

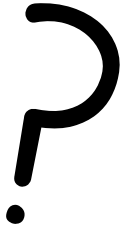
Comment faire manger des légumes à votre enfant



20 EXPOSITIONS PARFOIS NÉCESSAIRES POUR QU'UN ENFANT ACCEPTE DE MANGER UN LÉGUME. UNE EXPOSITION PEUT SE FAIRE PAR LA VUE, LE TOUCHER, L'ODORAT, LE GOÛT...

Faire ensemble le menu

Si votre enfant propose des repas sans légumes (pâtes jambon-fromage), lui demander « Quels légumes pourrions-nous y ajouter pour rendre ce repas plus équilibré ? ».



Patience et persévérance

Présenter régulièrement, sous différentes formes, les aliments rejetés, sans contraindre ni par la force, ni par la récompense.

Apprivoiser les légumes grâce à la nature

Les marchés, les fermes de cueillettes et le potager → Mieux connaître les légumes : savoir d'où ils viennent, comment ils poussent, à quelle saison...

Votre enfant pourra les apprivoiser par les différents sens : la vue, l'odorat, le goût, le toucher → Susciter sa curiosité, son intérêt et son envie de les goûter.

La manipulation des légumes

Se familiariser avec eux avant de les apercevoir en morceaux ou en purée dans son assiette : la texture, l'odeur, la différence de goût cru ou cuit.

Prendre les repas en famille...

Et montrer l'exemple, en mangeant vous aussi des légumes

Dès que vous le pouvez, installez-vous tous ensemble à table, sans smartphone, tablette, livre...

Le repas doit être un moment convivial, de partages, d'échanges...

Cuisiner ensemble

→ Moment de jeux, de découvertes, de créations, d'expériences !

→ Développer son intérêt pour les aliments.

→ Découvrir les textures, les saveurs, l'odeur, les différentes couleurs...

Faire soi-même son assiette

Placez sur la table plusieurs aliments de chaque catégorie (légumes crus et cuits, protéines animales et/ou végétales, céréales, bonne matière grasse...).

Chacun compose sa propre assiette en piochant dans chaque catégorie d'aliments.

Une seule règle : chacun doit se servir d'au minimum deux légumes différents.

Proposez-lui, à chaque fois, les légumes qu'il n'a pas encore souhaité goûter. Sans forcer ! S'il y est exposé régulièrement, il finira par les apprivoiser et les goûter.



FORCER UN ENFANT À MANGER OU À TERMINER SON ASSIETTE N'EST JAMAIS LA BONNE MÉTHODE POUR LUI APPRENDRE À MANGER DE MANIÈRE ÉQUILIBRÉE AVEC PLAISIR.

