

**Petites astuces pour faciliter les repas du jeune enfant**

This infographic is a circular diagram with a central image of a young boy eating. Ten blue arrows radiate from the center to various food items and categories, each accompanied by a small circular text box. The categories include:

- 1. Les légumes**: Points to images of carrots, broccoli, and other vegetables.
- 2. Les fruits**: Points to images of apples, oranges, and grapes.
- 3. Les céréales**: Points to images of rice, wheat, and corn.
- 4. Les protéines**: Points to images of chicken, fish, and eggs.
- 5. Les produits laitiers**: Points to images of milk, cheese, and yogurt.
- 6. Les boissons**: Points to images of water, juice, and coffee.
- 7. Les graisses**: Points to images of olive oil, butter, and nuts.
- 8. Les épices**: Points to images of herbs like basil and spices like turmeric.
- 9. Les textures**: Points to images of soft foods like mashed potatoes and soft fruits.
- 10. Les repas équilibrés**: Points to a plate of food with various components.

Prezi

**Petites astuces pour faciliter les repas du jeune enfant**

This infographic is identical to the one on the left. It features a central image of a young boy eating, with ten blue arrows pointing to various food categories, each with a small circular text box. The categories include:

- 1. Les légumes**
- 2. Les fruits**
- 3. Les céréales**
- 4. Les protéines**
- 5. Les produits laitiers**
- 6. Les boissons**
- 7. Les graisses**
- 8. Les épices**
- 9. Les textures**
- 10. Les repas équilibrés**

Prezi



## 1. Planter le décor

Pour que le temps "fort" du repas se déroule bien, il est important que les enfants puissent l'anticiper.

Récupérer de jolies photos d'aliments ou d'objets spécifiques au repas, transformer la pièce d'éveil en salle à manger. Une installation éphémère, faite de deux ou trois panneaux, que les enfants les plus grands peuvent aussi installer.



## 1. Planter le décor

Pour que le temps "fort" du repas se déroule bien, il est important que les enfants puissent l'anticiper.

Récupérer de jolies photos d'aliments ou d'objets spécifiques au repas, transformer la pièce d'éveil en salle à manger.



# 1. Planter le décor

Pour que le temps "fort" du repas se déroule bien, il est important que les enfants puissent l'anticiper.

Récupérer de jolies photos d'aliments ou d'objets spécifiques au repas, transformer la pièce d'éveil en salle à manger. Une installation éphémère, faite de deux ou trois panneaux, que les enfants les plus grands peuvent aussi installer.



# 1. Planter le décor

Pour que le temps "fort" du repas se déroule bien, il est important que les enfants puissent l'anticiper.

Récupérer de jolies photos d'aliments ou d'objets spécifiques au repas, transformer la pièce d'éveil en salle à manger. Une installation éphémère, faite de deux ou trois panneaux, que les enfants les plus grands peuvent aussi installer.









**Petites astuces pour faciliter les repas du jeune enfant**

Prezi

**2. Des plats bien présentés pour déguster**


Comme pour les adultes, la présentation d'un plat ne laisse pas l'enfant indifférent. Une barquette en plastique n'est pas la même chose qu'un plat de couleur où les aliments sont présentés et posés sur la table.

*Question : Faut-il plus de temps et de moyens pour y arriver ?*

Le temps du repas est souvent vécu comme une tension extrême parce qu'il doit impérativement se dérouler dans un créneau horaire restreint et calculé. Essayer de prendre le temps nécessaire autour de la présentation des repas.


Prezi





## 2. Des plats bien présentés pour déguster

Comme pour les adultes, la présentation d'un plat ne laisse pas l'enfant indifférent. Une barquette en plastique n'est pas la même chose qu'un plat de couleur où les aliments sont présentés sur la table.



## 2. Des plats bien présentés pour déguster

Comme pour les adultes, la présentation d'un plat ne laisse pas l'enfant indifférent. Une barquette en plastique n'est pas la même chose qu'un plat de couleur où les aliments sont présentés et posés sur la table.

*Question : Faut-il plus de temps et de moyens pour y arriver ?*

Le temps du repas est souvent vécu comme une tension extrême parce qu'il doit impérativement se dérouler dans un créneau horaire restreint et calculé. Essayer de prendre le temps nécessaire autour de la présentation des repas.



## 2. Des plats bien présentés pour déguster

Comme pour les adultes, la présentation d'un plat ne laisse pas l'enfant indifférent. Une barquette en plastique n'est pas la même chose qu'un plat de couleur où les aliments sont présentés et posés sur la table.

*Question : Faut-il plus de temps et de moyens pour y arriver ?*

Le temps du repas est souvent vécu comme une tension extrême parce qu'il doit impérativement se dérouler dans un créneau horaire restreint et calculé. Essayer de prendre le temps nécessaire autour de la présentation des repas.



