

# POUR AIMER DE TOUT... UN JOUR!

Un enfant qui mange de tout, ou presque, c'est possible! Pas du jour au lendemain, mais au fil du temps, oui. Il a besoin d'apprendre à connaître les aliments pour les apprécier. Aidez-le à développer ses goûts en réunissant ces 5 conditions gagnantes.

## ① UN SEUL REPAS POUR TOUS

Offrez le repas prévu à l'enfant, sans préparer un mets spécial pour lui.

Lorsque vous servez un nouvel aliment, accompagnez-le d'au moins un ou deux aliments que l'enfant aime afin de diminuer la pression et le stress qu'il ressent.

## ③ PLAISIR

Rendez le repas agréable afin que l'enfant associe les aliments avec le plaisir. Il aura une attitude plus positive à leur égard que s'il y a de la pression à manger et des pleurs.



## ④ MONTRER L'EXEMPLE

Des petits yeux vous regardent! Mangez avec plaisir, car l'enfant a tendance à vous imiter.

Soyez enthousiaste, c'est plus convaincant.

## ⑤ ENCOURAGEZ ET FÉLICITEZ

Encourager et féliciter l'enfant qui goûte ou qui démontre une ouverture face à un nouvel aliment.

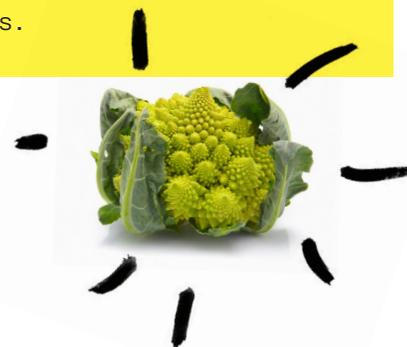
"TU ES UN AVENTURIER DU GOÛT, BRAVO!"

Si vous utilisez des récompenses, optez pour des autocollants, un privilège, etc. et non des aliments (friandises, dessert ou autres).



FINI, LES BATAILLES AUTOUR  
DES NOUVEAUX ALIMENTS,  
MISEZ SUR LE POSITIF

Apprendre à aimer une grande variété d'aliments est un objectif à long terme. N'insistez pas pour qu'il mange maintenant, ça éloigne du but.



## ② PATIENCE

Servez régulièrement les nouveaux aliments à l'enfant pour qu'ils deviennent familiers. N'arrêtez surtout pas après 2 ou 3 refus, car ça peut prendre plus de 20 occasions avant qu'il accepte d'en manger.



"MIAM QUE C'EST BON!"

