Comment proposer un nouvel aliment?

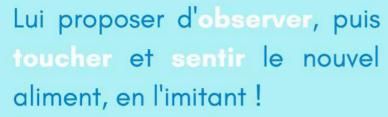
CE QUI MARCHE

Choisir un moment où votre enfant a faim, qu'il est de bonne humeur, calme, éveillé,





S'assurer que votre enfant vous voit manger cet aliment, qu'il est attentif et que ça l'intéresse,







S'il est réceptif, proposer une cuillère de l'aliment,

S'il refuse, le laisser explorer et manipuler l'aliment autant que possible.

Comment proposer un nouvel aliment?

CE QUI MARCHE MOINS BIEN



Proposer à manger juste après un biberon, avant une sieste, après une grosse colère ou un gros chagrin,

Manger votre propre repas à un autre moment,



Lui proposer directement la cuillère sans "présenter" l'aliment nouveau.

Forcer à goûter même si c'est la première fois qu'on propose l'aliment.











VARIONS NOS ASSIETTES

Proposer à votre enfant d'aider à choisir les aliments, de toucher les légumes ou les fruits ou d'aider pour la préparation des repas, l'aidera à les découvrir.

Varions nos propres repas le plus possible,

Mangeons coloré, Varions les textures,

Découvrons de nouveaux goûts!







Eva HENICHER

Un repas sans distracteurs

Le temps du repas doit être le plus calme possible.

Essayez de limiter le plus possible les sources de distraction :

éteignez la télévision
éloignez vos portables
essayez de parler le plus possible à l'enfant





Dans le calme, l'enfant peut....











pour enfin goûter!