## pour déguster

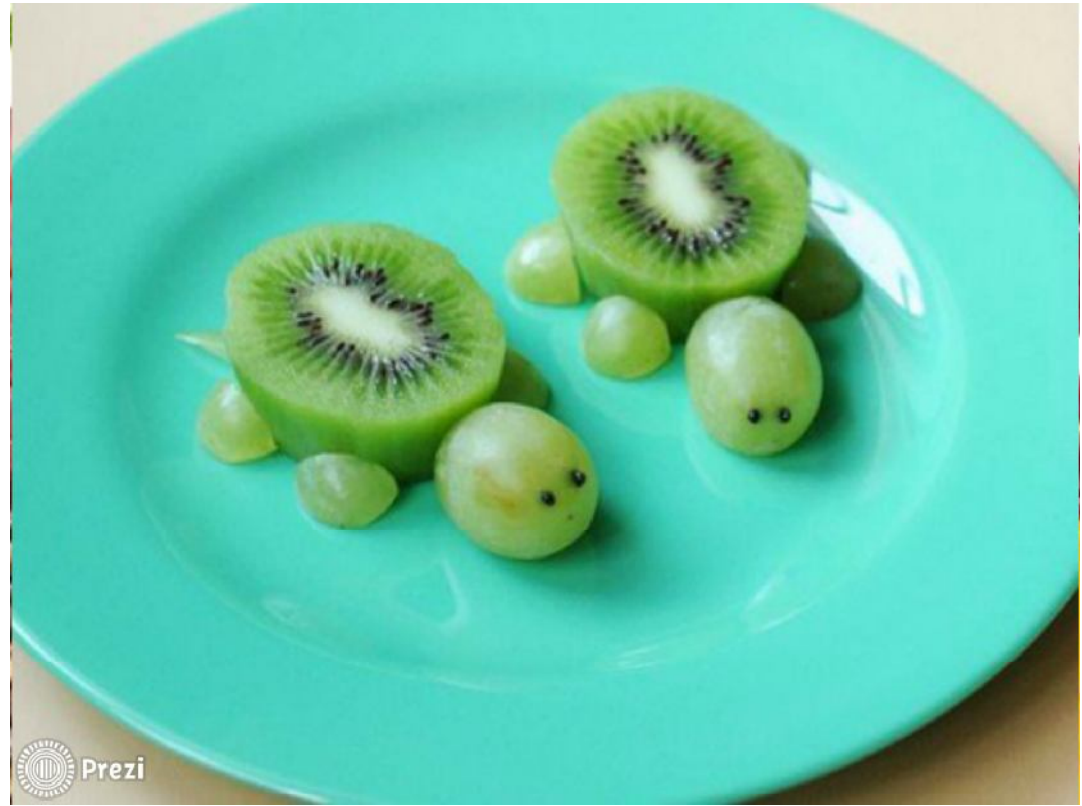
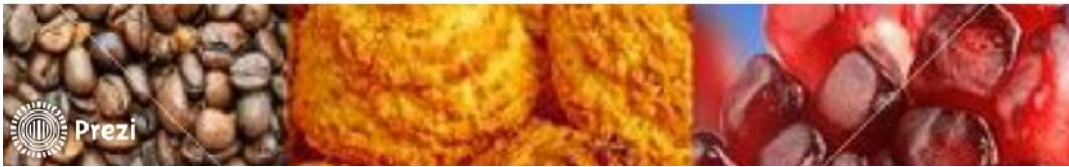
Comme pour les adultes, la présentation d'un plat ne laisse pas l'enfant indifférent. Une barquette en plastique n'est pas la même chose qu'un plat de couleur où les aliments sont présentés et posés sur la table.

*Question : Faut-il plus de temps et de moyens pour y arriver ?*

Le temps du repas est souvent vécu comme une tension extrême parce qu'il doit impérativement se dérouler dans un créneau horaire restreint et calculé. Essayer de prendre le temps nécessaire autour de la présentation des repas.









**Petites astuces pour faciliter les repas du jeune enfant**

Prezi

### 3. Léo ne veut pas manger

Léo est triste ce matin, c'est un petit peu difficile pour lui, et l'idée de manger ne l'enchanté guère.

*Voici Bisottie, la reine des repas*

*Question : Comment parvenir à rendre ce repas plus attractif pour lui, sans tomber dans des jeux susceptibles de perturber l'organisation et le calme relatif du groupe d'enfants ?*

Dans le commerce, il existe des petits pinceaux en silicone, de couleur vive. Tenu à l'envers par le manche, le voilà devenu un bonhomme. Il ne reste plus qu'à dessiner deux yeux, une bouche, et le tour est joué !

Tenue au bord de la table, qui vient prendre des nouvelles des enfants et raconter de toutes petites histoires rigolotes....Juste pour redonner confiance.

Prezi





### 3. Léo ne veut pas manger

Léo est triste ce matin, c'est un petit peu difficile pour lui, et l'idée de manger ne l'enchantent guère.

Voici Biscotte, la



### 3. Léo ne veut pas manger

Léo est triste ce matin, c'est un petit peu difficile pour lui, et l'idée de manger ne l'enchantent guère.

Voici Biscotte, la reine des repas

*Question : Comment parvenir à rendre ce repas plus attractif pour lui, sans tomber dans des jeux susceptibles de perturber l'organisation et le calme relatif du groupe d'enfants ?*

Dans le commerce, il existe des petits pinceaux en silicone, de couleur vive. Tenu à l'envers par le manche, le voilà devenu un bonhomme. Il ne reste plus qu'à dessiner deux yeux, une bouche, et le tour est joué !





### 3. Léo ne veut pas manger

Léo est triste ce matin, c'est un petit peu difficile pour lui, et l'idée de manger ne l'enchanté guère.

Voici Biscotte, la reine des repas

*Question : Comment parvenir à rendre ce repas plus attractif pour lui, sans tomber dans des jeux susceptibles de perturber l'organisation et le calme relatif du groupe d'enfants ?*

Dans le commerce, il existe des petits pinceaux en silicone, de couleur vive. Tenu à l'envers par le manche, le voilà devenu un bonhomme. Il ne reste plus qu'à dessiner deux yeux, une bouche, et le tour est joué !

Tenu au bord de la table, qui vient prendre des nouvelles des enfants et raconter de toutes petites histoires rigolotes....Juste pour redonner confiance.





yeux, une bouche, et le tour est joué !

Tenue au bord de la table, qui vient prendre des nouvelles des enfants et raconter de toutes petites histoires rigolotes....Juste pour redonner confiance.





#### 4. La présentation du menu

La matinée se termine et les enfants sont un peu fatigués.

