

## 7 conseils pour faire manger des légumes aux jeunes enfants

**01**

Rendre les légumes amusants:  
Coupez les légumes en formes amusantes à l'aide d'emporte-pièces ou présentez-les sous forme de brochettes colorées.



**02**

Impliquez les enfants dans la préparation:  
Laissez les enfants participer à la préparation des repas, du lavage des légumes à leur découpe.



**03**

Présentez les légumes de différentes manières:  
Essayez différentes méthodes de cuisson (vapeur, rôtissage, sauté) pour découvrir les saveurs et textures



**04**

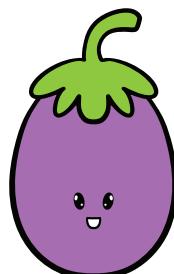
Associez les légumes à des aliments préférés: Ajoutez des légumes à des plats qu'ils apprécient déjà.

**05**  
Soyez patient et persévérent: Il faut parfois plusieurs tentatives avant qu'un enfant accepte un nouveau légume.



**06**

Proposez une variété de légumes: pour que les enfants découvrent différents goûts et textures.



**07**

Proposez des sauces et des trempettes saines. Les légumes peuvent être plus attrayants lorsqu'ils sont accompagnés d'une sauce ou d'une trempette savoureuse.

