

J'APPRENDS À TOUT GOÛTER : LE LIVRE

Avec des
conseils de
MiMi la fée
du repas

Le ons pour apprendre
au jeune enfant à goûter
et à manger

Le livre le plus amusant
pour t'aider à apprendre
à aimer manger





J'APPRENDS À TOUT GOÛTER : LE LIVRE

Le ons pour apprendre au jeune
enfant à goûter et à manger

Vivienne van Eijkelenborg
Monique Thomas-Holtus
Inge Nouws

Copyright © 2008 par Difrax bv, Bilthoven, Pays-Bas

Idée et texte : Vivienne van Eijkelenborg,
Directrice Difrax

Texte : Monique Thomas-Holtus

Illustrations et texte : Inge Nouws

Coordination Difrax : Caroline Rondelli

Mise en page : 124 Design, Amsterdam

Impression : Kapsenberg van Waesberge, Rotterdam

Aucun élément de cette publication n'a le droit d'être copié et / ou publié, au moyen d'impression, photocopie, microfilm, internet ou de quelque autre manière qu'il soit, sans approbation écrite préalable des ayants droit.

ISBN 978-90-8715-011-2

CHER LECTEUR,

Vous avez entre les mains "J'apprends à Tout Goûter : Le Livre. Leçons pour le jeune enfant pour apprendre à goûter et à manger" écrit par Monique Thomas-Holtus en collaboration avec Difrax. Ce livre a pour but de servir de manuel pratique aux parents et aux enfants, dont les derniers n'ont pas toujours envie de manger ou sont très difficiles avec la nourriture.

Nous trouvons ce livre très amusant et nous sommes convaincus que vous en penserez la même chose et que ce dernier vous aidera à apprendre à votre enfant à aimer manger. Vous avez parcouru le livre et cela signifie donc que vous reconnaissez le problème ou que vous y êtes confronté pour une raison ou pour une autre. Vous allez incontestablement aimer ce livre car il n'existe tout simplement aucun autre livre qui décrit d'une manière aussi amusante, aussi simple, aussi claire et aussi pratique comment résoudre le problème des enfants qui ne veulent pas manger. En tant qu'intéressé, vous saurez qu'il ne s'agit pas ici d'un problème de la moindre importance : le repas collectif joue un rôle primordial dans notre culture. Ce ne sont pas uniquement les enfants impliqués mais également les personnes dans l'entourage de ces derniers qui sont désespérées, on ne trouve souvent pas de solution et les problèmes ne font qu'empirer. Il existe bien des articles ou des livres compliqués pour les professionnels qui traitent des enfants qui ne veulent pas manger ou boire pendant de longues périodes, mais lorsque les parents arrivent à se les procurer et les lisent, ils sont souvent rapidement encore plus perdus puis ensuite encore plus frustrés : ils ont bien cherché de l'aide et lu des tas de choses sur le problème mais cela ne les avance pas.

Puis ils se tournent vers ce livre : ce dernier aide les parents à reconnaître ce qui est le plus grand problème chez leur enfant et comment aborder ce problème. Ce qui rend ce livre encore plus amusant est que vous remarquez que l'auteur fonctionne de la même manière que le livre car sinon elle n'aurait jamais pu l'écrire de la sorte ! Depuis des années, des enfants avec des problèmes alimentaires sont aidés avec succès dans l'hôpital pour enfants Wilhelmina Kinderziekenhuis sous l'assistance compétente et dévouée de Monique Thomas-Holus. Pour terminer : J'apprends à Tout Goûter : Le Livre est un livre amusant écrit à partir de l'univers de l'enfant. Toutes les raisons pour vous de l'essayer vous-même !

Nous vous souhaitons tout d'abord beaucoup de plaisir lors de la lecture de ce livre mais surtout bonne chance lors de l'apprentissage de votre enfant pour apprendre à aimer toute sorte d'aliment !

YOLANDA MEIJER ET MAARTEN HOEKSTRA

Pédiatres à l'hôpital pour Enfants Wilhelmina Kinderziekenhuis, Utrecht

Cher Parent,

Vous souhaitez le meilleur pour votre enfant et nous souhaitons vous y aider. C'est la raison pour laquelle Difrax possède depuis déjà plus de 41 ans des articles sans danger et judicieux pour les bébés et les enfants dans son assortiment. Au cours de ses premières années, un enfant traverse d'importantes étapes dans son développement. Un enfant n'apprend en effet pas uniquement à s'asseoir, à se mettre debout et à marcher mais également à manger et à boire. Manger se passe très bien avec tel enfant, avec tel autre cela se passe moins naturellement. Ce livre vous propose une assistance de sorte qu'apprendre à manger et à aimer manger puisse devenir une expérience agréable et un voyage de découverte pour votre enfant ! Manger et boire sont notre source d'énergie et on ne peut tout simplement pas s'en passer. C'est la raison pour laquelle nous avons demandé à la conseillère alimentaire Monique Thomas-Holtus de partager avec nous sa vaste expérience et son expertise.

Le livre se compose de deux parties : la deuxième partie est tout spécialement consacrée aux parents et comporte des informations de base et des conseils. La première partie est pour vous et votre enfant et elle a pour but de rendre le sujet du repas un sujet dont on peut parler ; elle vous montre une manière décontractée et joyeuse d'aborder le repas que vous-même et votre enfant pouvez adopter. Il est possible d'apprendre à aimer manger – c'est le message de ce livre qui est transmis de façon enthousiaste par MiMi la fée du repas. Le livre comporte quinze histoires à lire à haute voix avec les enfants Marie & Marc et MiMi la fée du repas comme personnages principaux. Les histoires parlent de manger et des habitudes à table en général mais elles expliquent également de manière spécifique à votre enfant le jeu par étapes pour apprendre à goûter. Le

jeu par étapes pour apprendre à goûter se compose du programme et des autocollants avec lesquels vous allez avec votre enfant faire des accords sur ce qu'il / elle veut apprendre à goûter. L'objectif final est d'être sacré Prince du repas ou Princesse du repas. Un set de repas unique Difrax a été conçu à cet effet avec une assiette et des couverts magiques spéciaux. L'assiette et les couverts magiques possèdent des éléments attrayants tels de la lumière, des bruits et des images qui sont reliés aux petites histoires. Le set de repas comporte en outre des étoiles de récompense pour chaque aliment goûté ainsi qu'un champignon magique dans lequel, mis à part le dessert, une surprise peut également être cachée. Une surprise qui peut être un autocollant venant du livre ou éventuellement une autre petite récompense. (Le set de repas est disponible entre autres dans les magasins spécialisés pour bébés et par le biais de www.difraxshop.com). Récompenser votre enfant est un élément important de ce programme. C'est pourquoi en plus des étoiles de récompense, les autocollants et les petites surprises, une couronne est insérée pour chaque Prince ou Princesse du repas qui sera allé jusqu'à la fin du jeu pour apprendre à goûter.

