



MENU JOURNALIER 6 À 7 MOIS

Si vous n'avez pas encore commencé la diversification alimentaire, le mieux est de démarrer avec le schéma d'alimentation 4-5 mois.

7-8 HEURES



PETIT-DÉJEUNER

235 ml de lait maternel ou infantile auquel vous pouvez ajouter, si vous le souhaitez, 2 à 3 cuillères à soupe d'Olvarit blé & avoine.

11-12 HEURES



DÎNER

Panade chaude à base de légumes, de pommes de terre/de riz/de pâtes et de viande/poisson/ substitut de viande ou un petit pot de repas Olvarit et un verre d'eau.

15-16 HEURES



EN-CAS

Panade de fruits obtenue par exemple en mélangeant des fruits frais ou un petit pot de fruits Olvarit et un verre d'eau.

19-20 HEURES



SOUPER


235 ml de lait maternel ou infantile.

22-23 HEURES




AU COUCHER

235 ml de lait maternel ou infantile.



Votre enfant est déjà habitué aux premières cuillères ? Vous pouvez essayer de lui proposer des panades de légumes avec un peu de viande, de poisson et des pommes de terre ou des céréales.



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.



NUTRICIA
Olvarit