



## Petit déjeuner

- Du lait maternel (s'il est allaité) ou un biberon composé de **210ml** d'eau + **7 mesurette**s de lait de croissance (Blédilait croissance +),
- Un produit céréalier : **1** tartine de pain avec un peu de beurre doux pasteurisé ou **2** biscuits\* blédina adaptés à son âge ou des céréales infantiles pour petit déjeuner dans son lait (Mini Matin ou céréales Blédine® Croissance ou Junior),
- Et/ou **quelques petits morceaux** de fruits\*\* fondants, crus ou cuit.



## Déjeuner

- **20g** (ou **4 c.à.c**) de viande ou de poisson bien cuits à cœur et mixés, ou **1/3** d'œuf cuit dur mixé,
- Des légumes (en bâtonnets ou en petits morceaux\* plus ou moins fondants), servis avec des féculents,
- **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),
- De temps en temps, **selon son appétit** : **1** laitage spécifique destiné aux enfants en bas âge.



## Goûter

- Du lait maternel (s'il est allaité) ou un biberon composé de **210ml** d'eau + **7 mesurette**s de lait de croissance (Blédilait croissance +),
- **1 à 2** biscuits\* blédina adaptés à son âge ou **1** tartine de pain avec du beurre doux pasteurisé,
- Et/ou **quelques petits morceaux** de fruits\*\* fondants, crus ou cuit.



## Dîner

- Des légumes et des féculents, servis ensemble ou séparément, sous forme de purée, de 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,
- **1** laitage spécialement destiné aux enfants en bas âge,

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



## INFOS



• Votre bébé a encore **des besoins spécifiques** qu'il est important de respecter **jusqu'à ses 3 ans**.

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

• Pour la texture, pensez à proposer des **petits morceaux fondants** de moins en moins fondants après l'arrivée des 4 premières molaires.

• Consultez nos **conseils bucco-dentaires** sur [bledina.com](http://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.**