



Petit déjeuner

- S'il est *allaité* : du lait maternel
- S'il est *nourri au biberon* : **210ml** d'eau + **7 mesurettes** de formule infantile 2^e âge (*Blédilait 2*)
- **1 ou 2** biscuits* blédina adaptés à son âge ou des céréales infantiles à rajouter dans son lait. Et/ou **quelques petits morceaux** de fruits fondants crus ou cuits.



Déjeuner

- **10g** (ou **2 c.à.c**) de viande ou de poisson bien cuits à cœur et mixés, ou **1/4** d'œuf dur mixé,
- Des légumes cuits en petits morceaux fondants, accompagnés de féculents bien cuits et bien fondants,
- **1 filet** d'huile (colza ou mélanges d'huiles) ou de temps en temps, une noix de beurre doux pasteurisé,
- **100g** environ de fruits** (en petits morceaux fondants crus ou cuits ou en purée s'il est fatigué).



Goûter

- S'il est *allaité* : du lait maternel,
- S'il est *nourri au biberon* : **210ml** d'eau + **7 mesurettes** de formule infantile 2^e âge (*Blédilait 2*)
- **1 ou 2** biscuits* blédina adaptés à son âge ou des céréales infantiles à rajouter dans son lait. Et/ou **quelques petits morceaux** de fruits** fondants, crus ou cuit.



Dîner

- S'il est *allaité* : du lait maternel
- S'il est *nourri au biberon* : **90ml** d'eau + **3 mesurettes** de formule infantile 2^e âge (*Blédilait 2*)
- Un peu de légumes et de féculents, servis en purée, en soupe ou en petits morceaux fondants dans laquelle vous ajouterez **1 filet** d'huile (colza ou mélanges d'huiles) ou de temps en temps, une noix de beurre doux pasteurisé.

Selon son appétit, 100g environ de fruits** (en petits morceaux fondants crus ou cuits ou en purée s'il est fatigué).



INFOS

Si ce n'est pas déjà le cas, pensez à donner des **légumes et fruits crus** (après les avoir proposés cuits).

Proposer de **l'eau** durant et entre les repas.

Pour la texture, pensez à proposer des **petits morceaux fondants** (par ex. : légumes, fruits, mini pâtes bien cuites, ...).

Consultez nos **conseils bucco-dentaires** sur bledina.com

Parce que chaque bébé est unique et grandit à son propre rythme, les quantités des différentes composantes des repas peuvent ne pas suffire ou bien être trop importantes.

→ Deux règles d'or à ne pas oublier :

- **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.**