*Question : Comment parvenir à les regrouper calmement, pour leur permettre de passer à table ?*

Très souvent, les enfants savent bien que le repas est prêt, sans savoir ce qu'ils vont manger. Des petits magnets, déposés dans un panier peuvent servir à présenter le menu. Quelques mots sur le plat, les légumes et le dessert, et c'est toute une palette gustative qui s'ouvre devant eux.



+



=



#### 4. La présentation du menu

La matinée se termine et les enfants sont un peu fatigués.

*Comment parvenir à les regrouper calmement, pour leur permettre de passer à table ?*



#### 4. La présentation du menu

La matinée se termine et les enfants sont un peu fatigués.

*Question : Comment parvenir à les regrouper calmement, pour leur permettre de passer à table ?*

Très souvent, les enfants savent bien que le repas est prêt, sans savoir ce qu'ils vont manger. Des petits magnets, déposés dans un panier peuvent servir à présenter le menu. Quelques mots sur le plat, les légumes et le dessert, et c'est toute une palette gustative qui s'ouvre devant eux.



#### 4. La présentation du menu

La matinée se termine et les enfants sont un peu fatigués.

*Question : Comment parvenir à les regrouper calmement, pour leur permettre de passer à table ?*

Très souvent, les enfants savent bien que le repas est prêt, sans savoir ce qu'ils vont manger. Des petits magnets, déposés dans un panier peuvent servir à présenter le menu. Quelques mots sur le plat, les légumes et le dessert, et c'est toute une palette gustative qui s'ouvre devant eux.





## 4. La présentation du menu

La matinée se termine et les enfants sont un peu fatigués.

*Question : Comment parvenir à les regrouper calmement, pour leur permettre de passer à table ?*

Très souvent, les enfants savent bien que le repas est prêt, sans savoir ce qu'ils vont manger. Des petits magnets, déposés dans un panier peuvent servir à présenter le menu. Quelques mots sur le plat, les légumes et le dessert, et c'est toute une palette gustative qui s'ouvre devant eux.



+



=

























## 6. L'enfant est un petit mangeur...doit-on le forcer ?

Il chipote, il met du temps à finir son assiette. Et vous, vous vous inquiétez : est-ce que je m'y prends mal ? Est-ce que je ne mets pas sa santé en danger ?

- Chaque enfant à ses goûts et son appétit
- Ne le comparez pas aux autres enfants : il consomme ce dont il a besoin, même s'il mange moins
- Ne le forcez pas : ne faites pas du repas un combat, vous risqueriez de transformer son appétit de moineau en refus de manger.

### Astuce

Vous pouvez ajouter une cuillère à café d'huile ou une noisette de beurre dans sa soupe de légumes ou un peu de fromage râpé dans sa purée.



## 6. L'enfant est un petit mangeur...doit-on le forcer ?

Il chipote, il met du temps à finir son assiette. Et vous, vous vous inquiétez : est-ce que je m'y prends mal ? Est-ce que je ne mets pas sa santé en danger ?

Chaque enfant à ses goûts et son appétit



## 6. L'enfant est un petit mangeur...doit-on le forcer ?

Il chipote, il met du temps à finir son assiette. Et vous, vous vous inquiétez : est-ce que je m'y prends mal ? Est-ce que je ne mets pas sa santé en danger ?

- Chaque enfant à ses goûts et son appétit
- Ne le comparez pas aux autres enfants : il consomme ce dont il a besoin, même s'il mange moins
- Ne le forcez pas : ne faites pas du repas un combat, vous risqueriez de transformer son appétit de moineau en refus de manger.

Astuce



## 6. L'enfant est un petit mangeur...doit-on le forcer ?

Il chipote, il met du temps à finir son assiette. Et vous, vous vous inquiétez : est-ce que je m'y prends mal ? Est-ce que je ne mets pas sa santé en danger ?

- Chaque enfant à ses goûts et son appétit
- Ne le comparez pas aux autres enfants : il consomme ce dont il a besoin, même s'il mange moins
- Ne le forcez pas : ne faites pas du repas un combat, vous risqueriez de transformer son appétit de moineau en refus de manger.

Astuce

Vous pouvez ajouter une cuillère à café d'huile ou une noisette de beurre dans sa soupe de légumes ou un peu de fromage râpé dans sa purée.





## Astuce

Vous pouvez ajouter une cuillère à café d'huile ou une noisette de beurre dans sa soupe de légumes ou un peu de fromage râpé dans sa purée.

## Petites astuces pour faciliter les repas du jeune enfant

The image is a collage of various food items including fruits, vegetables, grains, and prepared dishes. A central blue circle contains the title "Petites astuces pour faciliter les repas du jeune enfant". Eight blue arrows radiate from this central circle to eight smaller circular callouts, each containing a tip. The tips are as follows:

- A l'accompagnement:** Proposer des aliments nouveaux et variés.
- Le moment du repas:** Choisir un moment calme et agréable.
- Le lieu du repas:** Choisir un lieu calme et agréable.
- Le rôle de l'adulte:** Être un modèle et encourager l'enfant.
- Le rôle de l'enfant:** Respecter son rythme et ses goûts.
- Le rôle de la famille:** Créer une atmosphère positive.
- Le rôle de l'école:** Proposer des repas équilibrés.
- Le rôle de la société:** Promouvoir une alimentation saine.

At the bottom left of the collage, the Prezi logo is visible.



## 7. Présenter l'aliment plusieurs fois

Principe : l'appréciation d'un aliment augmente au fur et à mesure des consommations. La familiarisation avec tout nouvel aliment est plus efficace si elle est progressive et démonstrative et non pas basée sur des discours (« c'est bon pour la santé »...).

