



**On l'entend partout : manger des fruits et légumes est bon, voire indispensable à la santé.
Oui mais nos choix alimentaires et ceux de nos enfants sont guidés par les habitudes et le plaisir de manger.
Comment faire lorsqu'ils n'aiment pas les légumes ?**

1

INCITER ET ENCOURAGER

l'enfant à goûter sans le forcer
(l'autoriser à recracher).

Éviter de faire pression, récompenser,
punir, ou avoir recours au chantage.

ex : « *mange tes légumes si tu veux un dessert* »,
« *mange tes haricots si tu veux maigrir* »

10

CUISINER, JARDINER

Aller au marché avec votre enfant.

Un légume cuisiné (ex : en gratin ou quiche)
sera souvent plus apprécié qu'un légume
nature (ex : légume vapeur).

9

PRESENTATION

Plus l'assiette est jolie et
plus on a envie de goûter.

8

ASSOCIER LE LEGUME A UN ALIMENT APPRECIÉ

Gratin patate douce/ carotte,
poêlée de pâtes aux courgettes ...

Ne pas camoufler les légumes
(ne pas cacher à son enfant que le plat en contient), ni
masquer leur goût (noyés dans du ketchup)

2

SERVIR UNE PETITE PORTION

à l'enfant même si il ne la mange pas.
Ne pas obliger l'enfant à goûter ou
à terminer ses légumes.

3

PROPOSER LE LEGUME PLUSIEURS FOIS

(5 à 20 fois sont parfois nécessaires).
Continuer à mettre des légumes au menu
même si il ne les mange pas.

4

MANGER DES LEGUMES ENSEMBLE

En famille (montrer l'exemple)

5

LUI OFFRIR LE CHOIX

« Concombre ou carottes râpées,
chop-suey ou gratin »

Éviter de proposer
un plat de substitution.

« *faire des pâtes à côté car il n'aime
pas les haricots verts* »

6

PARLER DES LEGUMES,

Décrire le goût, la texture
la provenance, comment ça pousse...

Évitez de parler des légumes
uniquement comme un aliment santé,
pour maigrir....

7

VALORISER LES LEGUMES

Montrer, partager son plaisir
à manger des légumes,
ne les critiquez pas.

