

Fondation

Olo



**1000
jours**
pour
savouer
la vie

A close-up photograph of a baby lying on its back on a white blanket with small grey polka dots. The baby is looking up and smiling broadly, showing its tongue. The background is slightly blurred.

Introduction des aliments

Comment aider bébé dans sa découverte des aliments?

Partie A



Au menu

- Quand offrir des aliments à bébé ?
- Par quoi commencer ?
- À quels aliments doit-on faire attention ?

Quand bébé est-il prêt à manger?

Vers 6 mois

**Ne pas donner
d'aliments avant
4 mois**

**Ne pas trop retarder
l'introduction afin
de combler les
besoins de bébé**

Allez-y en fonction du développement de bébé!

Utiliser l'âge corrigé pour les bébés prématurés



Comment savoir si bébé est prêt à manger?

Les signes que bébé est prêt à manger :

- Il est capable de se tenir en position assise, sans aide
- Il soutient et contrôle de sa tête
- Il est capable de tourner la tête ou de repousser les aliments en signe de refus

Il peut aussi démontrer de l'intérêt pour les aliments en tentant de les prendre et de les porter à sa bouche.



Mythe ou réalité?

**Donner des aliments à bébé
l'aidera à faire ses nuits.**



Mythe

**Donner des aliments à bébé
l'aidera à faire ses nuits.**

**La durée du sommeil ne
dépend pas de l'alimentation,
mais plutôt du tempérament,
de la maturité, de l'âge et
même de l'environnement de
l'enfant.**



Alimentation du nourrisson

Autour de 6 mois :



- Bébé est prêt à manger des aliments
 - Le lait maternel (ou les préparations commerciales pour nourrissons) demeure la principale source alimentaire.
 - Les aliments complètent le lait maternel ou les préparations commerciales pour nourrissons, sans les remplacer.
 - Le choix des premiers aliments offerts est important pour éviter les carences alimentaires.



Mythe ou réalité?

Le lait maternel demeure la base de l'alimentation de bébé jusqu'à 1 an.



Réalité

Le lait maternel demeure la base de l'alimentation de bébé jusqu'à 1 an.

Le lait maternel demeure la principale source d'énergie de bébé jusqu'à 12 mois.



Mythe ou réalité?

Il est recommandé d'offrir des légumes et des fruits en premier à bébé.



Mythe

Il est recommandé d'offrir des légumes et des fruits en premier à bébé.

Les aliments riches en fer devraient être offerts en premier dans l'alimentation de bébé.

Les légumes et les fruits seront offerts lorsque bébé mangera des aliments riches en fer deux fois par jour à tous les jours.



Quels aliments offrir en premier?

Commencer avec
des aliments riches
en **fer**

Aliments riches en fer adaptés pour bébé :

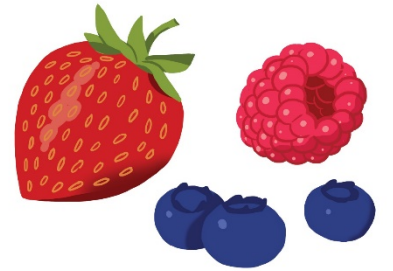
- Les viandes et ses substituts
 - Viandes : bœuf, porc, agneau, etc.
 - Volailles : poulet, dinde
 - Poissons
 - Légumineuses : lentilles, pois chiches, haricots
 - Soya et ses dérivés : tofu ferme, edamame, tempeh, etc.
 - Œufs
- Les céréales **enrichies en fer** pour bébé



Comment offrir les premiers aliments?

Offrir un aliment à la fois pour permettre à l'enfant de découvrir l'aliment avec ses sens:

- **La vue**
Voir la couleur et la texture de l'aliment offert.
- **L'odorat**
Sentir l'aliment. Cela permet aussi de mieux goûter les aliments.
- **Le toucher**
Toucher la texture avec la langue, mais aussi avec les doigts.
- **Le goût**
Goûter la vraie saveur des aliments en offrant un aliment à la fois, sans ajouter de sel ou de sucre.



Mythe ou réalité?

L'ajout de céréales au lait de bébé est une bonne stratégie pour l'aider à combler les besoins de bébé.