En pratique : il est nécessaire de faire preuve de persévérance : ça ne marche pas tout de suite ? C'est normal et ce n'est pas grave. On présente l'aliment plusieurs fois, au cours des semaines qui suivent, de préférence sous la même forme pour que l'enfant le reconnaisse et se familiarise avec lui. L'idée est de lui demander de goûter, ne serait-ce qu'une bouchée. Les quantités consommées devraient augmenter progressivement jusqu'à l'acceptation.

Le truc en plus : utilisez des légumes frais lors de la préparation et servez une petite quantité pour commencer. Vous pourrez ainsi congeler le surplus éventuel et le proposer la semaine suivante. Pensez aux bacs à glaçons, pratiques pour les petites quantités !



## 7. Présenter l'aliment plusieurs fois

l'appréciation d'un aliment augmente à mesure des consommations. La familiarisation avec tout nouvel aliment est plus efficace si elle est progressive et démonstrative et non pas basée sur des discours (« c'est bon pour la santé »...).



## 7. Présenter l'aliment plusieurs fois

Principe : l'appréciation d'un aliment augmente au fur et à mesure des consommations. La familiarisation avec tout nouvel aliment est plus efficace si elle est progressive et démonstrative et non pas basée sur des discours (« c'est bon pour la santé »...).

En pratique : il est nécessaire de faire preuve de persévérance : ça ne marche pas tout de suite ? C'est normal et ce n'est pas grave. On présente l'aliment plusieurs fois, au cours des semaines qui suivent, de préférence sous la même forme pour que l'enfant le reconnaisse et se familiarise avec lui. L'idée est de lui demander de goûter, ne serait-ce qu'une bouchée. Les quantités consommées devraient augmenter progressivement jusqu'à l'acceptation.

Le truc en plus : utilisez des légumes frais lors de la préparation et servez une petite quantité pour



## 7. Présenter l'aliment plusieurs fois

Principe : l'appréciation d'un aliment augmente au fur et à mesure des consommations. La familiarisation avec tout nouvel aliment est plus efficace si elle est progressive et démonstrative et non pas basée sur des discours (« c'est bon pour la santé »...).

En pratique : il est nécessaire de faire preuve de persévérance : ça ne marche pas tout de suite ? C'est normal et ce n'est pas grave. On présente l'aliment plusieurs fois, au cours des semaines qui suivent, de préférence sous la même forme pour que l'enfant le reconnaisse et se familiarise avec lui. L'idée est de lui demander de goûter, ne serait-ce qu'une bouchée. Les quantités consommées devraient augmenter progressivement jusqu'à l'acceptation.

Le truc en plus : utilisez des légumes frais lors de la préparation et servez une petite quantité pour commencer. Vous pourrez ainsi congeler le surplus éventuel et le proposer la semaine suivante. Pensez aux bacs à glaçons, pratiques pour les petites quantités !



acceptation.

Le truc en plus : utilisez des légumes frais lors de la préparation et servez une petite quantité pour commencer. Vous pourrez ainsi congeler le surplus éventuel et le proposer la semaine suivante. Pensez aux bacs à glaçons, pratiques pour les petites quantités !







**Petites astuces pour faciliter les repas du jeune enfant**

A collage of various food items including fruits, vegetables, grains, and beverages. A central text box contains the title "Petites astuces pour faciliter les repas du jeune enfant". Blue arrows point from this central box to various food items, suggesting tips or recipes for each. The Prezi logo is visible in the bottom left corner.



## 8. Proposer à l'enfant de mettre la main à la pâte

Le principe : un enfant goûtera plus facilement un plat qu'il a préparé, il en sera même fier !

En pratique : cela pourra être, pour les plus petits, une phase d'observation, tout en leur parlant des aliments que vous préparez (goût, couleur, faire sentir, toucher, etc.). Progressivement, l'enfant pourra avoir une participation plus active aux différentes étapes de la préparation : choix concerté de la recette, aide à l'achat des légumes, lavage des légumes avec vous, équeutage des haricots verts, ... Quand « c'est moi qui l'ai fait », c'est meilleur !

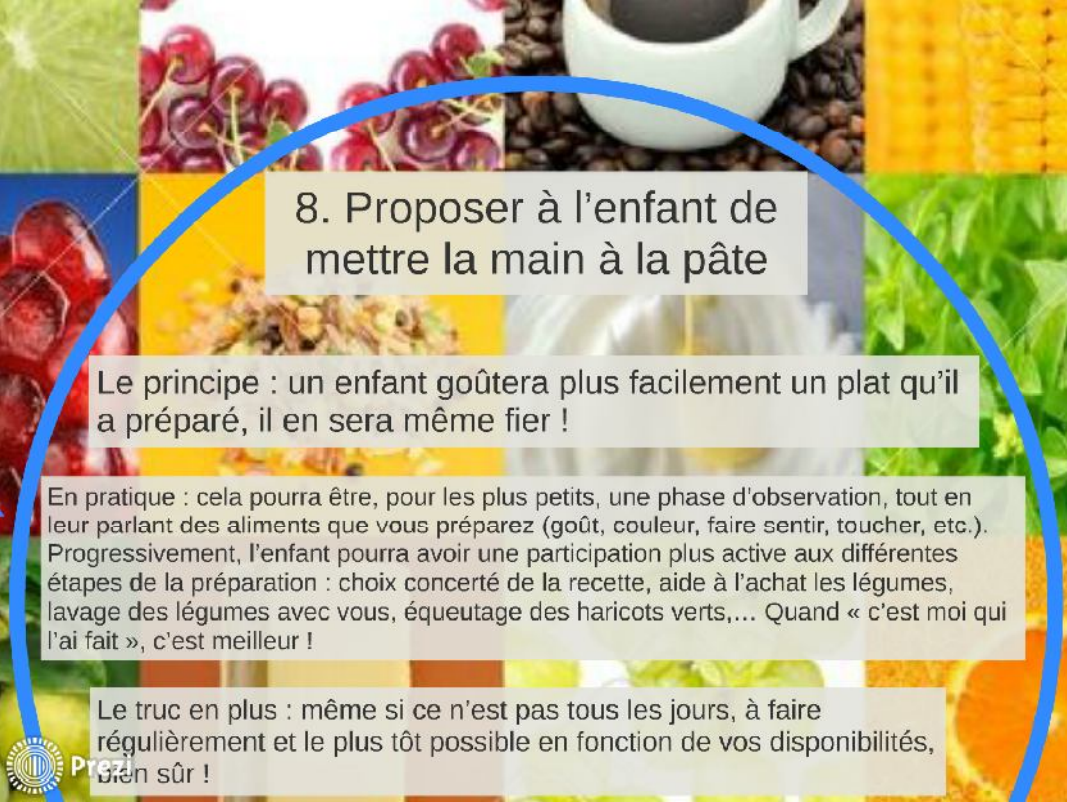
Le truc en plus : même si ce n'est pas tous les jours, à faire régulièrement et le plus tôt possible en fonction de vos disponibilités, bien sûr !



