

Mon enfant fait la fine bouche

Les enfants sont des « apprentis mangeurs », il est donc normal qu'ils passent par des périodes où ils font la fine bouche. Avec le temps et de la pratique, votre enfant apprendra à aimer tout un éventail d'aliments. Soyez patients et encouragez-le en :

- ✓ le laissant sentir, toucher et goûter à de nouveaux aliments;
- ✓ lui offrant de nouveaux aliments accompagnés d'au moins un aliment qu'il aime;
- ✓ le laissant manger à son propre rythme, qu'il soit rapide ou lent;
- ✓ lui offrant des aliments aux textures variées;
- ✓ mangeant ensemble et en lui offrant des aliments provenant du repas familial;
- ✓ étant un bon modèle avec une alimentation saine et équilibrée;
- ✓ ne faisant pas pression sur votre enfant, mais plutôt lui faire confiance pour décider s'il veut manger et en quelle quantité.



À ESSAYER

Laissez votre enfant choisir un nouveau légume ou un nouveau fruit chaque fois que vous allez à l'épicerie. Ou alors, essayez ensemble de faire pousser quelques légumes. Lorsque les enfants participent au choix et à la préparation des repas, ils les apprécient souvent davantage.



LE SAVIEZ-VOUS?

Votre enfant peut avoir besoin de goûter un nouvel aliment à plusieurs reprises avant de finalement en manger. Continuez à offrir de nouveaux aliments et intégrez des aliments qu'il a refusés par le passé.

