



REPAS TYPES POUR BÉBÉS

www.mapetiteassiette.com



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, semoule, petites pâtes, riz, légumes secs	40 à 50 g de pommes de terre, semoule, petites pâtes, riz, légumes secs	50 à 60 g de pommes de terre, semoule, petites pâtes, riz, légumes secs	60 à 80 g de pommes de terre, semoule, petites pâtes, riz, légumes secs	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



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

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, légumes secs

50 à 60 g de pommes de terre, semoule, petites pâtes, riz, légumes secs

60 à 80 g de pommes de terre, semoule, petites pâtes, riz, légumes secs

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)

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.

Aujourd'hui, les recommandations nutritionnelles indiquent qu'il n'y a pas d'ordre particulier à respecter pour introduire les différents groupes d'aliments entre 4 et 6 mois. Nous vous proposons un tableau de repas/menus types à titre indicatif qui vous aidera dans la composition de vos repas.