Mythe

L'ajout de céréales au lait de bébé est une bonne stratégie pour l'aider à combler les besoins de bébé.

Il est déconseillé de mettre des céréales pour bébé dans un biberon.

Cela augmente la quantité d'énergie consommée par bébé et augmente les risques de surplus de poids.



Quelle texture offrir à bébé?

Offrir une variété
de textures **avant
9 mois**

*Aliments grumeleux, cuits,
hachés finement, en purée,
écrasés, etc.*

Offrir des aliments
à **manger avec les
doigts** à partir de 6
mois

**Aidez bébé à développer ses habiletés et son
autonomie**



Différentes textures

Dès l'introduction :



Purée lisse

*Aliments transformés en
purée à l'aide d'un mélangeur
(purées en pot)*



Texture grumeleuse

*Aliments hachés finement
ou écrasés à la fourchette*



Gros morceaux tendres

*Morceaux que bébé pourra
prendre avec sa main et porter à
sa bouche*



Différentes textures

Autour de 9 mois, lorsque bébé pourra pincer entre ses doigts :



Petits morceaux tendres

Morceaux à prendre avec les doigts



DME - Diversification alimentaire menée par l'enfant

Approche d'introduction des aliments dans laquelle bébé s'alimente seul :

- Mise sur l'autonomie et le développement moteur de l'enfant.
 - Bébé porte tous les aliments à sa bouche par lui-même. Même les purées !
- À partir de 6 mois, lorsqu'il commence à manger.
 - Bébé doit avoir 6 mois pour avoir atteint un niveau de développement suffisant en plus des autres signes que bébé est prêt à manger.
- Mêmes recommandations pour l'ordre d'introduction des aliments :
 - Commencer par des aliments riches en fer
 - Offrir une variété de textures, même des purées lisses
 - Porter attention aux risques d'étouffement
 - Permettre de découvrir la vraie saveur des aliments, sans ajouter de sel et de sucre



Favoriser le développement

Peu importe la méthode choisie, encourager le développement de bébé dès qu'il commence à manger :

- Pour un bébé nourri à la cuillère
 - Offrir une diversité de texture de purées (lisses, grumeleuses, écrasées grossièrement, hachées).
 - Offrir des gros morceaux tendres que bébé pourra prendre et porter à sa bouche par lui-même afin de les explorer à son rythme.
- Pour un bébé qui s'alimente seul (DME)
 - Offrir des aliments qu'il pourra prendre avec ses mains et porter à sa bouche.
 - Offrir des aliments de différentes textures, incluant des purées lisses :
 - Mettre la purée lisse sur un autre aliment qu'il pourra porter à sa bouche, comme une galette ou un craquelin non salé.
 - Tremper une cuillère dans une purée et laisser bébé porter la cuillère à sa bouche.

Ainsi, bébé sera prêt à manger le même repas que le reste de la famille à 1 an.



Quels aliments offrir?

Les aliments de base préparés à la maison présentent plusieurs avantages pour bébé :

- Contrôle sur la qualité et la composition
 - Difficile de trouver des aliments pour bébé du commerce avec un seul aliment.
- Possible d'adapter la texture
 - Les purées pour bébé du commerce sont d'une texture parfaitement lisse.
- Simples à réaliser
 - Capsules vidéo sur le Blogue Olo
 - Guide pour les parents – Bébé et la découverte des aliments
- Économiques



Comparaison des coûts

Coût approximatif pour 100 ml		
	Purée maison	Purée du commerce
Pommes	0,60 \$	1,00 \$
Patate douce	0,20 \$	1,00 \$
Maïs	0,30 \$	1,15 \$
Carottes	0,30 \$	1,00 \$
Poire	0,60 \$	1,00 \$
Petits pois	0,30 \$	1,00 \$
Coût approximatif par gramme de protéines		
	Purée maison	Purée du commerce
Poulet	0,10 \$	0,15 \$
Bœuf	0,10 \$	0,20 \$

Coûts évalués
en avril 2022

À noter que le
coût des purées
est influencé par la
quantité d'eau
ajoutée.



Comment offrir les premières bouchées?

