

Menu type pour bébé 4-6 mois

Petit déjeuner

Le lait maternel ou un biberon* de lait infantile 1^{er} âge +/- des céréales infantiles

Déjeuner

Quelques cuillères de légumes** et/ou de fruits** en purée bien lisse
+ le lait maternel ou un biberon* de lait infantile

A noter

- ✓ On commence plutôt par donner seulement des légumes et on n'introduit les fruits que 15 jours plus tard pour éviter que bébé qui préfère souvent le sucré, refuse les légumes.
- ✓ Et pour les repas maison, pas besoin d'ajouter de sucre, pas besoin d'ajouter de sel après cuisson !

Goûter

Le lait maternel ou un biberon* de lait infantile 1^{er} âge

Dîner

Le lait maternel ou un biberon* de lait infantile 1^{er} âge +/- des céréales infantiles

*Quantité variable selon bébé, au moins 700ml par jour à cet âge là

Pour les tétées, c'est à la demande (des tétées supplémentaires peuvent être nécessaires)

**Si le repas est fait maison, les fruits et les légumes doivent être lavés, épluchés, cuits (à l'eau légèrement salée ou à la vapeur) et pour les légumes on ajoute une cuillère à café d'huile végétale ou de beurre.