



MENU JOURNALIER
12+ MOIS

Hourra, votre enfant a 1 an!
A 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 tarti-
ne de pain gris + margarine et garniture*.

10 HEURES



EN-CAS

Des fruit tendres coupés en fins morceaux ou un
yaourt ou une minigalett de riz ou un biscuit complet
et un verre d'eau ou une tisane légère non sucrée.

11-12 HEURES



DÎNER

Repas chaud avec des légumes, des pommes de
terre/du riz/des pâtes et de la viande/du poisson/
un substitut de viande ou un petit pot de repas et un
verre d'eau.

15-16 HEURES



EN-CAS

Fruit tendre coupé en petits morceaux ou un petit
pot de compote de fruits et un verre d'eau.

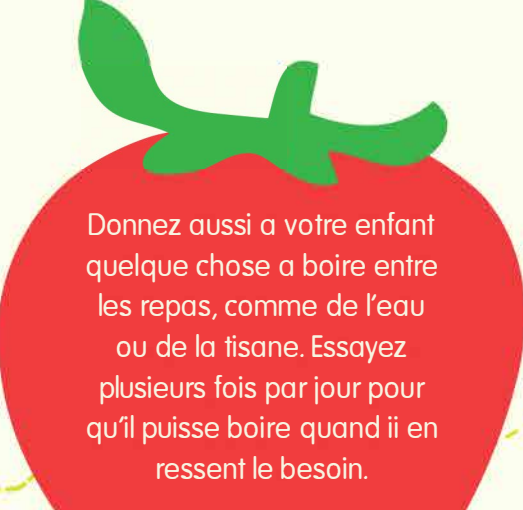
19-20 HEURES



SOUPER

250 ml de lait maternel ou de croissance et 1 tarti-
ne de pain gris + margarine et garniture*.

Consultez notre
[site internet](#)
pour des
conseils sur les
[tartinables](#) !



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

