20 stratégies pour faire goûter les légumes à ton enfant

1. La découverte des textures :

Avant de manger : *“A ton avis, quelle est la texture de cet aliment ?”*
Chacun donne son avis, puis vous goûtez tous ensemble.
Demande à tes enfants de décrire la texture des aliments qu'ils mangent.
Est-ce croustillant, mou, croquant, collant, etc. ?

2. Évite de mélanger certains aliments :

Ton enfant préfère que les aliments ne se touchent pas dans l’assiette ? C’est ok.
Accepte de lui servir le riz d’un côté et les légumes de l’autre… même si toi, tu trouves que le tout mélangé est bien meilleur :-).

3. Puissance 4 gourmand :

Des haricots ou des asperges pour créer les cases.

2 aliments différents pour les jetons (idéalement au moins un aliment que ton enfant doit apprivoiser) : rondelles de carottes, radis, courgette, …,amandes, noix de cajou, raisins secs…

Matériel :

Chacun à son tour dépose un de ses aliments dans une case.
Le but du jeu : parvenir à créer une ligne de 3 (ou 4) aliments les mêmes (de manière horizontale, verticale ou en diagonale).
Vous êtes ensuite invités à manger les jetons :-).

Autre possibilité de jeu : OXO :-)



20 stratégies pour faire goûter les légumes à ton enfant

4. Les repas en mode "restaurant":

Invite tes enfants à jouer au serveur et au client pendant le repas.

Tu peux même leur demander de créer un joli menu avec ce que tu as prévu au repas :-).

5. Jouer avec la nourriture :

Un bac avec de la salade et ses figurines de dinosaures pour jouer dessus.
Ton enfant peut aussi y placer :

- Des fleurettes de brocoli ou chou-fleur pour faire les arbres.
- De la semoule pour faire le sable.
- ...

Fais le tour de tes placards avec ton enfant.

6. Préparer ensemble des pizzas maison :

Tu y découvriras une recette ici : https://nutri-momes.com/recette-pizza-maison-pour-enfant/

7. Le jeu du goût :

Invite ton enfant à fermer les yeux et à deviner les aliments qu'il mange rien qu'en les goûtant.

Alternatives :

Chacun fait goûter 3 aliments à un autre membre de la famille.
Les enfants font goûter des aliments aux parents. Puis, inverser les rôles.

20 stratégies pour faire goûter les légumes à ton enfant

8. Les histoires culinaires pour apprivoiser les aliments sans les goûter :

Le but, ici, est que tes enfants deviennent copains avec les aliments, pour ensuite accepter de les goûter/manger.
A table, à la place de l'histoire du soir, en voiture, etc., tes enfants et toi pouvez inventer des histoires sur les ingrédients de leur repas (ou autres aliments).

Comment les carottes sont-elles devenues orange ?
Pourquoi les brocolis ressemblent-ils à des arbres ?

Voici un exemple né tout droit de mon imagination :

Il y a bien longtemps, dans les potagers, vivaient de toutes petites créatures. Elles ressemblaient à des petits lutins. Elles n'étaient pas plus grandes qu'un 1⁄2 cm.
Elles vivaient en harmonie avec la nature. Elles communiquaient avec les plantes, les fleurs, etc.
Un jour, une violente tempête démolit toutes leurs habitations.
Sissou, la reine de ces petites créatures, alla pleurer au pied d'un brocoli.
Il faut savoir qu'à l'époque, les brocolis n'avaient pas la même forme que maintenant. Ils étaient fins, comme des brins d'herbes.
Le brocoli près duquel Sissou vint pleurer était secrètement amoureux d'elle. Il voulut tellement l'aider, qu'il se transforma en petit arbre pour abriter Sissou et son peuple.
Comme il n'était pas assez grand pour parvenir à abriter tout le peuple de Sissou, ses amis, les brocolis, se transformèrent également en petits arbres.
Voilà pourquoi, depuis des années, les brocolis ressemblent à des arbres.

A toi de jouer !
→ Libre cours à votre imagination !

20 stratégies pour faire goûter les légumes à ton enfant

9. Change le contenant des aliments au repas :

Pour plus de fun :-)

- Plutôt que de servir une GRANDE cuillère de petits pois (que ton enfant refuse habituellement), tu peux les lui servir dans un petit moule à muffin.

- Sers les différents légumes dans des bacs à glaçons : 3 petits pois dans l'un, 1 bâtonnet de carotte dans un autre, un morceau de chou-fleur dans un 3ème…

- Utilise des pics à brochettes ludiques (avec des personnages, animaux… au-dessus). Par exemple : ton enfant doit piquer les morceaux de betterave avant de les manger.

Ou créez ensemble de mini-brochettes : tomates - mozzarella - feuille de basilic.

- Des cure-dents. *"Es-tu capable de piquer dans un grain de maïs avec le cure-dent et de le porter à ta bouche sans qu'il ne tombe ?"*

- Sers la soupe dans son verre préféré ou dans un verre avec une paille, ou dans un verre à champagne… :-). *"Aujourd'hui, on va boire comme les rois et les reines".*

- Mange les rondelles de carottes avec une pince (comme une pince à épiler en plus grand).

10. Ecrire des lettres ou des chiffres avec :

- Des haricots
- Des bâtonnets de carottes, concombre…



20 stratégies pour faire goûter les légumes à ton enfant

11. Jouer aux dés-défis :

Choisir un aliment pas encore apprécié par ton enfant (carotte, concombre, haricot, brocoli...).

