












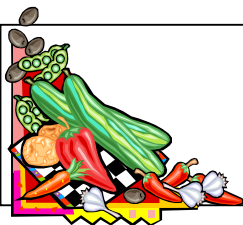
Votre enfant refuse de manger des légumes?

Voici des astuces pour surmonter cette difficulté :

-  Consultez la capsule intitulée : « Les caprices alimentaires ».
-  Servez les légumes sous différentes formes, par exemple :
 -  en soupe ou en potage;
 -  en sauce sur des pâtes;
 -  en purée;
 -  en fines lanières.
-  Offrez une variété de crudités. Vous pouvez les accompagner d'une trempette à base de yogourt.
-  Offrez deux choix de légumes aux repas.
-  Gratinez les légumes offerts.
-  Offrez les légumes sous différentes formes amusantes : clowns, animaux, étoiles. Utilisez des emporte-pièces. Servez le tout dans une belle assiette.
-  Changez le nom des aliments. Par exemple, appelez les petits pois des « boules vertes ».

IDÉE RECETTES

Pour cuisiner différentes trempettes avec vos enfants,
visitez le www.passeportsante.net.



Pour plus d'information, visitez le www.csdm.gc.ca.