1 à 2 ans) à 1/2 d'œuf dur (de 2 à 3 ans), mixés • 1 fruit* (cru ou cuit, en purée ou en petits morceaux fondants) +/- laitage spécifique destiné aux enfants en bas âge
 Goûter	 ou FAIT maison		<ul style="list-style-type: none"> • Une tétée de lait maternel • Quelques cuillères de purée de fruits* puis jusqu'à 130g env. de purée de fruits* • +/- des céréales infantiles Blédine®  	<ul style="list-style-type: none"> • Si votre bébé est <i>allaité</i> : tétée de lait maternel • S'il est <i>nourri au biberon</i> : 210ml d'eau + 7 mesurettes de formule infantile 2^e âge Selon son appétit : <ul style="list-style-type: none"> • jusqu'à 100g env. de fruits* (crus ou cuits, en purée ou en petits morceaux fondants) • +/- des céréales infantiles adaptées aux enfants en bas âge (s'il n'en a pas déjà consommé au petit déj) 	<ul style="list-style-type: none"> • Si votre bébé est <i>allaité</i> : tétée de lait maternel • S'il est <i>nourri au biberon</i> : 210ml d'eau + 7 mesurettes de formule infantile de croissance • 1 fruit* (cru ou cuit, en petits morceaux fondants ou en purée) Et/ou : 1 tartine de pain avec du beurre doux pasteurisé OU 1 ou 2 biscuit(s)** adapté(s) à son âge
 Dîner	 ou FAIT maison		Une tétée de lait maternel	<ul style="list-style-type: none"> • Si votre bébé est <i>allaité</i> : tétée de lait maternel • S'il est <i>nourri au biberon</i> : de 90 ml d'eau (+ 3 mesurettes) à 210ml d'eau (+ 7 mesurettes) de formule infantile 2^e âge ou dès 8 mois un apport lacté adapté Selon son appétit : <ul style="list-style-type: none"> • Des légumes +/- féculents (en petits morceaux fondants ou en purée) + 1 filet d'un mélange d'huiles Et après 8 mois : 100g env. de fruits* (crus ou cuits, en purée ou en petits morceaux fondants)	<ul style="list-style-type: none"> • 200g env. de légumes et féculents + 1 filet d'un mélange d'huiles  • 1 produit lacté, adapté aux enfants en bas âge Selon son appétit : 1 fruit* (cru ou cuit, en purée ou en petits morceaux fondants) 

Proposer de l'eau durant et entre les repas. Parce que chaque bébé est différent et grandit à son propre rythme, les quantités des différentes composantes du repas peuvent ne pas suffire ou bien être trop importantes. Respecter l'appétit des bébés !

C'est toujours assis, le dos droit et vertical, les pieds en appui sur un support, sans distraction, et sous la supervision permanente d'un adulte que votre bébé peut savourer ses repas.