

Structure des repas chez le bébé

Laurence HAURAT
Psychologue nutritionniste



Début de la diversification :

- Recommandée vivement à partir de 6 mois. Jusque 6 mois les besoins nutritionnels de bébé sont couverts par le lait maternel ou le lait infantile.
- Les 15 premiers jours de la diversification, légumes en petites quantités
- Puis 1 fruit en compote lisse à midi ou au goûter
- 1 càc de céréales avec gluten / jour (importance de l'introduire à 6 mois sans attendre)

Matin : apport lacté

Midi : légumes mixés servis à la cuillère ou au biberon +/- 1 fruit

16h : apport lacté + fruit +/- produit céréalier (càc farine avec gluten par ex)

Soir : apport lacté + légume

7-8 mois :

- Bébé commence à avoir des besoins supplémentaires qui ne sont plus couverts par le lait, celui-ci doit pourtant représenter la plus grande partie de l'alimentation.
- Introduction de la viande : 10g MAX/jour (donc si viande le midi alors pas le soir et inversement).
- Introduction des matières grasses crues 1càc/repas
- Au moins 500 ml de lait ou équivalent
- A partir de 6 mois révolus, le rythme idéal est de 4 repas, soit : matin, midi, goûter et soir.

Matin : 1 biberon

Midi : purée légumes + féculent + viande + laitage ou fruit

16h biberon ou laitage + fruit/compote +/- produit céréalier

Soir : biberon (ou à défaut laitage) et soupe (+/- féculent) + fruit

9-12 mois :

- Minimum 500 ml de lait/jour, et pas plus de 800 ml après 1 an car trop de protéines
- 20g de viande : si 20g de viande le midi, pas le soir et inversement, sinon diviser la quantité par 2 : 10g le midi et 10g le soir.

Matin : 1 biberon

Midi : purée de légumes/féculent + viande, poisson ou œuf + fruit

16h : laitage ou biberon + fruit +/- produit céréalier (ex : croûte de pain)

Soir : apport lacté (biberon ou laitage) + légumes/féculents + fruit

> 1 an :

- Introduire les crudités
- Viande 30g soit ½ œuf

Matin : biberon + pain (+/- beurre et confiture) ou céréales peu sucrées + fruit

Midi : crudités ou légumes cuits + féculents ou pain + viande, poisson ou œuf + matière grasse + fruit ou laitage

16h : biberon ou laitage ou fromage + fruit et/ou pain

Soir : légumes + féculents + laitage ou biberon + compote