Choisir un **moment calme** et favorable à la découverte

Offrir **d'abord du lait maternel** pour calmer un peu la faim de bébé

Offrir une **petite quantité (5 ml)** d'un aliment riche en fer



Alimentation du nourrisson

Quand bébé mange des aliments riches en fer deux fois par jour :

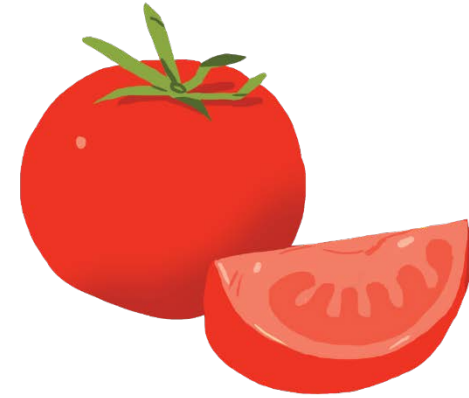


- Poursuivre l'offre d'aliments nutritifs et variés
 - Légumes, fruits, produits céréaliers, fromage, yogourt.
- Une nouveauté à la fois
 - Pour laisser le temps à bébé de s'habituer aux nouvelles saveurs et textures des aliments.



Aliments à privilégier

- **Aliments préparés à la maison**
 - Aliments les moins transformés possible
 - Sans sel ou sucre ajoutés
- **Versions « nature »**
 - Non « allégés »
 - Yogourt riche en matières grasses (2% et plus) et le lait 3,25%
 - Sans saveur ajoutée
 - Ni sucre artificiel : sucralose (Splenda), aspartame, etc.



Les liquides

- **Eau**

- Possible d'offrir en petites quantités aux repas lorsque bébé commence à manger

- **Lait**

- Possible d'introduire graduellement entre 9 à 12 mois
 - Le lait maternel ou les préparations commerciales pour nourrissons demeurent la base de l'alimentation jusqu'à 12 mois.
 - L'allaitement est encouragé jusqu'à 2 ans ou aussi longtemps que maman et bébé le souhaite.
- Offrir du lait de vache 3,25% M.G. pasteurisé
 - Limiter la quantité de lait de vache à 750 ml par jour (3 tasses).
 - Attendre 2 ans pour offrir du lait de vache à 2 % M.G.

- **Autres boissons**

- Boissons de soya natures enrichies – peuvent être offertes à partir de 2 ans
- Autres boissons végétales – offrir à l'occasion seulement, car non suffisamment nutritives pour les besoins de bébé
- Jus de fruits et autres boissons sucrées – à limiter



Mythe ou réalité?

La consommation régulière de
jus encourage la formation de
caries.



Réalité

La consommation régulière de jus encourage la formation de caries.

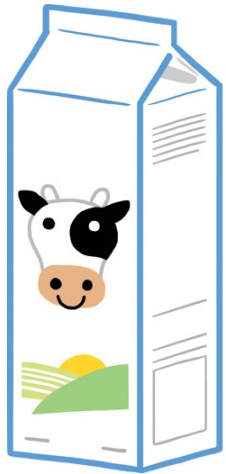
Il faut éviter de siroter du jus sur une longue période. Cela surexpose les dents au sucre et favorise la carie dentaire.

L'eau est à privilégier tout au long de la journée. Le jus devrait être offert beaucoup moins souvent ou même jamais.



Introduction d'aliments allergènes

Aliments principalement responsables des allergies alimentaires :



- Arachides
- Blé et triticales
- Sésame
- Lait de vache
- Moutarde
- Noix

- Œufs
- Poissons
- Fruits de mer
(crustacés,
mollusques)
- Soya



Mythe ou réalité?

**Il ne faut pas donner
d'aliments considérés comme
à haut risque d'allergies aux
bébés de 6 mois.**



Mythe

**Il ne faut pas donner
d'aliments considérés comme
à haut risque d'allergies aux
bébés de 6 mois.**

**Les aliments à haut risque
d'allergies devrait être
offerts au même rythme que
les autres aliments.**



Introduction d'aliments allergènes

Introduire tôt les aliments allergènes diminuerait les risques d'allergies

Offrir **un aliment allergène à la fois** et attendre 3 jours avant d'en introduire un nouveau pour mieux reconnaître l'aliment en cause en cas d'allergie

Une fois l'introduction réussie, continuer d'**offrir** les aliments allergènes **chaque semaine** pour diminuer les risques de développer une allergie plus tard

Discutez avec un médecin si l'introduction des allergènes vous préoccupe



Réactions allergiques

Les symptômes apparaissent habituellement rapidement, mais peuvent se déclencher jusqu'à 2 heures après la consommation.