Ce livre est un outil qui vous aidera au cours du processus pour apprendre à manger à votre enfant. Considérez-le comme une sorte de guide mais suivez principalement votre propre intuition et soyez créatif avec son contenu. Il est important d'utiliser tous les éléments de ce livre mais surtout de conserver le propre rythme de votre enfant. C'est vous qui connaissez le mieux votre enfant et c'est la raison pour laquelle vous déterminez le rythme grâce auquel apprendre à manger et à goûter restera vraiment amusant pour lui !

Je souhaiterais profiter de l'occasion pour remercier chaleureusement Monique Thomas-Holtus pour sa fantastique collaboration à ce livre et pour son engagement et enthousiasme sans bornes pour son domaine ! Monique, tu nous as inspiré à concevoir un produit encore meilleur et je suis énormément fière que nous ayons pu ensemble réaliser ces belles choses ! Merci !

En tant que Directrice de Difrax et MiMi la fée du repas, j'attends avec impatience de recevoir vos réactions, expériences et suggestions par le biais du site web de Difrax. Cliquez sur 'Contact' puis sur 'raconte-le à MiMi la fée du repas'.

Je vous souhaite à vous-même et à votre Prince ou Princesse du repas beaucoup de chance !

Vivienne van Eijkelenborg
MiMi la fée du repas
Directrice Difrax

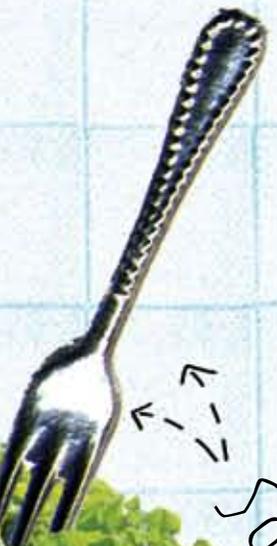
www.difrax.com



Mimi la fée du repas.....la fée des bons mangeurs !



Bonjour ! Je suis Mimi la fée du repas, la seule et unique fée des très bons mangeurs. J'adore la tarte aux pommes et le chou-fleur, j'adore les poires et les rou-doudous, j'adore la soupe et les crêpes. Et j'adore les frites avec des haricots. Oui, vraiment, je suis une vraie fée du repas et je vais te dévoiler quelque chose : je sais comment tu peux toi aussi devenir un vrai Prince ou une vraie Princesse du repas. Tu vas l'apprendre très vite avec J'apprends à Tout Goûter : Le Livre. Tu vas tout d'abord choisir avec tes parents ce que tu veux apprendre à goûter et ensuite nous allons beaucoup nous entraîner et tu pourras gagner plein d'autocollants. Tu pourras alors coller ces autocollants sur le programme pour apprendre à goûter et lorsqu'il sera plein tu pourras me l'envoyer et je te récompenserai avec une belle couronne pour les bons mangeurs. L'entraînement se fait avec le set de repas 'j'apprends à tout goûter' qui fait de la musique et des lumières. Si tu as bien goûté tu auras le droit d'aller à la recherche du secret dans le champignon magique !



Sain!

Pas tellement sain mais bon.



Tu es déjà impatient(e) de commencer ? C'est bien ! Parce que l'on va s'y mettre tout de suite. Oh oui, avant que j'oublie ! Il y a une seule règle du jeu et rappelleles-en toi bien ! Il faut goûter !

Miam
Miam
Miam
Mmm...des chips
Mmm...des haricots

super set de repas pour les bons



Le champignon magique plein de surprises



Des frites ondulées avec de la sauce.....et rien d'autre !

Voici Marie et Marie a presque 4 ans. Marie habite dans une charmante maison avec son papa, sa maman et Minou. Marie adore son meilleur ami Marc et elle adore les frites avec de la sauce et rien d'autre. Oui c'est vrai ! Marie n'aime pas du tout manger. Elle ne mange que des patates et des frites. Des frites avec de la mayonnaise, des frites sans mayonnaise, des frites sur une assiette, dans un cornet ou un récipient.

Marie ne mange jamais de légumes. "Berkkkkk !" crie-t-elle si elle voit quelque chose de vert sur sa cuillère puis elle sert ensuite ses lèvres très fort. C'est pourquoi sa mère lui fait toujours des frites.

Des frites Hollandaises, des frites Flamandes et des frites Françaises. La mère de Marie est la meilleure cuisinière de frites du village. Le mercredi c'est la fête car c'est le jour des