## 8. Proposer à l'enfant de mettre la main à la pâte

Le principe : un enfant goûtera plus facilement un plat qu'il a préparé, il en sera même fier !





## 8. Proposer à l'enfant de mettre la main à la pâte


Le principe : un enfant goûtera plus facilement un plat qu'il a préparé, il en sera même fier !

En pratique : cela pourra être, pour les plus petits, une phase d'observation, tout en leur parlant des aliments que vous préparez (goût, couleur, faire sentir, toucher, etc.). Progressivement, l'enfant pourra avoir une participation plus active aux différentes étapes de la préparation : choix concerté de la recette, aide à l'achat des légumes, lavage des légumes avec vous, équeutage des haricots verts, ... Quand « c'est moi qui l'ai fait », c'est meilleur !

Le truc en plus : même si ce n'est pas tous les jours, à faire régulièrement et le plus tôt possible en fonction de vos disponibilités, bien sûr !



Prezi



## 8. Proposer à l'enfant de mettre la main à la pâte

Le principe : un enfant goûtera plus facilement un plat qu'il a préparé, il en sera même fier !

En pratique : cela pourra être, pour les plus petits, une phase d'observation, tout en leur parlant des aliments que vous préparez (goût, couleur, faire sentir, toucher, etc.). Progressivement, l'enfant pourra avoir une participation plus active aux différentes étapes de la préparation : choix concerté de la recette, aide à l'achat des légumes, lavage des légumes avec vous, équeutage des haricots verts, ... Quand « c'est moi qui l'ai fait », c'est meilleur !

Le truc en plus : même si ce n'est pas tous les jours, à faire régulièrement et le plus tôt possible en fonction de vos disponibilités, bien sûr !



Prezi

Le principe : un enfant goûtera plus facilement un plat qu'il a préparé, il en sera même fier !

En pratique : cela pourra être, pour les plus petits, une phase d'observation, tout en leur parlant des aliments que vous préparez (goût, couleur, faire sentir, toucher, etc.). Progressivement, l'enfant pourra avoir une participation plus active aux différentes étapes de la préparation : choix concerté de la recette, aide à l'achat des légumes, lavage des légumes avec vous, équeutage des haricots verts, ... Quand « c'est moi qui l'ai fait », c'est meilleur !

Le truc en plus : même si ce n'est pas tous les jours, à faire régulièrement et le plus tôt possible en fonction de vos disponibilités, bien sûr !