Symptômes possibles :

- Enflure du visage, des lèvres ou de la langue
- Plaques rouges, démangeaisons ou boutons sur le corps
- Pleurs et irritabilité soudaine
- Difficulté à avaler et à respirer, respiration bruyante
- Vomissement en jet, diarrhées à répétition

Si bébé a des symptômes, **arrêtez** d'offrir l'aliment et **consultez votre médecin.**

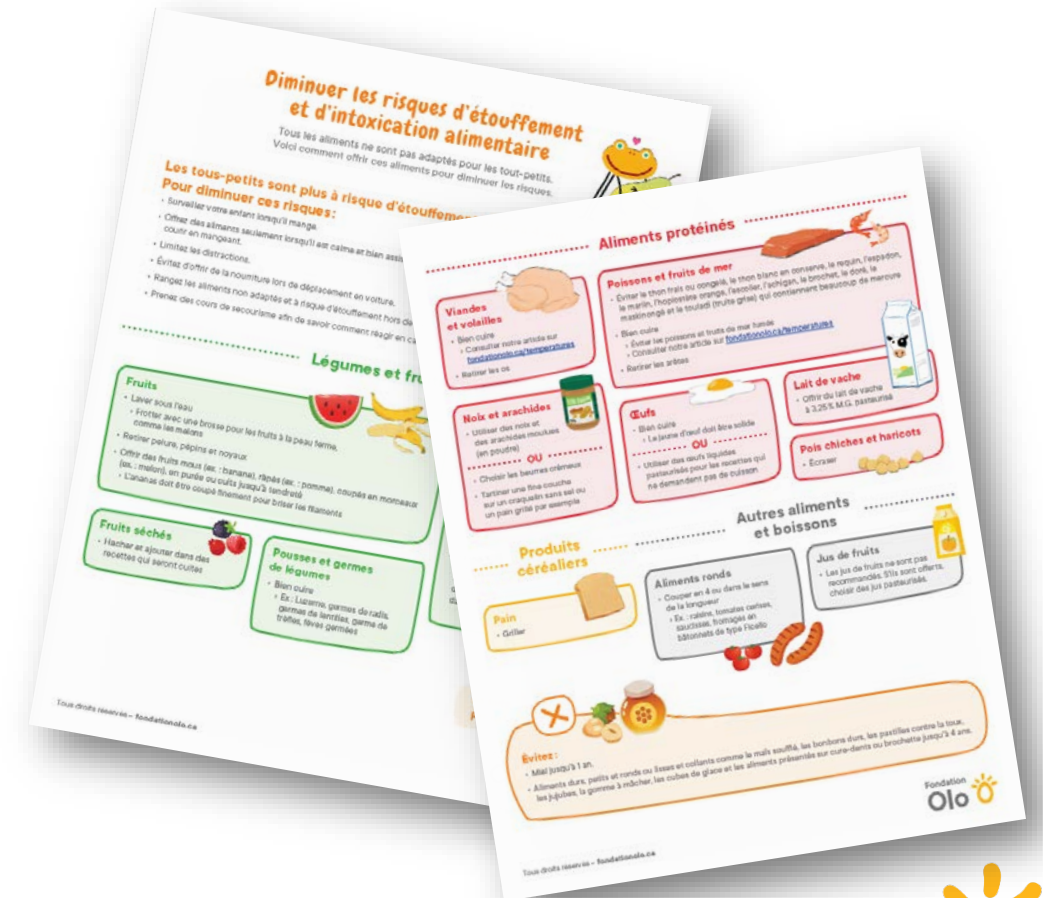
Appelez le 911 si bébé présente plusieurs symptômes ou s'il semble avoir de la difficulté à respirer.



