



REPAS TYPES POUR BÉBÉS

www.mapetiteassiette.com



Ma Petite assiette

Réalisé en collaboration avec Tiffany Deroyer, diététicienne pédiatrique

4/5 MOIS

ou en début de diversification












6/7 MOIS

8/9 MOIS

10/12 MOIS

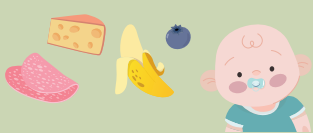
1/2 ANS

2/3 ANS

TEXTURES	Mixée lisse	Mixée à moulinée	Moulinée à hachée	Hachée	Petits morceaux	Morceaux
PETIT DÉJEUNER	4/5 MOIS ou en début de diversification	6/7 MOIS	8/9 MOIS	10/12 MOIS	1/2 ANS	2/3 ANS
PRODUIT LAITIER 	Lait maternel ou 150 à 180 ml de lait 1 ^{er} âge	Lait maternel ou 180 à 210 ml de lait 2 ^{ème} âge	Lait maternel ou 210 à 240 ml de lait 2 ^{ème} âge	Lait maternel ou 250 ml de lait 2 ^{ème} âge	Lait maternel ou 250 ml de lait de croissance nature	250 ml de lait de croissance nature
PRODUIT CÉRÉALIER 	Plus ou moins 1 à 2 cuillères à café de céréales infantiles*	Plus ou moins 2 à 3 cuillères à café de céréales infantiles	Plus ou moins 2 à 3 cuillères à café de céréales infantiles	Plus ou moins 2 à 3 cuillères à café de céréales infantiles	1 tartine de pain (ou cracotte) avec beurre ou purée d'oléagineux**	1 tartine de pain (ou cracotte) avec beurre ou purée d'oléagineux**
FRUITS - Compote sans sucre ajouté (maison ou petit pot) - Fruit cuit - Fruit cru 					Plus ou moins 1 petit fruit	Plus ou moins 1 petit fruit
DÉJEUNER	4/5 MOIS ou en début de diversification	6/7 MOIS	8/9 MOIS	10/12 MOIS	1/2 ANS	2/3 ANS
LÉGUMES CRUS 					20 à 30 g de crudités	30 à 50 g de crudités
LÉGUMES CUITS 	En diversification quelques cuillères***	100 g maison ou repas industriel infantile	100 à 120 g maison ou repas industriel infantile	120 à 150 g maison ou repas industriel infantile	90 à 110 g maison	60 à 80 g maison
FÉCULENTS CUITS 		30 g de pommes de terre	40 à 50 g de pommes de terre, semoule, petites pâtes, riz	50 à 60 g de pommes de terre, semoule, petites pâtes, riz	60 à 80 g de pommes de terre, semoule, petites pâtes, riz	80 à 100 g de pommes de terre, semoule, petites pâtes, riz, légumes secs
VIANDE POISSON ŒUF  (1 abat tous les 15 jours)		10 g soit 1/6 d'œuf	10 à 15 g	15 g soit 1/4 d'œuf	20 g	30 g soit 1/2 d'œuf
MATIÈRES GRASSES - Huile végétale variée**** - Beurre - Crème 		5 à 10 g (1 à 2 cuillères à café)	10 g (2 cuillères à café)	10 g (2 cuillères à café)	10 g (2 cuillères à café)	10 g (2 cuillères à café)
FRUITS - Compote sans sucre ajouté (maison ou petit pot) - Fruit cuit - Fruit cru 		50 à 100 g	100 g	100 g	100 g	100 g
PRODUIT LAITIER 	Lait maternel ou 150 à 180 ml de lait 1 ^{er} âge					
PAIN 					Plus ou moins 1 tranche de pain	Plus ou moins 1 tranche de pain

(*Selon les recommandations du pédiatre ou du professionnel de santé), (**Purée d'amande, de noisette, de noix...), (***)Ou directement dans le biberon), (****Huile d'olive, de colza, de noix... ou des mélanges de plusieurs huiles pour bébés. Le lait (maternel ou infantile) reste l'aliment indispensable jusqu'à 1 an et doit être régulièrement présent jusqu'à 3 ans).

