



## Modèle de repas pour les bébés

	COMPOSANTS DE REPAS	PRODUITS ALIMENTAIRES	QUANTITÉS MINIMALES NÉCESSAIRES		
			NAISSANCE JUSQU'À 5 MOIS	6 MOIS JUSQU'AU 1 <sup>ER</sup> ANNIVERSAIRE	
<b>DÉJEUNER</b>	<b>Lait maternel ou préparation lactée pour nourrisson</b>	Lait maternel ou préparation lactée pour nourrisson enrichie de fer	4 à 6 oz liq.	6 à 8 oz liq.	
	<b>Légumes/fruits</b>	Légume, fruit ou les deux	0	0 à 2 c. à soupe	
		<b>Céréales pour bébé<sup>1</sup> et/ou viande/substitut de viande</b>	Céréales pour bébé enrichies <i>ou</i>	0	0 à 1/2 oz (éq.)
			Viande maigre, poisson, volaille <i>ou</i>	0	0 à 4 c. à soupe
			Œufs entiers <i>ou</i>	0	0 à 4 c. à soupe
			Haricots secs, pois ou lentilles cuits <i>ou</i>	0	0 à 4 c. à soupe
			Fromage <i>ou</i>	0	0 à 2 oz
			Fromage cottage <i>ou</i>	0	0 à 8 c. à soupe
Yogourt	0	0 à 4 oz			
<b>COLLATION</b>	<b>Lait maternel ou préparation lactée pour nourrisson</b>	Lait maternel ou préparation lactée pour nourrisson enrichie de fer	4 à 6 oz liq.	2 à 4 oz liq.	
	<b>Légumes/fruits</b>	Légume, fruit ou les deux	0	0 à 2 c. à soupe	
		<b>Produits céréaliers/pain</b>	Céréales pour bébé enrichies ou pain <i>ou</i>	0	0 à 1/2 oz (éq.)
			Craquelins ou céréales prêtes à servir pour le déjeuner	0	0 à 1/4 oz (éq.)
<b>DÎNER OU SOUPER</b>	<b>Lait maternel ou préparation lactée pour nourrisson</b>	Lait maternel ou préparation lactée pour nourrisson enrichie de fer	4 à 6 oz liq.	6 à 8 oz liq.	
	<b>Légumes/fruits</b>	Légume, fruit ou les deux	0	0 à 2 c. à soupe	
		<b>Céréales pour bébé et/ou viande/substitut de viande</b>	Céréales pour bébé enrichies <i>ou</i>	0	0 à 1/2 oz (éq.)
			Viande maigre, poisson, volaille <i>ou</i>	0	0 à 4 c. à soupe
			Œufs entiers <i>ou</i>	0	0 à 4 c. à soupe
			Haricots secs, pois ou lentilles cuits <i>ou</i>	0	0 à 4 c. à soupe
			Fromage <i>ou</i>	0	0 à 2 oz
			Fromage cottage <i>ou</i>	0	0 à 8 c. à soupe
Yogourt	0	0 à 4 oz			

<sup>1</sup> Des équivalences d'once (Ounce Equivalents, éq. oz) sont utilisées pour déterminer la quantité de produits céréaliers acceptés. Pour les céréales pour bébé enrichies, 1/2 oz équivaut à environ 4 c. à soupe de céréales sèches. Pour plus d'information, consultez *Aliments recommandés par le Programme d'alimentation pour les adultes et les enfants (Child and Adult Care Food Program, CACFP)*.

Les aliments solides peuvent être servis aux bébés uniquement lorsqu'ils sont jugés adéquats en fonction de leur stade de développement. La décision d'offrir à un bébé certains types d'aliments doit toujours être prise de pair avec les parents ou tuteurs.