Diminuer les risques d'intoxication alimentaire

Aliments auxquels porter attention

- Miel
 - Solution : éviter jusqu'à 1 an – botulisme
- Œuf, viande, volaille, poisson et fruits de mer crus ou non suffisamment cuits
 - Solution : bien cuire
- Germes et pousses de légumes crus
 - Solution : bien cuire
- Produits laitiers et jus non pasteurisés
 - Solution : choisir les version pasteurisés



Bien laver les légumes et les fruits



Diminuer les risques d'étouffement

Étouffement : aliment ou objet qui bloque les voies respiratoires et empêche de respirer.

Important d'être vigilant avec les tout-petits :

- Petites voies respiratoires
- Moins habiles avec leur langue et la gestion des aliments

Bébé peut avoir des mouvements de haut-le-cœur.
C'est un **mécanisme de protection** normal, appelé le réflexe nauséeux (GAG), qui évite que bébé s'étouffe.



Diminuer les risques d'étouffement

Stratégies à mettre en place :

- Surveiller bébé et manger en sa compagnie
- S'assurer qu'il est bien assis et calme
- Limiter les distractions (télévision, tablette, jouets...)
- Ranger les aliments hors de la portée de bébé
- Offrir des aliments dans un format adapté
- Prendre des cours de secourisme pour savoir comment réagir en cas d'étouffement



Précautions à prendre jusqu'à 4 ans !



Aliments à risque d'étouffement

À éviter

Les aliments petits, durs et collants

- Aliments petits et ronds (ex: les raisins, saucisses, fromage de type *Ficello*)
- Légumes durs et crus
- Fruits durs avec pelure épaisse, pépins ou noyaux
- Pain frais
- Noix et arachides entières ou en morceaux
- Viandes avec os et poissons avec arêtes
- Légumineuses rondes avec grosses pelures
- Fruits secs
- Maïs soufflé, bonbons durs, jujubes, gommes à mâcher et cure-dents

À privilégier

Les aliments mous faciles à mâchouiller

- Aliments coupés en 4 ou dans le sens de la longueur
- Légumes mous, cuits, râpés ou en purée
- Fruits mous, cuits, râpés ou en purée sans pelure épaisse, pépins et noyaux
- Pain grillé
- Noix ou arachides en poudre
- Beurre de noix ou d'arachide tartiné
- Viandes sans os et poissons sans arêtes
- Légumineuses écrasées
- Fruits secs hachés et ajoutés dans des recettes qui seront cuites (ex. muffins)
- Aliments sans cure-dents



Les premières bouchées

- À quoi s'attendre?

- **Des dégâts et du gaspillage**
 - Offrir des petites quantités à la fois
- **De drôles de réactions de bébé**
 - Difficulté avec à porter les aliments à sa bouche
 - Nouvelles saveurs et textures
- **Des changements de couleurs, d'odeur et de texture des selles**

**De belles
découvertes
pour bébé!**

Laisser le temps à bébé de s'habituer



Alimentation du nourrisson

12 mois et plus :



- Bébé mange le même repas que le reste de la famille
- Proposer des repas équilibrés à base des mêmes aliments que toute la famille
 - Adapter le formats des aliments au besoin
 - Sans sel et sucre ajoutés
- Mise en place d'un horaire régulier de repas
- L'allaitement est recommandé jusqu'à deux ans et plus



Vidéo résumé –

Bébé est prêt à manger, par quoi commencer?



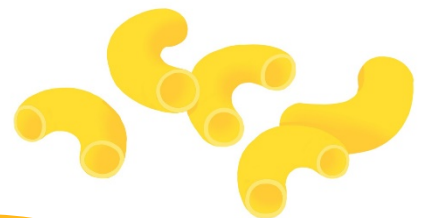
Exercice 1



**Reconnaitre les aliments à
risque d'étouffement.**

Exercice 1 – Reconnaître et diminuer les risques d'étouffement

- Macaroni
- Fromage
- Fraise
- Beurre d'arachide
- Carotte
- Poire
- Pain
- Pomme
- Pois chiches
- Banane
- Orange
- Bleuet



Comment proposer
ces aliments de
**manière
sécuritaire?**



Solutionnaire – Reconnaître et diminuer les risques d'étouffement

- **Macaroni**

- Cuire

- **Fraise**

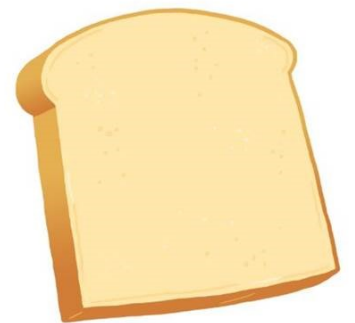
- Écraser, couper en petits morceaux ou piquer à la fourchette à plusieurs reprises
 - Congeler et décongeler
 - Présente peu de risque si très mûre et tendre