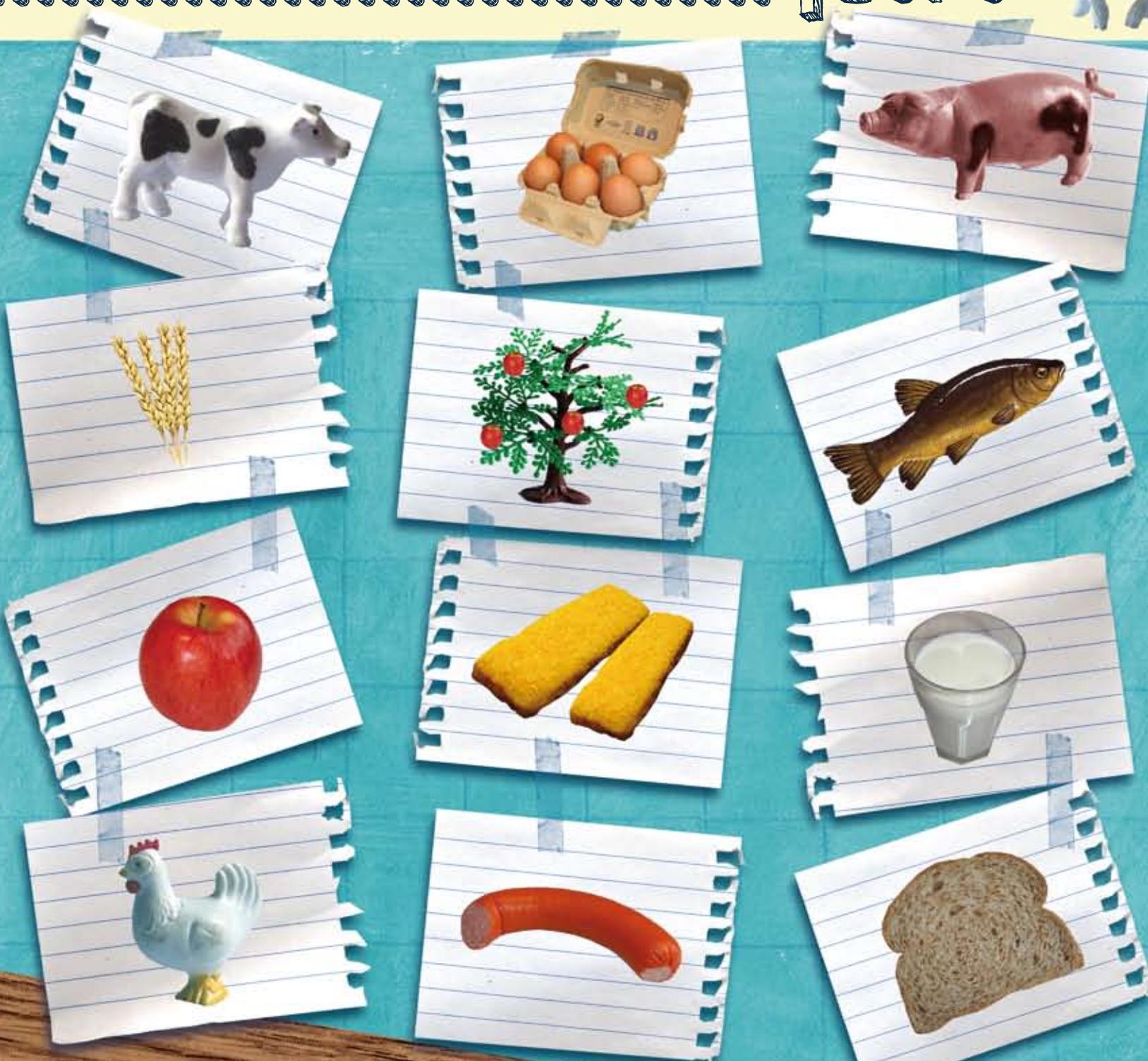
frites ondulées.

Marc, le meilleur ami de Marie aime tout : le chou-fleur, le poulet et le poisson pané. Et heureusement aussi les frites ! Le jour des frites ondulées, Marie et Marc mangent toujours ensemble. C'est sympa ! Les deux amis se ressemblent assez. Ils aiment tous les deux jouer dehors, ils aiment les voitures et les jeux un peu bizarres. Mais il y a cependant une grosse différence : lorsqu'elle sera grande, Marie veut devenir pompier et Marc veut devenir cuisinier. Mais pas n'importe quel cuisinier : non, le meilleur cuisinier du monde. Marie ne le veut pas. Imagine qu'elle soit obligée de goûter si les haricots sont bien cuits ! Brr... rien que d'y penser. Non. Marie sera tout simplement le meilleur pompier mangeur de frites du monde. Et ça aussi c'est assez extraordinaire !





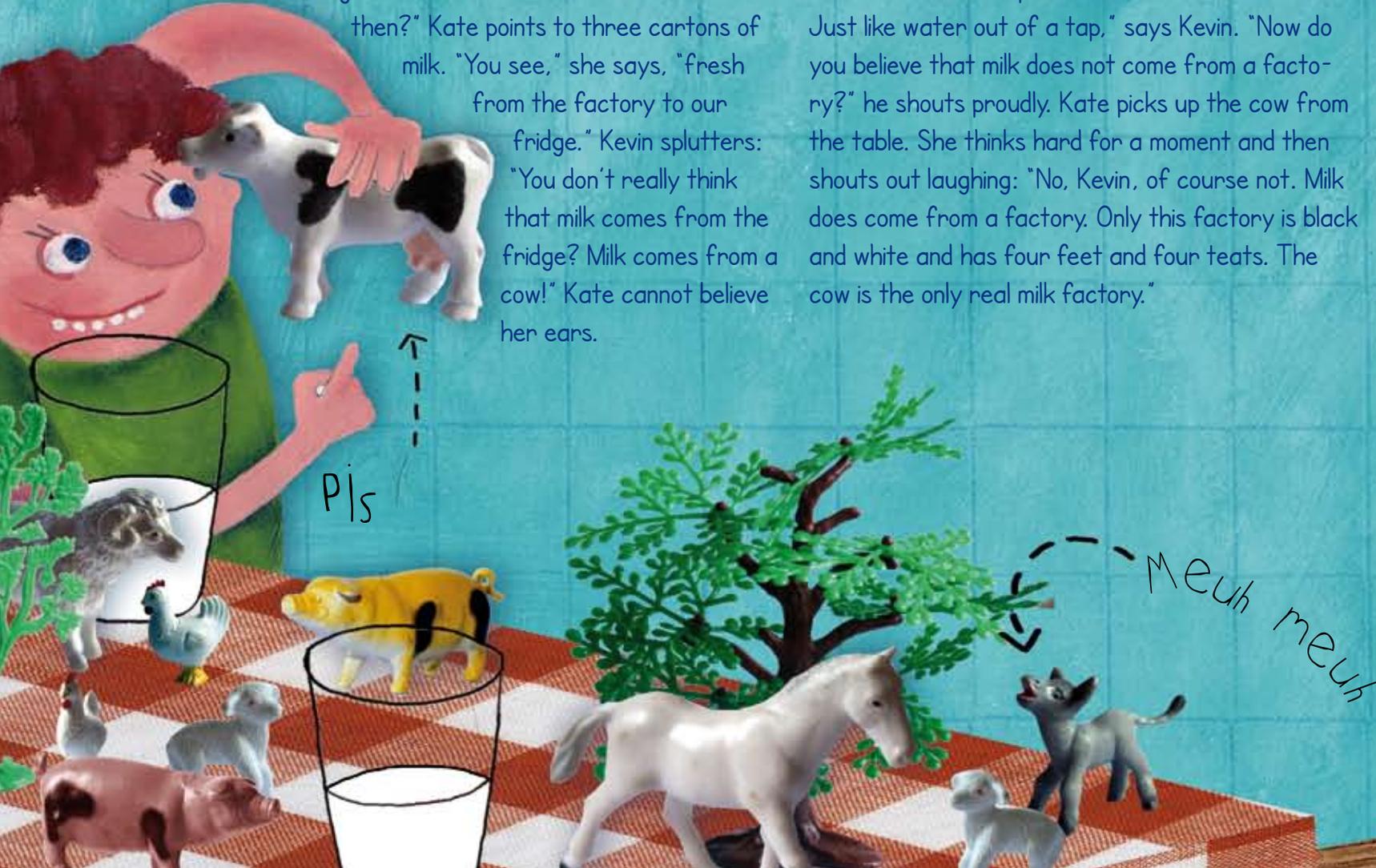
Miam miam... c'est délicieux un bon verre de lait. Tu sais d'où vient le lait ? Tous les aliments que tu peux acheter dans le magasin sont faits quelque part. Parfois les aliments poussent sur un arbre et parfois ils viennent d'un animal. Tu trouveras sur cette page plein d'images et de photos de toutes sortes d'aliments. Je suis curieuse de savoir si tu peux montrer où une pomme pousse et d'où vient le lait.





