

## Votre enfant refuse de manger des fruits?

Voici des astuces pour surmonter cette difficulté :



Consultez la capsule intitulée : « Les caprices alimentaires ».



Servez les fruits sous différentes formes :



fruits frais;



fruits congelés;



fruits en compote;



fruits en conserve.



Choisissez les fruits de saison qui sont plus goûteux.



Offrez une variété de fruits tranchés. Placez un plateau au centre de la table pour que tous puissent choisir leurs fruits.



Ajoutez des morceaux fruits à du yogourt, aux céréales ou à de la compote de fruits.



Accompagnez les fruits de fromage, d'une trempette ou de biscuits.



Essayez une recette de lait frappé aux fruits.



Offrez les fruits sous différentes formes amusantes : clowns, animaux, étoiles. Utilisez des emporte-pièces. Servez le tout dans une belle assiette.

### IDÉE RECETTE

Cuisinez des *Barbotines de fraises et de tofu à l'érable* avec vos enfants :

[www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net).

Pour plus d'information, visitez le [www.csdm.qc.ca](http://www.csdm.qc.ca).