- **Carotte**

- Cuire jusqu'à tendreté ou mettre en purée

- **Pain**

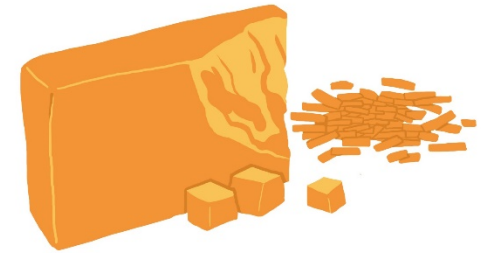
- Griller le pain frais



Solutionnaire – Reconnaître et diminuer les risques d'étouffement

- **Pois chiches**

- Écraser les pois chiches à la fourchette
- Retirer les petites pelures si elles se détachent des pois chiches



- **Orange**

- Retirer la membrane ou couper en quartier avec le pelure (bien laver la pelure)

- **Fromage**

- Offrir en minces tranches (éviter les cubes)
- *Le fromage doit être pasteurisé*

- **Beurre d'arachide**

- Étendre une mince couche
- Opter pour les versions crémeuses (non croquantes)



Solutionnaire – Reconnaître et diminuer les risques d'étouffement

- **Poire**
 - Retirer la pelure et les pépins
 - Râper ou transformer en purée si la poire est ferme
- **Pomme**
 - Retirer la pelure et les pépins
 - Râper, cuire jusqu'à tendreté ou transformer en purée
- **Banane**
 - Ne présente pas de risque
- **Bleuet**
 - Écraser ou couper
 - Congeler et décongeler



Exercice 2



**Identifier le moment
d'introduction de différents
aliments sur la ligne du temps.**

Exercice 2 - Récapitulatif

Placer les affirmations en fonction de l'âge de bébé

Introduction du lait de vache entier (3,25% M.G.)

Introduction d'aliments riches en fer et de l'eau

Bébé mange le même repas que le reste de la famille

Introduction des légumes et des fruits

Lait maternel ou préparations pour nourrissons seulement

Entre 0 et 6 mois

Vers 6 mois

Entre 9 et 12 mois

Entre 6 et 12 mois

12 mois et plus



Solutionnaire



Entre 0 et 6 mois

Lait maternel ou préparations commerciales pour nourrissons *seulement*



Entre 6 et 12 mois

Aliments riches en fer 2 fois par jours: Introduction des autres aliments (légumes, fruits, etc.)



Vers 6 mois

Introduction d'aliments riches en fer et de l'eau

12 à 24 mois



Entre 9 et 12 mois

Introduction graduelle du lait de vache entier (3,25% M.G.)

Autour de 12 mois

Bébé mange le même repas que le reste de la famille - sans sel et sucre ajouté



Partie B



Au menu

- Quelle quantité offrir à bébé ?
- Quand offrir à manger à bébé ?
- Comment offrir les repas ?

Quelle quantité offrir?

C'est bébé qui choisit!

Première fois, offrir
une **petite
quantité**, soit
environ 5 ml
(1 c. à thé)



**Augmenter
graduellement**
selon la faim de
bébé



Comment s'assurer qu'un enfant mange assez?

Avec sa faim!

- La **faim** est le meilleur guide pour savoir quelle quantité d'aliments comblera les besoins de l'enfant.
- La quantité d'aliments consommée n'est pas un indice de saine alimentation
 - La **qualité** des aliments offerts est plus importante que la quantité.
 - Garder en tête que le lait maternel ou la préparation commerciale pour nourrissons comble la moitié des besoins en énergie des bébés jusqu'à environ 12 mois.



Mythe ou réalité?

Si bébé est responsable de choisir la quantité qu'il veut manger, cela veut dire qu'il peut manger n'importe quand.



Mythe

Si bébé est responsable de choisir la quantité qu'il veut manger, cela veut dire qu'il peut manger n'importe quand.

