

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;
- ✓ lui offrant des aliments aux textures variées;
- ✓ étant un bon modèle avec une alimentation saine et équilibrée;
- ✓ le laissant aider à préparer les repas et les collations;
- ✓ ne le pressant pas pour qu'il mange davantage ou qu'il mange moins ou encore qu'il mange des aliments qu'il ne veut pas manger.



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. Plusieurs enfants mangeront avec enthousiasme les aliments qu'ils ont choisis, qu'ils ont cultivés ou qu'ils ont aidés à préparer.



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.