"Yes, it does," shouts Kate. She is sitting at the kitchen table with Kevin. They are playing with Kate's plastic animals and drinking milk. "No, it doesn't," laughs Kevin. "Milk doesn't come from the fridge." Kate jumps down from her chair and opens the fridge door with a flourish. "So what is this, then?" Kate points to three cartons of milk. "You see," she says, "fresh from the factory to our fridge." Kevin splutters: "You don't really think that milk comes from the fridge? Milk comes from a cow!" Kate cannot believe her ears.

She pulls a horrible face and shouts: "Yuck!" She finds the cow in the pile of animals. "Now, show me where the milk comes from then," she says, and she gives the cow to Kevin. Under the cow's belly is a kind of pink sack with four teats. That's the udder. "You have to pull on those and milk comes out. Just like water out of a tap," says Kevin. "Now do you believe that milk does not come from a factory?" he shouts proudly. Kate picks up the cow from the table. She thinks hard for a moment and then shouts out laughing: "No, Kevin, of course not. Milk does come from a factory. Only this factory is black and white and has four feet and four teats. The cow is the only real milk factory."



Meuh meuh



Mimi la fée du repas adore.....les crêpes!

Voilà ! Encore un peu de sirop et miammmm... Je vais me régaler ! Toi aussi tu dois adorer les crêpes non ? Peut-être que tu as même déjà aidé ta maman à en faire. Et tu sais alors qu'avant de pouvoir mettre ces délicieuses crêpes sur ton assiette il faut faire toute sorte de choses. Tu dois d'abord acheter de la farine, des œufs, du lait et du beurre dans le magasin. Ensuite tu fais la pâte à la maison. Et quand la pâte est prête tu la mets dans une poêle avec un peu de beurre. Les crêpes se préparent dans une poêle. Mais on ne peut pas faire cuire tous les aliments dans une poêle.

Regarde, j'ai ici trois poêles vides. Tu vois différentes sortes d'aliments sur la feuille d'autocollants. Tu peux maintenant coller ces aliments dans la bonne poêle. On ne peut bien sûr pas mettre la soupe dans une poêle. Mais dans quoi alors ?

Mmmm... délicieux avec plein de sirop



Délicieux Oeufs frais



Des crêpes.....dégoulinantes

"Des œufs, du lait, du beurre et de la farine. Je crois que tout est prêt," dit Marc. Marie est à ses côtés et le regarde. Marc fait des crêpes. Marie n'aime pas faire la cuisine mais elle aime les crêpes. Marc essaie d'ouvrir le paquet de farine mais il a beaucoup de mal. "Donne," dit Marie. Elle ouvre violemment le paquet, tellement fort que la moitié du paquet vole à travers la cuisine. Marc en a plein les cheveux et Marie ressemble à un fantôme blanc. Ils se mettent tous les deux à rigoler. "J'espère qu'il y a encore assez de farine pour les crêpes," dit Marc et il verse le reste du paquet dans le saladier. "Et maintenant ?" demande Marie. "Maintenant on casse les œufs," dit Marc. Il prend un œuf de la boîte et cogne l'œuf sur le bord du saladier. L'œuf s'ouvre et le jaune tombe dans la farine. "Oh, je veux le faire aussi," crie Marie. Marc hésite quelques instants puis pousse les œufs vers son amie qui tend déjà son bras pour les attraper. Mince ! Sa main cogne contre les œufs qui tombent par terre. Marc sursaute et saute de sa chaise. "Oh, désolée Marc," dit Marie, "on en a encore assez ?" "Je ne sais pas," dit Marc en colère. Mais avec les deux œufs qu'il a réussi à sauver
a en fait exacte-

ment trois. Marc verse le lait dans le saladier. Marie regarde comment la farine, les œufs et le lait se transforment lentement en une pâte jaune répugnante. Berk pense-t-elle, je vais devoir manger ça ? "Maintenant il faut seulement en faire une pâte

toute lisse" dit Marc. Il prend le mixeur, le branche dans la prise de courant et appuie sur le bouton. Mais juste ciel ! Que se passe-t-il ? Il y a beaucoup trop de lait dans la pâte. Le mixeur fait éclabousser la pâte jaune dans tous les sens. Marie et Marc dégoulinent de pâte et les placards, le plan de travail et le sol en sont aussi recouverts. Alors que Marc effrayé essuie la pâte de la porte de la cuisine

s'ouvre. La voisine entre et pousse un cri. "Quelle pagaille ici !" Elle pose une grosse pile de crêpes marmorées sur la table. "Regardez, il m'en reste, vous pourrez vous régaler tout à l'heure." Marie attrape vite un torchon et essuie la pâte dégoulinante des placards. Elle est soulagée car ces crêpes marmorées ont l'air vraiment meilleures que celles qui dégoulinent des placards.

