

. Faisons participer nos enfants :

Au magasin, laissons notre enfant choisir et prendre ses fruits préférés, ou des nouveaux à essayer. Allons ensemble au marché, ou directement chez le producteur. Si nous faisons de la cueillette de fruits un événement, nos enfants y verront peut-être un aliment spécial.

Vieux et nouveaux : servons à nos enfants de nouveaux fruits avec leurs fruits préférés. Nos enfants sont plus susceptibles d'essayer un nouvel aliment lorsqu'il est accompagné d'un aliment qui leur est familier. Une macédoine est parfaite pour lui faire découvrir de nouvelles saveurs.

Rendons les fruits attrayants : plaçons les dans de jolis bols ou assiettes. Présentons-les sous forme de brochettes. Faisons cuire les pommes, les poires et les pêches au four, c'est délicieux. Ou alors, coupons simplement les fruits en morceaux plutôt que de les servir entiers. Chaque technique qui permet de rendre les fruits plus appétissants et attrayants aux yeux de nos enfants vaut la peine d'être tentée.

Faisons des mélanges : mélangeons les fruits avec du lait écrémé, ou du yaourt nature. Si notre enfant préfère boire les fruits au lieu de les croquer, préparons-lui un smoothie.

Garnissons les céréales ou le yaourt : remplaçons le sucre par des morceaux de fruits, même constat pour les céréales, les pancakes et les crêpes : pensons aux fruits au lieu du chocolat ou du sucre.

. Quelques conseils pour favoriser la consommation des fruits et légumes frais chez nos enfants :

L'exposition répétée à un met ou à un aliment favorise l'acceptation de ce met. Il est donc conseillé de proposer régulièrement à l'enfant des fruits et légumes variés pour l'inciter à goûter. En associant votre enfant à la préparation des repas, en l'invitant à faire les courses avec vous, en lui faisant toucher les aliments, en les nommant et en les décrivant (couleur, saveur, forme),

Cultiver : un pied de tomates dans un pot, par exemple, permet de mieux faire aimer les légumes à nos enfants,

Se retrouver en famille ou avec des amis autour de la table permet à notre enfant de se familiariser avec la nourriture et de manger avec plaisir. C'est en imitant et en observant que l'enfant modifie et acquiert ses habitudes alimentaires,

On peut stimuler les sens pour que la consommation des fruits et légumes soit quelque chose d'agréable, cuisiner un plat qui sent bon, stimule l'appétit et donne envie de passer à table ! Privilégier les fruits et légumes de saison et imaginez des repas monochrome par exemple un menu tout orange avec carottes râpées, crevettes à l'orange, gratin de courge et clémentine ! Un chou-fleur au gratin a souvent plus de succès que cuit à la vapeur. Une jolie table et de plats bien préparés sont toujours plus agréables pour les sens : les aliments en petits dés, en lamelles, en copeaux, agrémentés d'herbes aromatiques enjolivent un plat. Laissons nos enfants s'initier à la décoration de vos plats en laissant libre cours à leur imagination : ils adorent ça !

Enfin, dans notre école, une collation variée sur la semaine est proposée aux enfants dès leurs entrées en classe maternelle. Maîtresse Edith leur propose la dégustation et la découverte de nouveaux produits. Le fait de voir les copains manger est souvent un élément déclencheur chez ceux qui hésitent à goûter. Ainsi, les palais apprennent à connaître, à reconnaître les saveurs, les goûts de produits locaux livrés par notre commerçant ambulant : **David l'épicier**.

De plus, chaque semaine, Maîtresse Edith associe à ce petit déjeuner partagé la mise en pratique des acquis théoriques que ce soit en vocabulaire ou en mathématiques... Cette démarche permet à chacun de nos enfants d'élargir le champ de ses apprentissages. En effet, c'est l'occasion pour chacun d'entre eux d'apprendre à éplucher et, de découvrir l'utilisation de certains ustensiles comme l'économe. Lors de cette collation, il s'agit aussi au moment du comptage des bols et cuillères de renforcer la comptine numérique et, d'appréhender le terme « autant » en vérifiant que chacun est bien servi. Comme vous pouvez le voir sur les photos ci-dessous, nos enfants apprécient ce moment qui lie le plaisir aux apprentissages.



Les fruits et légumes sont indispensables à l'enfant qui grandit. Pauvres en calories, riches en vitamines, ils doivent être présents dans tout repas équilibré. Même si souvent l'enfant rechigne à en manger.

Pour conclure, une alimentation variée permet à chacun de manger de tout et d'être en bonne santé !