

LES LEGUMES

Le refus de certains aliments, rarement préjudiciable à la santé, reste frustrant et peut être vécu comme un échec par les parents. **Quelques astuces ?**

- *veillez aux équivalences dans la même famille d'aliments
- *cuisinez futé
- *jouez sur la présentation des plats et les intéresser à ce qu'il mange.
- *Encouragez l'enfant très tôt à choisir ses aliments. Certains doivent être consommés de façon privilégiée, d'autres en plus petite quantité

Jouez sur les associations

- *Mélangez légumes et œuf, un peu de lait ou de crème : un moule, une pâte brisée et en 10 minutes, vous aurez préparé une mini tarte salée.
- *Remplacez un légume par un fruit. Plus facilement accepté, N'en faites pas une habitude, les fruits apportent plus de sucre que les légumes, le but ultime étant de faire manger des légumes à vos enfants...si vous avez une centrifugeuse, n'hésitez plus à mélanger pomme et fenouil, pomme carotte orange, grany concombre et menthe... proposez ces jus au goûter ou au petit déjeuner.

Jouez sur la présentation et la préparation des plats

Du fun dans l'assiette... Prenez le temps !

* réalisez **un décor** de tête de bonhomme : 2 rondelles de concombre = yeux, 1demi-tranche de tomate = la bouche, un radis rose = le nez et des haricots verts pour une brosse sur la tête. Même s'il chipote et ne mange pas tout, il grignotera, cela lui rendra les légumes plus sympathiques !

*Utilisez **des assiettes avec des images** dans le fond qu'il découvrira au fur et à mesure qu'il mange.

***Autorisez votre enfant à manger avec les doigts** les haricots verts et autres légumes ... comme les frites !

Transformer les légumes ...

***En potages**, agrémentés de pâtes «alphabet» = soupes + rigolotes

***En gratins, quiches et tartes**, en ajoutant du fromage râpé, des brisures de pistaches ou des amandes grillées effilées

***En frites** au four

***En purée**, une façon de faire passer de nombreux légumes, les enfants appréciant *les textures sans morceaux*.

***Pourquoi pas sur une Pizza ?** un fond de tomates ou de crème, du fromage... et voici un plat complet d'excellence !