**Petites astuces pour faciliter les repas du jeune enfant**

1. L'accompagnement est important...

2. Proposer des aliments nouveaux...

3. L'accompagnement est important...

4. Proposer des aliments nouveaux...

5. L'accompagnement est important...

6. Proposer des aliments nouveaux...

7. L'accompagnement est important...

8. Proposer des aliments nouveaux...

9. L'accompagnement est important...

10. Proposer des aliments nouveaux...

11. L'accompagnement est important...

12. Proposer des aliments nouveaux...

13. L'accompagnement est important...

14. Proposer des aliments nouveaux...

15. L'accompagnement est important...

16. Proposer des aliments nouveaux...

17. L'accompagnement est important...

18. Proposer des aliments nouveaux...

19. L'accompagnement est important...

20. Proposer des aliments nouveaux...

21. L'accompagnement est important...

22. Proposer des aliments nouveaux...

23. L'accompagnement est important...

24. Proposer des aliments nouveaux...

25. L'accompagnement est important...

26. Proposer des aliments nouveaux...

27. L'accompagnement est important...

28. Proposer des aliments nouveaux...

29. L'accompagnement est important...

30. Proposer des aliments nouveaux...

31. L'accompagnement est important...

32. Proposer des aliments nouveaux...

33. L'accompagnement est important...

34. Proposer des aliments nouveaux...

35. L'accompagnement est important...

36. Proposer des aliments nouveaux...

37. L'accompagnement est important...

38. Proposer des aliments nouveaux...

39. L'accompagnement est important...

40. Proposer des aliments nouveaux...

41. L'accompagnement est important...

42. Proposer des aliments nouveaux...

43. L'accompagnement est important...

44. Proposer des aliments nouveaux...

45. L'accompagnement est important...

46. Proposer des aliments nouveaux...

47. L'accompagnement est important...

48. Proposer des aliments nouveaux...

49. L'accompagnement est important...

50. Proposer des aliments nouveaux...

51. L'accompagnement est important...

52. Proposer des aliments nouveaux...

53. L'accompagnement est important...

54. Proposer des aliments nouveaux...

55. L'accompagnement est important...

56. Proposer des aliments nouveaux...

57. L'accompagnement est important...

58. Proposer des aliments nouveaux...

59. L'accompagnement est important...

60. Proposer des aliments nouveaux...

61. L'accompagnement est important...

62. Proposer des aliments nouveaux...

63. L'accompagnement est important...

64. Proposer des aliments nouveaux...

65. L'accompagnement est important...

66. Proposer des aliments nouveaux...

67. L'accompagnement est important...

68. Proposer des aliments nouveaux...

69. L'accompagnement est important...

70. Proposer des aliments nouveaux...

71. L'accompagnement est important...

72. Proposer des aliments nouveaux...

73. L'accompagnement est important...

74. Proposer des aliments nouveaux...

75. L'accompagnement est important...

76. Proposer des aliments nouveaux...

77. L'accompagnement est important...

78. Proposer des aliments nouveaux...

79. L'accompagnement est important...

80. Proposer des aliments nouveaux...

81. L'accompagnement est important...

82. Proposer des aliments nouveaux...

83. L'accompagnement est important...

84. Proposer des aliments nouveaux...

85. L'accompagnement est important...

86. Proposer des aliments nouveaux...

87. L'accompagnement est important...

88. Proposer des aliments nouveaux...

89. L'accompagnement est important...

90. Proposer des aliments nouveaux...

91. L'accompagnement est important...

92. Proposer des aliments nouveaux...

93. L'accompagnement est important...

94. Proposer des aliments nouveaux...

95. L'accompagnement est important...

96. Proposer des aliments nouveaux...

97. L'accompagnement est important...

98. Proposer des aliments nouveaux...

99. L'accompagnement est important...

100. Proposer des aliments nouveaux...

Prezi

**9. Mettre des mots sur les aliments**


**Le principe :** Vous découvrez ensemble des mots pour décrire les sensations du goût. L'information incite l'enfant à goûter et tous ces mots nouveaux sont un vrai plaisir pour les petits.

**En pratique :** On va plus loin que le simple « bon / pas bon », en élargissant le vocabulaire pour que l'enfant puisse progressivement décrire les sensations qu'il ressent en bouche, évoquer la texture, les odeurs qu'il perçoit mais aussi, ce qu'il voit. On explique la recette, on évoque des souvenirs... Cela permet à l'enfant de savoir ce qu'il va vivre comme expérience. On le laisse dire avec ses mots et on s'ouvre à son imaginaire à lui : « ça fait comme un rêve »...

**Le truc en plus :** Faire des jeux et activités autour du langage du goût. Dès le plus jeune âge, des histoires, des comptines, des chansons peuvent permettre une éducation au goût, et c'est d'autant plus vrai pour les plus grands, lorsqu'ils ont acquis le langage. A cet âge, on a aussi plus de chance que l'enfant goûte si on lui dit que c'est bon au goût, plutôt que pour sa santé...


Prezi





## 9. Mettre des mots sur les aliments

**Le principe :** Vous découvrez ensemble des mots pour décrire les sensations du goût. L'information incite l'enfant à goûter et tous ces mots nouveaux sont un vrai plaisir pour les petits.



## 9. Mettre des mots sur les aliments

**Le principe :** Vous découvrez ensemble des mots pour décrire les sensations du goût. L'information incite l'enfant à goûter et tous ces mots nouveaux sont un vrai plaisir pour les petits.

**En pratique :** On va plus loin que le simple « bon / pas bon », en élargissant le vocabulaire pour que l'enfant puisse progressivement décrire les sensations qu'il ressent en bouche, évoquer la texture, les odeurs qu'il perçoit mais aussi, ce qu'il voit. On explique la recette, on évoque des souvenirs... Cela permet à l'enfant de savoir ce qu'il va vivre comme expérience. On le laisse dire avec ses mots et on s'ouvre à son imaginaire à lui : « ça fait comme un rêve »...



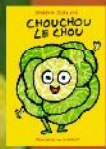
**Le truc en plus :** Faire des jeux et activités autour du langage du goût. Dès le plus jeune âge, des histoires, des comptines, des chansons peuvent permettre une



## 9. Mettre des mots sur les aliments

**Le principe :** Vous découvrez ensemble des mots pour décrire les sensations du goût. L'information incite l'enfant à goûter et tous ces mots nouveaux sont un vrai plaisir pour les petits.

