

10 astuces

POUR AIDER MON ENFANT À MANGER DE TOUT !

1

Évitez de mettre la pression, ni sur vous ni sur lui, lorsque vous servez le repas. Essayez de vous détendre au maximum et de ne pas faire une montagne d'un refus ni d'une acceptation.

2

Passez par le jeu lors des repas : des animaux dans l'assiette avec les aliments, décrivez les aliments avec des mots rigolos, créez des histoires...



3

Variez les formes, les contenants, les cuissons, les présentations, les assaisonnements, les marques...



5

Faites parler votre enfant en lui demandant ce qui ne lui plaît pas : la couleur, l'odeur, la texture...

4

Ne mentez jamais ! Si vous proposez des plats avec des légumes cachés, annoncez qu'ils sont présents.



6

Proposez un nouvel aliment en tout petit morceau et ajoutez au fur et à mesure qu'il en demande les aliments dans son assiette.

7

Associez un aliment nouveau avec un aliment copain dans l'assiette, c'est moins impressionnant et il ressentira moins de pression à manger.



8

Familiarisez votre enfant avec les aliments avant d'arriver dans l'assiette : marché, cuisine, jeux, livres...

9

Proposez-lui le même plat que vous ! Pour vous éviter de cuisiner deux fois, surtout s'il ne mange rien, pour lui proposer de la variété sans réfléchir et élargir son panel alimentaire. Même s'il ne touche pas au plat !

10

Mangez avec votre bébé, pour lui montrer l'exemple et détendre le repas !

