



Conseils pour proposer de nouveaux aliments

1. Cuisinez ensemble. Mangez ensemble. Parlez ensemble. Faites du repas un moment familial. Prenez plaisir à parler ensemble sans regarder la télévision.
2. Laissez votre enfant choisir les aliments qu'il veut ajouter à son assiette et la quantité qu'il mangera parmi les choix sains que vous lui proposerez.
3. Servez les aliments de manière nouvelle et différente.
4. Ne proposez qu'un seul nouvel aliment à la fois. Essayez un nouvel aliment lorsque votre enfant a un peu faim.
5. Laissez-le apprendre en lui permettant de servir ses propres portions. Encouragez-le à prendre de petites quantités au début. Assurez-vous qu'il peut se resservir s'il a encore faim.
6. Donnez-lui l'exemple. Montrez à votre enfant que vous mangez une variété d'aliments sains.
7. Préparez les repas et créez des souvenirs ensemble. C'est une leçon qui lui servira toute sa vie!

Aujourd'hui, votre enfant s'est vu proposer de nouveaux aliments à goûter.

- Les enfants n'apprécient pas toujours immédiatement les nouveaux aliments. Laissez votre enfant explorer les aliments en lui parlant de la couleur, de la texture, de l'odeur et du goût des nouveaux aliments.
- Proposez plusieurs fois de nouveaux fruits et légumes, servis de différentes manières.
- La patience est plus efficace que la pression. Proposez de nouveaux aliments à votre enfant. Ensuite, laissez-le choisir la quantité qu'il veut manger. Les enfants sont plus enclins à apprécier de nouveaux aliments lorsqu'ils les consomment de leur propre chef.

Sauce aux lentilles

Quantité : 6 tasses

Portions : 6 (1 tasse par portion)

Ingrédients

- 2 tasses d'eau
- 1 tasse de lentilles, non cuites
- 1 oignon de taille moyenne, haché fin
- 1 boîte de tomates concassées (28 onces)
- 1 boîte de sauce tomate (8 onces)
- 1 gousse d'ail émincée ou 1/8 de cuillère à thé d'ail en poudre
- 1/2 cuillère à thé d'origan (facultatif)

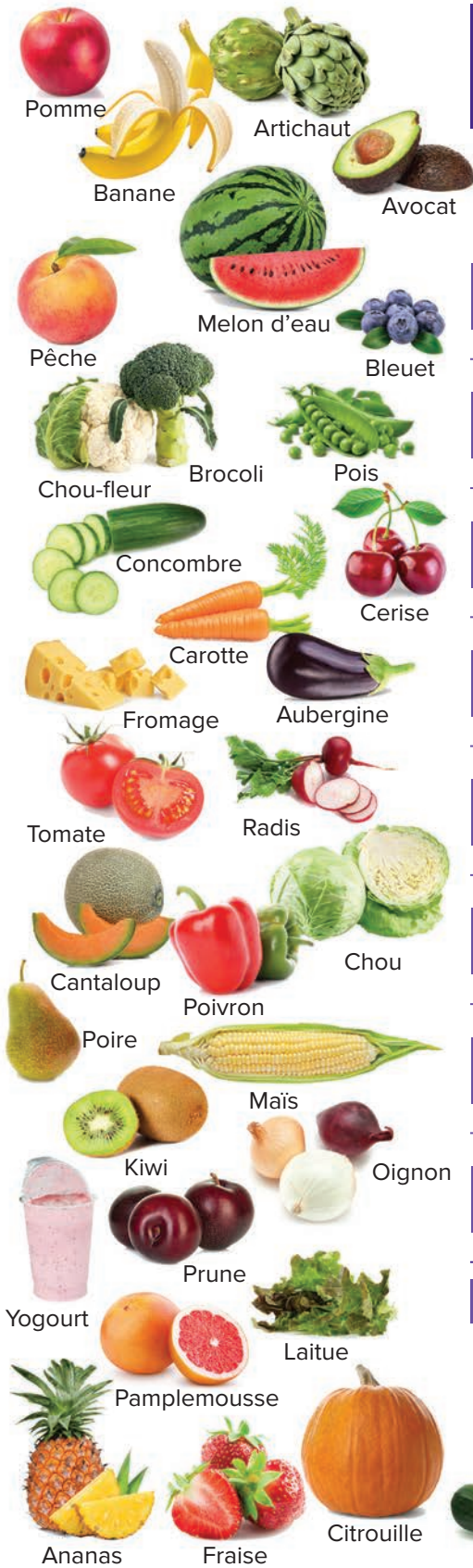
Étapes

1. **Rincer** les lentilles. **Drainer** les lentilles dans une passoire. Retirer tout caillou.
2. **Mesurer** les ingrédients.
3. Dans une casserole de taille moyenne, ajouter les oignons, les lentilles et l'eau.
4. Porter à ébullition. Réduire le feu à faible intensité et laisser mijoter.
5. Cuire jusqu'à ce que les lentilles soient tendres, environ 30 minutes. Ajouter de l'eau si nécessaire pour que les lentilles soient à peine recouvertes.
6. Ajouter le reste des ingrédients et laisser mijoter pendant 20 à 30 minutes.
7. Servir sur du riz, des spaghettis ou des pâtes.
8. **Délectez-vous!**

Demandez à votre enfant de vous aider à accomplir les étapes en caractères gras.

Recette adaptée de Just Say Yes to Fruits and Vegetables (Dites Oui aux fruits et légumes)/sauce à spaghetti aux lentilles. Réimpression autorisée.

Je l'ai essayé!



Nouvel aliment que j'ai essayé

Étoiles



1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

Directives

Affichez ce tableau sur votre réfrigérateur. Inscrivez le nom de chaque nouvel aliment essayé par votre enfant dans la première colonne du tableau. Aidez votre enfant à coller une étoile (ou à dessiner une étoile) dans la deuxième colonne chaque fois qu'il essaie cet aliment.

Adaptée de Nibbles for Health (Petites bouchées pour la santé).

Bien manger, bien jouer dans le milieu de garde



Department of Health

Child and Adult Care Food Program

Ce matériel a été créé grâce au financement par le Programme d'aide de nutrition supplémentaire (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du Département de l'agriculture des États-Unis (U.S. Department of Agriculture, USDA). Cette organisation est un fournisseur et employeur souscrivant aux principes d'égalité pour tous. Le SNAP offre des conseils en matière de nutrition aux personnes à faibles revenus. Il peut vous aider à acheter des aliments nutritifs, pour une meilleure alimentation. Pour en savoir plus, composez le 1-855-777-8590.