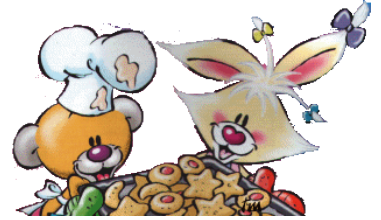


10 trucs pour déjouer nos petits capricieux

Marie-Hélène Caron (site internet www.petitmonde.com)



Question : À chaque repas, c'est toujours pareil. C'est la guerre parce que mon garçon ne veut pas manger ses légumes. Avez-vous des trucs pour arriver à lui en faire manger?

Réponse : Que de préoccupations, ces repas interminables. Pourtant, nous savons tous à quel point il est important de manger des fruits et des légumes. Voici quelques astuces pour que les repas soient plus agréables:

1. Pourquoi ne pas faire participer vos enfants? Faites-les décider quels légumes ils ont envie que vous prépariez pour le repas.
2. Montrez l'exemple! Mangez des fruits et légumes variés, tous les jours.
3. Une belle présentation est toujours très attirante autant pour nous parents que pour les enfants. Laissez aller votre imagination et faites de belles brochettes de fruits, coupez les fruits en quartiers plutôt que les offrir en entier.
4. Prenez l'habitude de servir plusieurs petites portions de différents légumes plutôt qu'une grosse portion d'un seul légume (ce sera plus facile, si votre enfant n'aime pas un légume, de l'amener à essayer les autres).
5. Pour rendre les légumes plus appétissants, ajoutez-y un peu de fromage fondu et le tour est joué. Vous pouvez aussi mettre une pincée de sucre pour glacer des carottes ou versez un filet de sirop d'érable sur une courge. Je suis convaincue que ça plaira à vos petits!
6. Surtout en période estivale, quoi de mieux qu'une bonne trempette avec bâtonnets de carottes, lanières de poivron vert, bouquet de choux-fleurs et brocoli.
7. Incorporer des légumes aux aliments qu'ils aiment comme des épinards dans de la sauce à spaghetti ou du pâté chinois. Du céleri haché s'ajoute bien à un mélange de salade aux œufs dans un sandwich.
8. Ne récompensez pas vos enfants parce qu'ils ont mangé un légume en particulier. Ils en déduiraient qu'il s'agit de «mauvais» aliments ou d'une punition et voudront encore moins en manger la prochaine fois que vous en servirez.

Avant qu'un enfant accepte un nouvel aliment, sachez

qu'il doit y être exposé au moins de 5 à 10 fois; soyez patient !

9. Ayez du plaisir au repas! Une atmosphère détendue et une attitude positive ne feront qu'aider vos enfants à mieux manger.

En terminant, n'oubliez pas que le Guide alimentaire canadien recommande de 5 à 10 portions quotidiennement. Mais à quoi correspond une portion exactement?

- ½ à 1 fruit ou légume de grosseur moyenne
- 50 à 125 ml (¼ à ½ tasse) de fruits ou légumes frais, surgelés ou en conserve
- 125 à 250 ml (½ à 1 tasse) de salade
- 50 à 125 ml (¼ à ½ tasse) de jus
- 25 à 50 ml (2 c. à soupe à ½ tasse) de fruits secs

