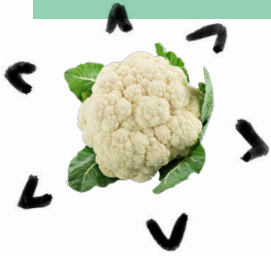


MANGEUR DE LÉGUMES

EN VUE!

Un enfant qui aime les légumes? Bien sûr que ça existe! Il a besoin de vous pour se dévoiler. Voici les trucs à appliquer et les ruses à éviter.



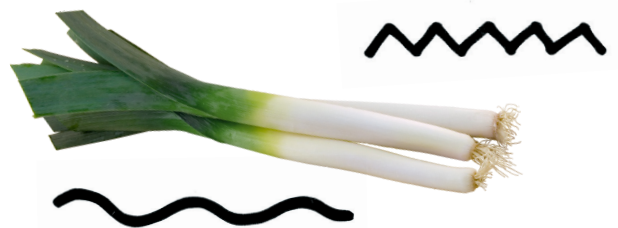
TRUC 1 DEUX LÉGUMES DIFFÉRENTS

Incluez deux légumes différents au repas pour que l'enfant...

- Trouve son assiette plus attrayante grâce aux couleurs et aux formes variées.
- Ait plus de chances d'aimer au moins un légume.
- Soit moins rebuté par deux petites portions de légumes qu'une grosse portion d'un seul.

TRUC 2 AVANT LE REPAS

Offrez des légumes en attendant le repas ou servez-en en entrée. Puisque l'enfant a faim à ce moment, il mange les légumes avec appétit! Crudités, légumes blanchis, potage, soupe aux légumes, salade; toutes les options sont valables.



TRUC 3 IMPLICATION DE L'ENFANT

Invitez l'enfant à cuisiner les légumes avec vous. Il sera fier et aura envie de goûter.

Demandez à l'enfant de choisir des légumes à l'épicerie ou quels légumes inclure au repas.

IL AIME AVOIR SON MOT À DIRE.



RUSE 1 À ÉVITER : LA PRESSION

Obliger un enfant à manger des légumes ou lui offrir du dessert seulement s'il les mange lui fait voir les légumes négativement. Sans plaisir, il n'apprendra jamais à les aimer.



RUSE 2 À ÉVITER : LES CACHETTES

Camoufler les légumes n'est pas une bonne solution pour faire manger des légumes à un enfant à long terme. Pour apprendre à les aimer, il doit savoir qu'il en mange.