



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*)

Selon son appétit : des céréales instantanées au biberon (*de lait maternel ou infantile*), sans dépasser maximum **3 c. à c.** bombées ou **4 mesurettes** par jour de céréales instantanées.



Déjeuner

- **10g** ou **2 c.à.c** de viande ou de poisson bien cuits à cœur et mixés, ou **1/4** d'œuf cuit dur mixé,
- Des légumes cuits, grossièrement écrasés ou 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*)

Selon son appétit, quelques morceaux d'un fruit* cru bien mûr ou cuit coupé en petits morceaux fondants, +/- des céréales infantiles adaptées aux enfants en bas âge (*s'il n'en a pas déjà consommé au petit déjeuner*).



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



Qu'il s'agisse des légumes ou des fruits, **commencez par les proposer cuits** puis ensuite crus.

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

Pour la texture, vous pouvez maintenant proposer des **légumes cuits écrasés** ou en **petits morceaux fondants**.

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.**