Oups

Oups!

crepes

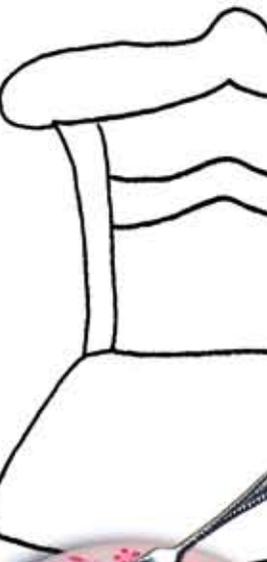
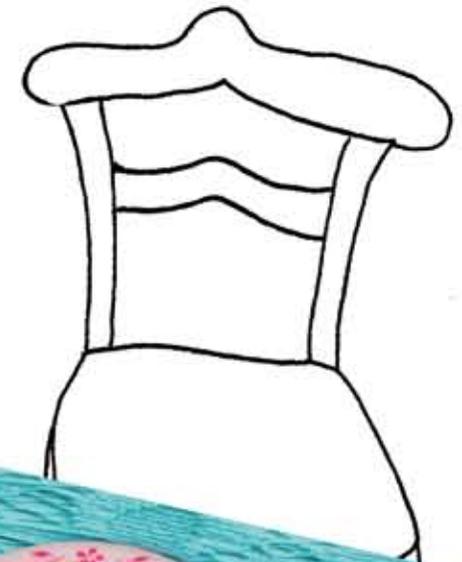
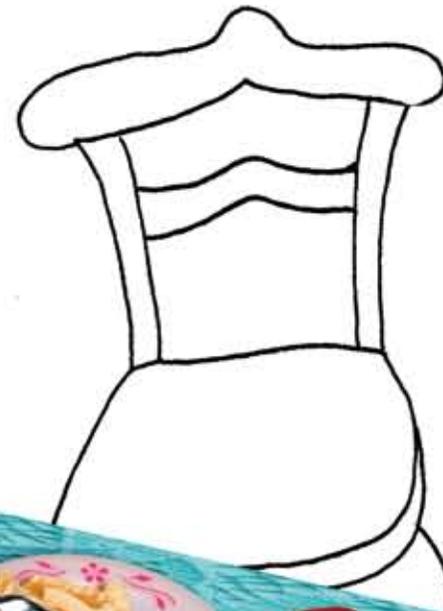
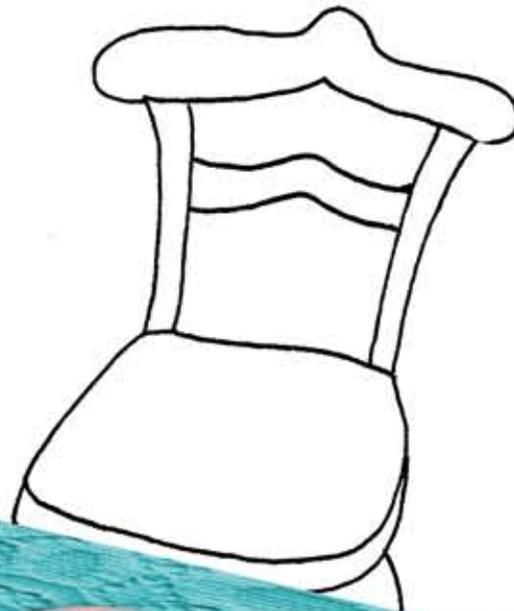
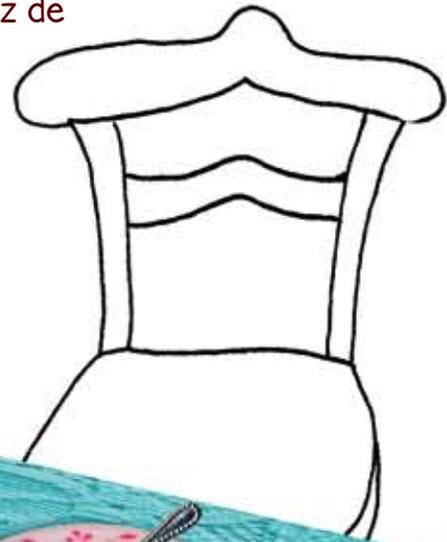


C'est agréable.....de manger tous ensemble !

Regarde comme ma table est grande ! Mais vois-tu que toutes les chaises sont vides ? C'est beaucoup plus agréable de manger ensemble que de manger tout(e) seul(e). Avec qui aime-tu être assis(e) à table pour manger ? Avec ta maman ou avec ton papa ? Avec ta grand-mère ? Ou peut-être même avec ta peluche ? Prends vite un crayon ou un feutre et dessine tes invités sur les chaises vides, il y a assez de place. Oh oui... et n'oublie bien sûr pas de te dessiner toi-même.

c'est agréable !
c'est agréable !

j'aimerais bien manger des frites Ondulées avec "Ous" !



"Aujourd'hui, c'est un jour de frites ondulées très spécial, Marc," dit Marie à son ami, "tu sais pourquoi ?" Marc fait non de la tête. "Mamie est là !" dit Marie. Marie adore quand sa grand-mère est là car en général on parle beaucoup et on rigole beaucoup. Ils sont tous à table et c'est sympa. Marie met une frite sous son nez et tire une drôle de tête. Marc se met à rigoler mais la mère de Marie ne trouve pas cela drôle du tout "Arrête de jouer Marie ! Dépêche-toi de manger," dit-elle. Marie met à contrecœur une frite dans sa bouche. Elle n'a pas faim. Grand-mère regarde les deux amis qui mâchent les frites du bout des lèvres. "Vous avez déjà joué au jeu des vingt minutes ?" demande-t-elle. Marie et Marc regardent la grand-mère surpris. Elle prend un minuteur de cuisson et tourne le bouton sur vingt. "Le minuteur sonnera dans vingt minutes. Celui qui aura fini son assiette quand il sonnera aura gagné". "Oh, c'est chouette !," crie Marie. Elle remplit immédiatement sa bouche de frites et Marc fait la même chose. "Et vous n'avez pas besoin d'engloutir toutes vos frites d'un seul coup !," dit Mamie. "Vingt minutes c'est assez long pour manger tranquillement tout

ce qu'il y a dans votre assiette." Marie laisse vite glisser quelques frites de sa bouche. Elle est contente de ne pas être obligée de se dépêcher. "Alors Marie," dit Mamie, "raconte-moi ce que tu as appris au jour d'hui à l'école." Marie commence à raconter sa journée avec enthousiasme. Marc continue entre-temps à manger tranquillement. "Hé," crie Marie brusquement. "C'est pas juste ! Si je parle je ne peux pas manger et Marc va alors gagner." Mamie se tourne alors vers Marc et lui pose exactement la même question. Marc raconte d'abord sa journée puis c'est ensuite au tour de Papa et de Maman. DRIIIING. C'est le minuteur qui sonne.