Écrire une liste de défis.

Exemples à ajuster en fonction de ton enfant :

- toucher l'aliment avec le bout des doigts
- Prendre l'aliment en main
- Faire un bisous à l'aliment
- Lécher l'aliment.
- Croquer un morceau (et recracher ensuite si besoin)
- Mâcher et avaler un morceau

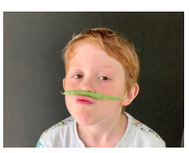
Chacun lance le dé.
Celui-ci qui fait le chiffre le plus bas doit relever le 1er défi.
Puis, ça sera le tour du second défi...
Ou refaire plusieurs fois le même défi.

Attention : Ne jamais obliger ! Ton enfant a le droit de refuser si c'est trop difficile pour lui. Ça doit rester un jeu plaisir :-).

12. Le jeu de la moustache :

Ce jeu permet à tes enfants d'apprivoiser d'une nouvelle façon les aliments.
(Mes filles l'ont pratiqué lors de leurs cours de logopédie, avec différents objets : bic, pièce de monnaie, cure-dent...).
Ici,on va utiliser des aliments :-).
Haricots verts, amandes, bâtonnets de carotte, asperges...

Comparez les différentes formes, quels sont les aliments les plus faciles à tenir...



20 stratégies pour faire goûter les légumes à ton enfant

13. Changer le serveur :

Propose à tes enfants de servir le repas. De mettre dans les assiettes de chacun.

Observe quelle quantité de chaque aliment ils mettent dans chaque assiette :-).
La même pour les parents et les enfants ? La quantité de petits pois chez eux et chez leur frère/soeur, etc.

Discutez-en ensuite calmement pendant le repas.
Pourquoi ont-ils servi telle ou telle quantité ? ...
Savoir ce qui se passe dans l'esprit de tes enfants peut t'aider à t'ajuster aux prochains repas et rendre l'ambiance plus sereine :-).

14. Les repas à base de produits locaux :

Allez ensemble à la ferme ou au marché local pour acheter des produits frais et encourage tes enfants à apprendre d'où vient leur nourriture.
Observez les étals, la couleur et la forme des aliments proposés...
Tu peux également leur proposer de choisir un aliment qu'ils veulent cuisiner avec toi, ou un aliment inconnu...
Je te rappelle qu'avant de manger les aliments, tes enfants doivent les apprivoiser :-).

15. Manger ailleurs :

Dans le jardin, sur la table basse, en-dessous de la table, dans une cabane fabriquée avec des couvertures...

Selon l'âge de tes enfants, tu peux créer tout un monde imaginaire : *"Notre château sera sous la table".*

20 stratégies pour faire goûter les légumes à ton enfant

16. Ecrire avec les aliments :

Ton enfant apprend l'écriture/les lettres : fais-le repasser sur des lettres en déposant des grains de riz, des lentilles, des pois chiches, des graines de sésame, des rondelles de carottes, des grains de maïs, des petits pois…

17. Quel bruit fait-il ?

Lors d'un repas où tous les aliments sont séparés : Choisissez ensemble un premier aliment.

Mangez-le en vous bouchant les oreilles.
"Quel bruit ça fait ?"
"A quoi ça vous fait penser ?"

Ensuite, prenez un autre aliment et comparez le bruit.

18. Nourrir le Doudou :

Ton enfant fait semblant de nourrir son doudou (avec une cuillère prévue à cet effet).

Le parent prend la voix du doudou et répond aux questions :

« Tu aimes ? »
" Ça fait comment dans la bouche ?"
" Ça croque ?"
« Tu sens que tu reprends des forces ? »
« Tu as reconnu l'épice qui a été ajoutée ? »

Les neurones miroirs devraient inciter l'enfant à imiter le doudou.

Vous pouvez aussi changer les rôles : Tu tiens le Doudou et ton enfant parle à sa place.

20 stratégies pour faire goûter les légumes à ton enfant

19. Le jeu du miroir :

Chacun prend une bouchée dans son assiette exactement au même moment, du même aliment, dans la même quantité (si c'est ok pour ton enfant. Ne pas forcer).
Alterner celui qui choisit l'aliment et la quantité.
Vous pouvez également imiter les émotions du visage (plaisir, dégoût, surprise...).

20. Des repas zen en famille :

Essayez de manger tous ensemble en famille, en discutant de votre journée ou en racontant des histoires pour rendre le moment plus agréable.

Lâche prise sur ce que ton enfant mange (ou non).

Imagine que toutes les 2 minutes, ton conjoint te dise : *"Mange. Prends encore un peu de poivrons. Allez, encore une cuillère"...*
... Ou que tu le vois observer ce que tu manges et ce que tu laisses de côté.
Comment réagirais-tu ?

Pas très bien j'imagine...

Ça t'irriterait et tu ressentirais probablement de la pression.
Et bien, pour ton enfant, c'est pareil :-).

Laisse-les respirer... même si ce n'est pas toujours facile, on est bien d'accord :-).
Essaie ça 4 ou 5 semaines et voit s'il y a un changement.

Envie de reprendre toute l'alimentation de ton enfant AVEC sa collaboration ?
Rejoins **"Hacke ton Assiette en Famille"**.

