

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.



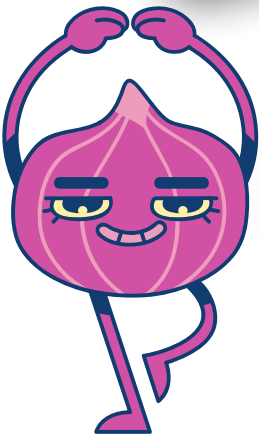
02

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, rôti, 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 persévérant: 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.