Marie met vite la dernière frite dans sa bouche et crie : "J'ai gagné, regarde mon assiette est vide." "Pas vrai," crie Marc. "J'ai gagné, car mon assiette est vide aussi." Mamie sort un gros livre de contes de son sac et lit un conte aux deux gagnants comme récompense. "Tu vois que c'est un jour de frites ondulées spécial au jour d'hui ?" dit Marie et Marc est tout à fait d'accord avec elle.

Frites Ondulées





Oui, ça a l'air bon !

Les glaces à la crème chantilly, les sucettes et les guimauves sont appétissantes. Tu es certainement impatient(e) de pouvoir en manger. Mais est-ce que tu essaies aussi de temps en temps de goûter quelque chose que tu ne connais pas ? Comme un morceau de chou-fleur, une boulette de viande hachée ou une feuille de salade ? Parfois il faut d'abord que tu goûtes pour être sûr(e) que tu n'aimes pas quelque chose. On va aujourd'hui commencer à s'entraîner.

Tu vas voir que c'est amusant ! Tu trouveras sur le programme pour apprendre à goûter de nouveaux aliments toutes sortes d'aliments que nous allons goûter. De la soupe, des légumes, des fruits, des pommes de terre ou des pâtes. Mais aussi des gâteries comme des frites et des pizzas. Regarde sur le programme avec ton papa et ta maman et choisis quelque chose que tu aimerais apprendre à aimer.

Oui, ça a l'air bon !



Le programme par étapes pour apprendre à goûter



Marie et Marc sont assis à la table de la cuisine. Maman leur a donné de la pâte à modeler. Marie construit une belle voiture de pompiers rouge avec une échelle et des gyrophares et Marc fait à manger : il a fait des spaghettis avec la pâte à modeler rouge et des petites boulettes de viande hachée avec la pâte à modeler marron. Cela fait rigoler Marie. "Est-ce que cela t'arrive de penser à autre chose qu'à la nourriture," demande-t-elle à Marc. "Non, en fait pas," répond-il. "Si tu veux devenir le meilleur cuisinier du monde et bien il faut beaucoup s'entraîner et goûter." Marie tremble déjà rien que d'y penser. Goûter, beurk ! "Tu vas aussi vendre des frites ondulées dans ton restaurant ?" demande-t-elle à son ami. "Non, bien sûr que non," dit Marc. "Je ne veux pas un restaurant à frites. Je veux un restaurant avec des plats spéciaux." "Ah bon, et bien j'ai bien peur que tu ne me vois pas souvent dans

ton restaurant alors," dit Marie. Puis furieuse elle continue à modeler sa voiture de pompiers. Marc fait du persil avec des petits morceaux verts de pâte et les éparpille sur l'assiette de spaghettis. Marie regarde l'assiette en louchant. L'assiette est vraiment belle et Marie est quand même un peu jalouse de Marc. Il peut déjà manger tellement de choses. Bientôt ils ne pourront plus être amis car Marie n'aime rien. "Goûte," crie Marc en poussant l'assiette de pâte à modeler sous le nez de Marie. "Non !" crie Marie, "Beurk..." dit-elle en tournant rapidement la tête. Marc se rend vers le plan de travail et prend une mandarine dans le panier. Marie le regarde retirer la peau de la mandarine et en mettre un morceau dans sa bouche. "Hmmm, c'est super sucré." Marc continue tranquillement à manger et savoure sa mandarine. "Attends !" crie Marie. "Je peux goûter ?" Marc la regarde surpris. "Tu en es sûre ?"

demande-t-il. "Oui," dit Marie. "Tu trouves cela bon. Peut-être que je dois moi aussi goûter." Marc donne un morceau de mandarine à Marie qui la touche délicatement avec sa langue. C'est un peu acide. Ou non, attends... c'est pas mal sucré ! Elle met le morceau de mandarine dans sa bouche mais le ressort tout de suite. Elle regarde bien le morceau et sans réfléchir le remet de nouveau dans sa bouche. Elle le mâche plusieurs fois et l'avale. Marc pousse des cris de joie et se jette au cou de Marie. "Si tu continues comme ça tu vas devenir une véritable Princesse du repas," dit-il. "Maintenant je peux vendre des frites ondulées et des mandarines dans mon restaurant." Il prend une grande feuille de papier et fait pour Marie un programme pour apprendre à goûter. "Il faut continuer à t'entraîner, Marie. Quand le programme pour apprendre à goûter sera plein, tu pourras être la première à goûter tous mes plats spéciaux." "Ok," dit Marie, "mais commençons par une assiette de spaghettis avec des boulettes de viande hachée. Je trouve cela suffisamment spécial." Ils accrochent ensemble le programme dans la cuisine car Marie veut bien entendu devenir une Princesse du repas car qui ne veut pas cela ?





Pour que goûter soit plus amusant, j'ai imaginé une sorte de jeu : le jeu par étapes pour apprendre à goûter. Regarde, c'est l'assiette super spéciale de MiMi la fée du repas avec des sons et des lumières. Goûter avec cette assiette devient encore plus amusant. Imagine, tu as décidé d'apprendre à goûter une pomme. Tu as alors le droit de poser un petit morceau de pomme sur chaque pois colorés qui se trouve sur le dessin dans l'assiette. Après avoir goûté chaque morceau, tu reçois une étoile que tu peux chercher dans ton champignon magique et déposer sur ton set de table. Tu fais comme cela :

1. Prends le morceau de pomme du premier pois et mets-le sur ton doigt. Tiens-le contre ta lèvre pendant trois secondes puis essuie ensuite ta bouche avec une serviette.
2. Maintenant tu peux mettre le morceau de pomme sur ta langue. C'est très bien ! Essuie de nouveau ta bouche.
3. On recommence encore une fois mais

cette fois-ci tu fermes la bouche et le morceau de pomme est complètement dans ta bouche. Compte jusqu'à cinq puis essuie ensuite ta bouche avec ta serviette. Tu as réussi ? Tu es vraiment une star

4. Fantastique ! Tu es prêt(e) pour l'étape suivante ? Mets un morceau dans ta bouche et ferme ta bouche. Tu oses garder le morceau dans ta bouche pendant 10 secondes ? Super ! Essuie maintenant ta bouche avec la serviette.
5. Garde maintenant le morceau cinq secondes dans ta bouche. Mâche-le trois fois et fais-le disparaître avec une gorgée d'eau. Fantastique... Tu vas devenir un Prince ou une Princesse du repas en un rien de temps ! Tu as exécuté toutes les activités et tu as gagné les cinq étoiles ? Tu as alors le droit d'ouvrir le champignon magique et d'en sortir ton autocollant et ton prix. Plus tu commenceras tôt à goûter, plus vite tu sauras ce qui est caché dans le champignon magique. Allez, qu'est-ce que tu attends ? Bonne chance !