Avec l'allaitement, c'est bébé qui décide quand, où et combien de lait il veut boire.

Lorsque bébé mange des aliments complémentaires, les parents sont responsables de déterminer quoi, quand et où les aliments sont offerts.



Quand offrir à manger?

C'est le rôle des parents de choisir le moment des repas!

Progression de la fréquence des repas selon la faim et l'intérêt de bébé :

Au début

- 2 aliments riches en fer par jour

6 à 8 mois

- 2 à 3 petits repas + 1 ou 2 collations

9 à 11 mois

- 3 petits repas + 2 ou 3 collations

À partir de 12 mois

- Même horaire que la famille, soit 3 repas + 2 ou 3 collations

Il est important de mettre en place une **routine** et de proposer un **horaire de repas régulier**



Choix du lieu

- **Endroit calme et adapté**
 - Cuisine ou salle à manger
 - Autour d'une table
- **Équipement adapté et sécuritaire**
 - Chaise haute ou banc rehausseur



Contexte des repas

Inviter bébé à participer aux repas familiaux le plus tôt possible afin d'instaurer cette habitude de manger en famille.

Manger en famille permet de :

- Donner l'exemple
- Développer de meilleures habitudes alimentaires
- Solidifier les liens familiaux



Contexte des repas

Miser sur une ambiance agréable et sans distractions :

- Favoriser les discussions calmes
- Limiter les bruits agressant
- Fermer la télévision
- Ranger téléphones, jouets, livres ou autres
- Éviter de faire de la pression, du chantage ou de la négociation

Rappel: l'enfant est responsable de choisir la quantité qu'il souhaite manger.



Rôles et responsabilités partagés

Rôles des parents

Quoi?

Qualité et forme des aliments

Quand?

Moment de consommation

Où?

Lieu de consommation

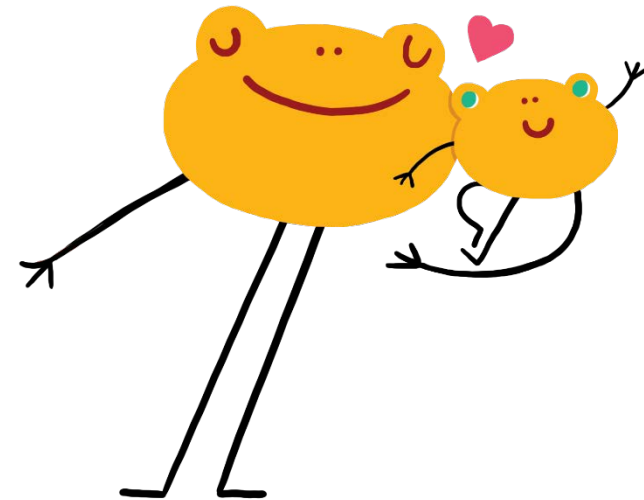
Comment?

Contexte de consommation

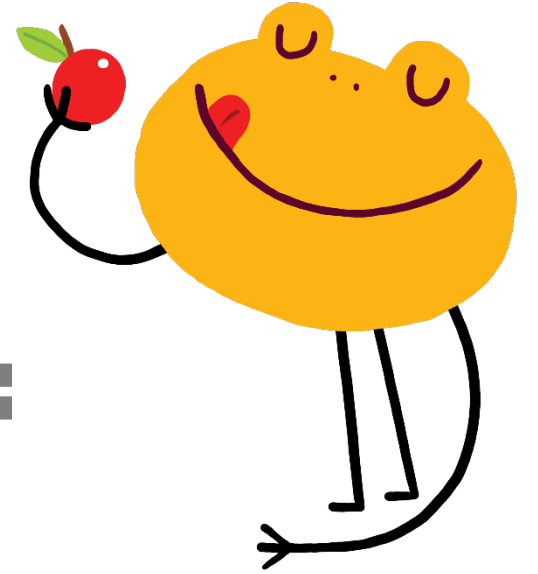
Rôle de l'enfant

Combien?

Quantité d'aliment consommée



En bref,
introduction des aliments =
une belle opportunité pour
permettre à bébé d'explorer
diverses saveurs et
textures à son rythme.



Misez sur
le plaisir!



