INTRODUIRE DE NOUVEAUX ALIMENTS

DANS VOTRE PROGRAMME

CLUB des petits déjeuners MC

LA FAMILIARITÉ A BON GOÛT !

Accompagnez les nouveaux aliments d'items que les élèves connaissent déjà. Aiment-ils le yogourt au granola ? Offrez-leur une nouvelle saveur ou ajoutez-y un fruit différent. Combiner familiarité et nouveauté est souvent gagnant !



DONNEZ L'EXEMPLE

Mangez avec les enfants lorsque vous leur proposez de nouveaux aliments. Goûtez-les avec eux et montrez-leur que vous avez du plaisir à les découvrir !



EXPOSITION RÉPÉTÉE

La science nous dit qu'il faut de 8 à 15 expositions pour qu'un enfant aime un nouvel aliment. Retentez le coup !

UN PEU DE FANTAISIE !

Présentez les aliments d'une manière amusante et loufoque !



PARLONS-EN !

Parlez des nouveaux aliments avec les enfants. Expliquez d'où ils viennent, comment ils poussent, ou encore, à quels autres aliments plus familiers ils s'apparentent !



RESPECT

Ne forcez pas les enfants à goûter aux aliments. Respectez-les s'ils essaient un nouvel aliment et qu'ils ne l'aiment pas. Ils seront plus ouverts à goûter la prochaine fois s'ils savent qu'ils ont le droit de ne pas aimer ça !