Etape 1



Compte 1 2 3



Etape 2



Etape 3



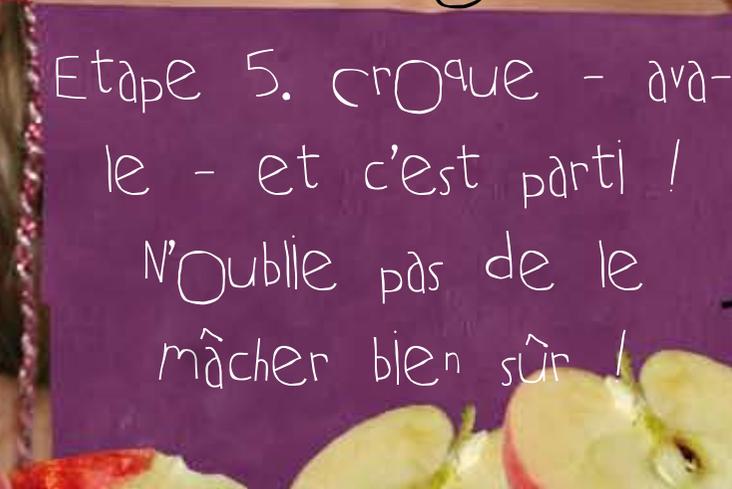
Compte jusqu'à 5. Dans ta bouche.



Et enleve-le !



Etape 4. Compte jusqu'à dix.



Etape 5. croque - avale - et c'est parti ! N'oublie pas de le mâcher bien sûr !



Regarde, j'ose pendant dix secondes. Et toi ?



Pomme à la Française.....première partie



Marie et Marc jouent avec la petite cuisinière de jeu de Marc. Marc mélange tout avec une petite cuillère en bois. "Voilà, c'est presque prêt," crie-t-il. "Qu'est ce que tu prépares ?" demande Marie. Marc invente un plat. "C'est de la Pomme à la Française et de la soupe à la pomme. Tu mets le couvert Marie ?" "On va le manger pour de vrai ?" demande-t-elle avec une tête dégoutée. "Oui, bien sûr," dit Marc. "Mais je n'aime pas la pomme." Répond Marie. "Quoi ?" dit Marc étonné. "Qui n'aime pas la pomme ?" Ben moi," dit Marie. "Tu as déjà goûté au moins ?" demande Marc. "Ce n'est pas la peine car je suis sûre que je n'aime pas ça." Marc court alors vers la cuisine et revient avec une assiette et un champignon magique. "Je te parie que tu vas goûter de la pomme aujourd'hui !" L'assiette possède un fond spécial avec un beau dessin et cinq pois et lorsque tu touches le fond avec ta cuillère magique, ça fait de la musique et des lumières s'allument. "C'est une assiette pour goûter," dit Marc. Marc met un cham-

pignon magique à côté de l'assiette. "Il y a un secret dedans. Si tu veux savoir quel secret et bien tu dois d'abord goûter," dit Marc. Marie adore les secrets. Elle se gratte la tête. "OK, donne-moi la pomme," dit-elle courageuse. Marc retire un petit morceau de pomme de la casserole et le dépose sur le petit pois de l'assiette pour goûter: "Voilà. Maintenant tu mets ce morceau de pomme sur ton doigt." "Haha, facile !" pense Marie et elle pose le morceau de fruit sur le bout de son doigt. "Et maintenant touche ta lèvre avec," dit Marc. Marie ose et elle touche rapidement sa lèvre avec le morceau de pomme. "J'ai le droit d'ouvrir le champignon magique maintenant ?" demande-t-elle. "Non, tu reçois une étoile," dit Marc. "Tu verras tout à l'heure ce que tu peux faire avec. Maintenant tu dois mettre le petit morceau de pomme contre ta langue," dit Marc. Marie touche rapidement le morceau de pomme avec sa langue. "Je peux regarder maintenant ?" Marie regarde Marc qui fait de nouveau non de la tête. Il ne lui donne pas encore

soupe à la pomme



une étoile. "Tu dois maintenant mettre le morceau sur ta langue," dit-il. "Ensuite tu dois fermer ta bouche et je compterai jusqu'à cinq." Marie commence à trouver cela moins amusant mais pose quand même le morceau de pomme sur sa langue. "Dépêche-toi de compter alors," crie-t-elle vite. Marc compte : "1... 2... 3... 4... 5 !" Marie crache immédiatement le morceau de pomme et attrape le champignon magique. Mais Marc est plus rapide qu'elle et il saisit le champignon magique. "Eh, on a pas encore fini," crie-t-il en riant. Marie ne trouve plus cela amusant. "Laisse tomber," crie-t-elle à Marc. "Je ne trouve pas ce jeu amusant du tout." Marie ne joue plus.





Pauvre Marie. Elle a abandonné très vite tu ne trouves pas ? Je parie que tu es beaucoup plus courageux. Tu as eu une bonne surprise dans ton champignon magique ?

On va maintenant commencer à gagner des autocollants à coller sur le programme pour apprendre à goûter. Car tu sais que ton programme pour apprendre à goûter doit être complètement rempli pour pouvoir devenir un vrai Prince ou une vraie Princesse du repas.

Prends ton assiette spéciale pour goûter, tes couverts magiques, le champignon et ton set de table. On va commencer. Pour chaque bouchée, tu pourras mettre une étoile de récompense sur ton set de table. Lorsque tu auras gagné cinq étoiles tu pourras de nouveau ouvrir le champignon magique.

Dans le champignon, il y a en plus de ta surprise aussi un bel autocollant à coller sur le programme pour apprendre à goûter. Avec l'assiette pour goûter et les étoiles, tu vas sûrement arriver à le remplir d'autocollants.

Tu verras que tout le monde sera super fier de toi. Moi, je le serais dans tous les cas !

Alors, qu'est-ce que tu attends !



Tu as déjà jeté un œil ?