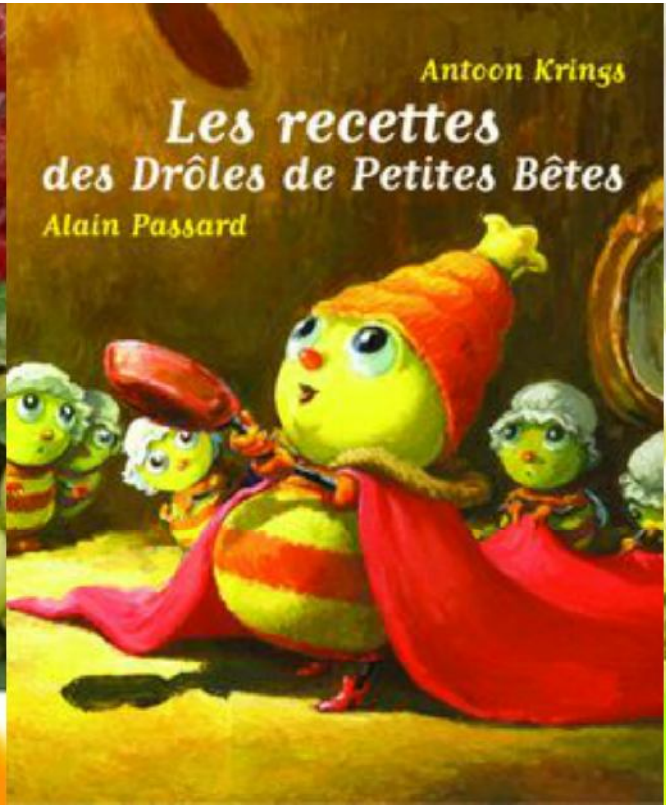
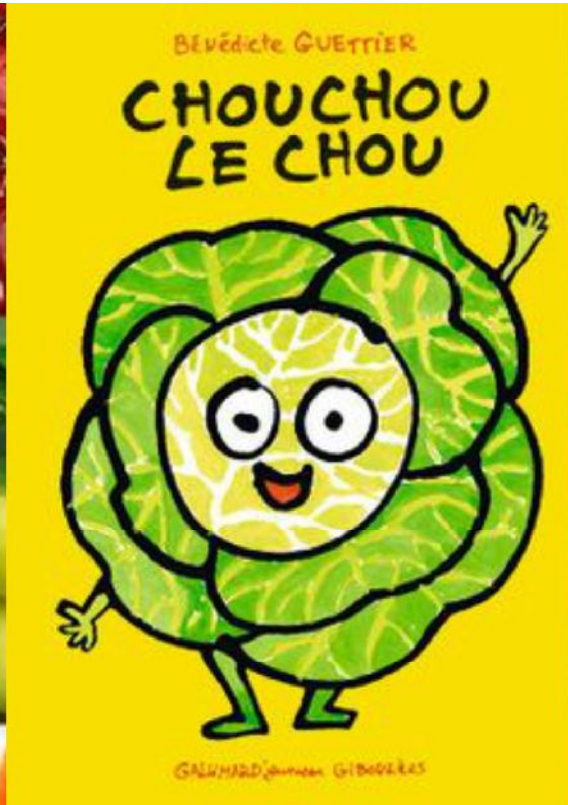
**En pratique :** On va plus loin que le simple « bon / pas bon », en élargissant le vocabulaire pour que l'enfant puisse progressivement décrire les sensations qu'il ressent en bouche, évoquer la texture, les odeurs qu'il perçoit mais aussi, ce qu'il voit. On explique la recette, on évoque des souvenirs... Cela permet à l'enfant de savoir ce qu'il va vivre comme expérience. On le laisse dire avec ses mots et on s'ouvre à son imaginaire à lui : « ça fait comme un rêve »...



**Le truc en plus :** Faire des jeux et activités autour du langage du goût. Dès le plus jeune âge, des histoires, des comptines, des chansons peuvent permettre une éducation au goût, et c'est d'autant plus vrai pour les plus grands, lorsqu'ils ont acquis le langage. A cet âge, on a aussi plus de chance que l'enfant goûte si on lui dit que c'est bon au goût, plutôt que pour sa santé...

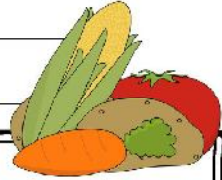
**Le truc en plus :** Faire des jeux et activités autour du langage du goût. Dès le plus jeune âge, des histoires, des comptines, des chansons peuvent permettre une éducation au goût, et c'est d'autant plus vrai pour les plus grands, lorsqu'ils ont acquis le langage. A cet âge, on a aussi plus de chance que l'enfant goûte si on lui dit que c'est bon au goût, plutôt que pour sa santé...







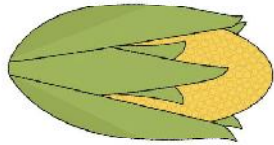
## Tous les légumes



Tous les légumes  
Au clair de lune  
Étaient en train de s'amuser, hê !

Ils s'amusaient, (è)  
Tant qu'ils pouvaient, (è)  
Et les passants les regardaient (è).

Les carnichons tournaient en rond  
Les artichauts sautaient à petits sauts  
Les céleris valsaient sans bruit  
Et les choux-fleurs se dandinaient avec ardeur, (eur) !



Document original de Geneviève Tanguay - [www.rapidopresco.com](http://www.rapidopresco.com)  
Image : [www.mycutegraphics.com](http://www.mycutegraphics.com)



**Petites astuces pour faciliter les repas du jeune enfant**

Document original de Geneviève Tanguay - [www.rapidopresco.com](http://www.rapidopresco.com)  
Image : [www.mycutegraphics.com](http://www.mycutegraphics.com)



## 10. Donner l'exemple en mangeant ensemble

**Le principe :** les bébés sont doués pour imiter ! Ils acceptent d'autant plus facilement un aliment que celui-ci est consommé devant eux par des personnes familières qui apprécient l'aliment (les autres enfants gardés, vous, les parents). On leur montre que l'aliment est bon et que nous prenons plaisir à le manger. Cela va les inciter à goûter et à apprécier.

**En pratique :** pour le déjeuner, on instaure un « temps repas » calme avec tous les enfants quels que soient leur âge et leur rythme. On propose à tout le monde des légumes variés et des fruits, sous toutes leurs formes (cruautés, purées, potages...), et surtout, on se régale devant l'enfant du gratin de courgettes ou de la ratatouille. L'effet de groupe portera ses fruits sur les plus réticents à la nouveauté. Il peut s'agir d'un simple effet d'imitation ou d'un effet de conformité sociale : l'enfant chercherait à être mieux accepté ou moins rejeté.

**Le truc en plus :** si chez vous « le plus grand » prend du plaisir à manger, le plus petit sera plus facilement tenté de goûter. Essayez de créer entre les enfants des discussions autour de leurs sensations.