Ressources pour les familles

fondationolo.ca/blogue

Dossier d'articles

- [Bébé est prêt à manger](#)

Capsules vidéos

- [Bébé est prêt à manger, par quoi commencer?](#)

Techniques de préparation de purées:

- [Comment cuisiner des purées pour bébé – aliments protéinés](#)
- [Comment cuisiner des purées pour bébé – fruits et légumes](#)



Exercice 3



**Construire un menu selon
l'âge de bébé.**

Exemple de menu – 7 mois

Au lever

- Lait maternel

Déjeuner

- Lait maternel
- Céréales enrichies en fer pour bébé
- Gros morceaux tendre de poire pelée

Collation AM

- Lait maternel

Dîner

- Lait maternel
- Œuf en omelette
- Purée de courge

Collation PM

- Lait maternel

Souper

- Lait maternel
- Purée de poisson
- Gros morceaux de carotte tendre

Avant le coucher

- Lait maternel



Exemple 2 de menu – 7 mois

Au lever

- Lait maternel

Déjeuner

- Lait maternel
- Pain grillé avec une fine couche de beurre d'arachide
- Banane écrasée

Collation AM

- Lait maternel

Dîner

- Lait maternel

- Céréales pour bébé enrichies
- Patate douce écrasée à la fourchette

Collation PM (au besoin)

- Purée de mangue

Souper

- Lait maternel
- Avocat en lanière
- Bâtonnets de tofu

Avant le coucher

- Lait maternel



Exemple de menu – 10 mois

Au lever

- Lait maternel

Déjeuner

- Crêpe (moitié farine – moitié céréales enrichies en fer pour nourrissons)
- Quartiers d'orange avec la pelure
- Lait maternel

Collation AM

- Lait maternel

Dîner

- Fusilli au thon pâle en conserve
- Quartiers de tomate
- Pêche tranchée sans pelure

- Lait maternel

Collation PM

- Yogourt nature à 2% M.G.
- Eau

Souper

- Lait maternel
- Orge
- Morceaux de brocoli bien cuit
- Boulettes de dindon faites avec des céréales enrichies en fer pour nourrissons
- Compote de pomme non sucrée

Avant le coucher

- Lait maternel



Exemple 2 de menu – 10 mois

Au lever

- Lait maternel

Déjeuner

- Céréales enrichies en fer pour nourrissons
- Bleuets décongelés
- Lait maternel

Collation AM

- Lait maternel

Dîner

- Falafel à base de pois chiche
- Purée de carotte
- Lait maternel

Collation PM

- Céréales à prendre avec les doigts de type Cherrios nature
- Lait maternel

Souper

- Lait maternel
- Lanière de côtelette de porc sauce aux pommes
- Haricots verts bien cuit
- Purée de pruneaux

Avant le coucher

- Lait maternel



Exemple de menu – 12 mois

Au lever

- Lait maternel

Déjeuner

- Gruau (moitié avoine – moitié céréales enrichies en fer pour nourrissons)
- Demi-banane
- Lait de vache à 3,25% M.G.

Collation AM

- Eau
- Morceaux de melon d'eau sans pépin

Dîner

- Sauté de tofu, carotte et courgette
- Riz

- Pomme pelée et râpée
- Lait de vache à 3,25% M.G.

Collation PM

- Pita
- Houmous nature
- Eau

Souper

- Lait maternel
- Macaroni chinois
- Petits pois verts
- Raisins coupés en 4

Avant le coucher

- Lait maternel



Exemple 2 de menu – 12 mois

Au lever

- Lait maternel

Déjeuner

- Pain grillé avec fine couche de beurre d'arachide
- Compote de pommes et poires
- Lait de vache à 3,25% M.G.

Collation AM

- Muffin maison
- Eau

Dîner

- Frittata

- Concombre pelé et coupé en lanière
- Morceaux de kiwi
- Lait de vache à 3,25% M.G.

Collation PM

- Lanières de fromage
- Fraises décongelées
- Eau

Souper

- Mini-pains de viande et haricots blancs
- Frites de patate douce
- Yogourt nature

Avant le coucher

- Lait maternel



Merci!

Retour sur les notions et objectifs
personnels

Fondation
Olo



**1000
jours**
pour
savouer
la vie