Proposer de l'eau au cours de la journée et lors des repas lorsque l'enfant est diversifié. Pas d'ajout de sel et de sucre dans les préparations.



REPAS TYPES POUR BÉBÉS

www.mapetiteassiette.com



<p>Réalisé en collaboration avec Tiffany Deroyer, diététicienne pédiatrique</p>	4/5 MOIS ou en début de diversification	6/7 MOIS	8/9 MOIS	10/12 MOIS	1/2 ANS	2/3 ANS
TEXTURES	Mixée lisse	Mixée à moulinée	Moulinée à hachée	Hachée	Petits morceaux	Morceaux
GOÛTER	4/5 MOIS ou en début de diversification	6/7 MOIS	8/9 MOIS	10/12 MOIS	1/2 ANS	2/3 ANS
PRODUIT LAITIER = élément indispensable	Lait maternel ou 150 à 180 ml de lait 1 ^{er} âge	Lait maternel ou 180 à 210 ml de lait 2 ^{ème} âge	Lait maternel ou 210 à 240 ml de lait 2 ^{ème} âge	Lait maternel ou 250 ml de lait 2 ^{ème} âge	Lait maternel ou 250 ml de lait de croissance nature ou 1 laitage nature au lait entier	250 ml de lait de croissance nature ou 1 laitage nature au lait entier
PRODUIT CÉRÉALIER					1 tartine de pain beurré ou 1 biscuit peu sucré	1 tartine de pain beurré ou 1 à 2 biscuit(s) peu sucré(s)
FRUITS	Quelques cuillères	50 à 100 g	100 g	100 g	100 g	100 g
DÎNER	4/5 MOIS ou en début de diversification	6/7 MOIS	8/9 MOIS	10/12 MOIS	1/2 ANS	2/3 ANS
LÉGUMES CUITS			100 à 120 g maison ou repas industriel infantile	120 à 150 g maison ou repas industriel infantile	90 à 110 g maison	60 à 80 g maison
FÉCULENTS CUITS			40 à 50 g de pommes de terre, semoule, petites pâtes, riz	50 à 60 g de pommes de terre, semoule, petites pâtes, riz	60 à 80 g de pommes de terre, semoule, petites pâtes, riz	80 à 100 g de pommes de terre, semoule, petites pâtes, riz, légumes secs
MATIÈRES GRASSES - Huile végétale variée* - Beurre - Crème			10 g (2 cuillères à café)	10 g (2 cuillères à café)	10 g (2 cuillères à café)	10 g (2 cuillères à café)
PRODUIT LAITIER	Lait maternel ou 150 à 180 ml de lait 1 ^{er} âge + 1 collation dans la journée : lait maternel ou 5 ^{ème} biberon de 150 à 180 ml de lait 1 ^{er} âge	Lait maternel ou 180 à 210 ml de lait 2 ^{ème} âge + 1 collation dans la journée : lait maternel ou 4 ^{ème} biberon de 180 à 210 ml de lait 2 ^{ème} âge	Lait maternel ou 120 à 150 ml de lait 2 ^{ème} âge	Lait maternel ou lait 2 ^{ème} âge ou 1/2 laitage nature au lait entier ou 10 à 20 g de fromage	Lait maternel ou lait de croissance ou 1 laitage nature au lait entier ou 20 g de fromage	1 laitage nature au lait entier ou 20 à 30 g de fromage

(*Huile d'olive, de colza, de noix... ou des mélanges de plusieurs huiles pour bébés. Le lait (maternel ou infantile) reste l'aliment indispensable jusqu'à 1 an et doit être régulièrement présent jusqu'à 3 ans).

Proposer de l'eau au cours de la journée et lors des repas lorsque l'enfant est diversifié. Pas d'ajout de sel et de sucre dans les préparations.