## 10. Donner l'exemple en mangeant ensemble

es bébés sont doués pour imiter ! Ils acceptent d'autant plus facilement un aliment que celui-ci est consommé devant eux par des personnes familières qui apprécient l'aliment (les autres enfants



## 10. Donner l'exemple en mangeant ensemble

**Le principe :** les bébés sont doués pour imiter ! Ils acceptent d'autant plus facilement un aliment que celui-ci est consommé devant eux par des personnes familières qui apprécient l'aliment (les autres enfants gardés, vous, les parents). On leur montre que l'aliment est bon et que nous prenons plaisir à le manger. Cela va les inciter à goûter et à apprécier.

**En pratique :** pour le déjeuner, on instaure un « temps repas » calme avec tous les enfants quels que soient leur âge et leur rythme. On propose à tout le monde des légumes variés et des fruits, sous toutes leurs formes (crudités, purées, potages...), et surtout, on se régale devant l'enfant du gratin de courgettes ou de la ratatouille. L'effet de groupe portera ses fruits sur les plus réticents à la nouveauté. Il peut s'agir d'un simple effet d'imitation ou d'un effet de conformité sociale : l'enfant chercherait à être mieux accepté ou moins rejeté.

**Le truc en plus :** si chez vous « le plus grand » prend du plaisir à manger, le plus petit sera plus facilement tenté de goûter. Essayez de créer entre les enfants des discussions autour de leurs sensations.



## 10. Donner l'exemple en mangeant ensemble

**Le principe :** les bébés sont doués pour imiter ! Ils acceptent d'autant plus facilement un aliment que celui-ci est consommé devant eux par des personnes familières qui apprécient l'aliment (les autres enfants gardés, vous, les parents). On leur montre que l'aliment est bon et que nous prenons plaisir à le manger. Cela va les inciter à goûter et à apprécier.

**En pratique :** pour le déjeuner, on instaure un « temps repas » calme avec tous les enfants quels que soient leur âge et leur rythme. On propose à tout le monde des légumes variés et des fruits, sous toutes leurs formes (crudités, purées, potages...), et surtout, on se régale devant l'enfant du gratin de courgettes ou de la ratatouille. L'effet de groupe portera ses fruits sur les plus réticents à la nouveauté. Il peut s'agir d'un simple effet d'imitation ou d'un effet de conformité sociale : l'enfant chercherait à être mieux accepté ou moins rejeté.

**Le truc en plus :** si chez vous « le plus grand » prend du plaisir à manger, le plus petit sera plus facilement tenté de goûter. Essayez de créer entre les enfants des discussions autour de leurs sensations.



Prezi



facilement un aliment que celui-ci est consommé devant eux par des personnes familières qui apprécient l'aliment (les autres enfants gardés, vous, les parents). On leur montre que l'aliment est bon et que nous prenons plaisir à le manger. Cela va les inciter à goûter et à apprécier.

**En pratique** : pour le déjeuner, on instaure un « temps repas » calme avec tous les enfants quels que soient leur âge et leur rythme. On propose à tout le monde des légumes variés et des fruits, sous toutes leurs formes (crudités, purées, potages...), et surtout, on se régale devant l'enfant du gratin de courgettes ou de la ratatouille. L'effet de groupe portera ses fruits sur les plus réticents à la nouveauté. Il peut s'agir d'un simple effet d'imitation ou d'un effet de conformité sociale : l'enfant chercherait à être mieux accepté ou moins rejeté.

**Le truc en plus** : si chez vous « le plus grand » prend du plaisir à manger, le plus petit sera plus facilement tenté de goûter. Essayez de créer entre les enfants des discussions autour de leurs sensations.







**Petites astuces pour faciliter les repas du jeune enfant**

A collage of various food items including fruits, vegetables, grains, and prepared dishes. A central text box with the title "Petites astuces pour faciliter les repas du jeune enfant" is surrounded by blue arrows pointing to different food items. The collage includes images of grapes, tomatoes, corn, coffee, and various fruits. There are also small circular icons and text boxes scattered throughout the collage.

Prezi



## 11. Proposer les aliments dans une ambiance chaleureuse

**Le principe :** découvrir un nouvel aliment doit être associé au plaisir !

**En pratique :** on essaie de garder son calme quelle que soit la situation.

**Le truc en plus :** éviter la télévision, la radio en bruit de fond. On peut choisir une musique douce de fond qui apaise et facilite les échanges.



## 11. Proposer les aliments dans une ambiance chaleureuse

**Le principe :** découvrir un nouvel aliment doit être associé au plaisir !



## 11. Proposer les aliments dans une ambiance chaleureuse

**Le principe** : découvrir un nouvel aliment doit être associé au plaisir !

**En pratique** : on essaie de garder son calme quelle que soit la situation.

**Le truc en plus** : éviter la télévision, la radio en bruit de fond. On peut choisir une musique douce de fond qui apaise et facilite les échanges.

## 11. Proposer les aliments dans une ambiance chaleureuse

**Le principe** : découvrir un nouvel aliment doit être associé au plaisir !

**En pratique** : on essaie de garder son calme quelle que soit la situation.

**Le truc en plus** : éviter la télévision, la radio en bruit de fond. On peut choisir une musique douce de fond qui apaise et facilite les échanges.





## II. Proposer les aliments dans une ambiance chaleureuse

**Le principe** : découvrir un nouvel aliment doit être associé au plaisir !

**En pratique** : on essaie de garder son calme quelle que soit la situation.

**Le truc en plus** : éviter la télévision, la radio en bruit de fond. On peut choisir une musique douce de fond qui apaise et facilite les échanges.







A large, colorful collage of various food items including fruits, vegetables, grains, and dairy products. In the center, there is a white text box with the title "Petites astuces pour faciliter les repas du jeune enfant" (Small tips to facilitate the meals of a young child). Blue arrows radiate from this central box to various food items in the collage, such as a cup of coffee, a plate of food, and different types of grains and fruits. The Prezi logo is visible in the bottom left corner.