

MENU REPAS

12+

Hourra, votre enfant a 1 an!
À cet âge, il commence à
savoir ce qu'il veut. Continuez
à lui faire découvrir des
textures et saveurs
différentes.

7-8 heures

Petit-déjeuner

250 ml de lait maternel ou de croissance et 1 tranche de pain gris avec de la margarine et éventuellement du fromage à tartiner, du filet de dinde, un peu de confiture ou de miel.

10 heures

Collation

Des fruits tendres coupés en fins morceaux ou un yaourt ou une biscotte et un verre d'eau ou une tisane légère non-sucrée.



11-12 heures

Diner

Un repas chaud coupé en fins morceaux avec:
-50-100 g de légumes
-50-100 g de pommes de terre/du riz/ des pâtes
-25-50 g de viande ou de poisson
OU un repas Olvarit 12+.



15-16 heures

Collation

Un fruit tendre coupé en petits morceaux ou un smoothie végétal Olvarit 12+ et un verre d'eau.



19-20 heures

Souper

250 ml de lait maternel ou de croissance et 1 tranche de pain gris avec de la margarine et éventuellement du fromage à tartiner, du filet de dinde, un peu de confiture ou de miel.

D'autres idées de recettes [par ici](#).



Donnez aussi à votre enfant quelque chose à boire entre les repas, comme de l'eau ou de la tisane. Essayez plusieurs fois par jour pour qu'il puisse boire quand il en ressent le besoin.

L'allaitement est l'aliment idéal pour votre bébé. Les quantités suggérées dans ce menu sont des lignes directrices générales. Cependant, chaque enfant a des besoins différents. Par conséquent, discutez toujours de la quantité de nourriture nécessaire à votre enfant (en fonction de son âge, de sa taille et de son poids) avec votre médecin ou un professionnel de la santé.