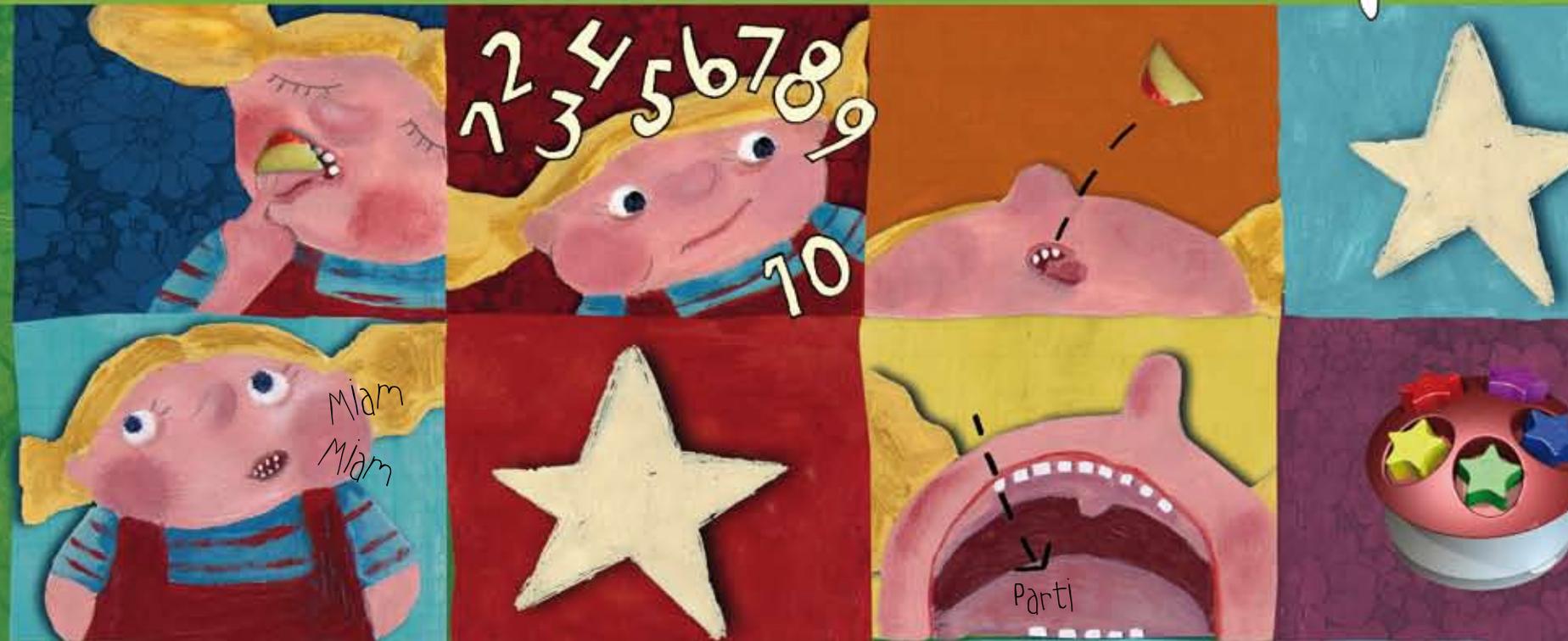
c'est amusant n'est-ce pas ?





Marc retire l'assiette et le champignon magique de la table et se rend vers la cuisine. "Je peux quand même voir ce qui se trouve dans le champignon magique ?" demande Marie à Marc. "Non, bien sûr que non", dit Marc. "Tu n'as pas gagné la récompense. Il est interdit de regarder la récompense si tu n'as pas mangé tous les morceaux." Marie regarde Marc fâchée. "Je trouve que tu as inventé un jeu très stupide," dit-elle. Elle se retourne et dit avec le dos tourné vers Marc : "Je ne joue plus avec toi." "Mais je n'ai pas inventé ce jeu", dit Marc. "C'est MiMi la fée du repas qui l'a inventé ! Et c'est un jeu très amusant !" "Et comment tu sais cela ?" demande Marie. "Je le sais parce que moi aussi j'y ai joué." Puis Marie se retourne étonnée. "Mais tu aimes déjà tout, non ?" demande-t-elle. "Oui, maintenant," dit Marc. "Mais avant je n'aimais pas tout." Marie n'en croit pas ses oreilles. Son ami Marc qui aime tout... Les carottes et le chou-fleur, les pommes, les mandarines, oui, même les choux de Bruxelles ! Il a dû lui aussi apprendre à aimer tout ça ? Marie se dirige vers l'assiette pour goûter. "Ce que tu peux faire je peux le faire aussi," crie-t-elle. Marie

repose vite le set de table et l'assiette pour goûter sur la table. Marc prend un nouveau petit morceau de pomme dans la casserole et le dépose sur l'assiette pour goûter. "Tu dois maintenant mettre le morceau dans ta bouche et garder ta bouche fermée pendant dix secondes." Marie respire profondément. Elle réfléchit et fait ce que Marc dit. Marc se remet à compter mais cette fois-ci jusqu'à dix. Et 'plouf !' le morceau suivant de pomme tombe sur le sol. Marc a déjà préparé un nouveau petit morceau. "On va maintenant vraiment manger le petit morceau d'accord ?" dit-il. Marie regarde Marc de manière sceptique. "Je dois vraiment le manger ?" demande-t-elle. "Oui," dit Marc, "si tu veux savoir ce qui se trouve dans le champignon magique alors tu dois le manger." Marie réfléchit quelques instants. Elle prend rapidement le morceau de pomme de l'assiette. Elle mâche et avale et mâche et avale de nouveau et ouvre ensuite sa bouche en grand. "Regarde Marc ! Complètement vide. Voilà et où est ma récompense ?" Elle tend sa main et Marc lui donne sans hésiter la dernière étoile et le champignon magi-



que. Fière elle pose la dernière étoile sur le set de table et ouvre le couvercle du champignon magique. "Le fond magique peut aussi s'ouvrir," dit Marc. Marie ouvre le fond et que voit-elle... un autocollant. "Voilà," crie Marc. "On peut finalement se mettre à table maintenant ? La Pomme à la Française va refroidir." Il sent gaiement encore quelques petits morceaux sur l'assiette en plastique du service. Lorsque Marie a fini de jouer et rentre chez elle, elle court aussi vite qu'elle le peut vers la cuisine où est accroché le programme pour apprendre à goûter. Elle a bien conservé son autocollant et le colle fièrement



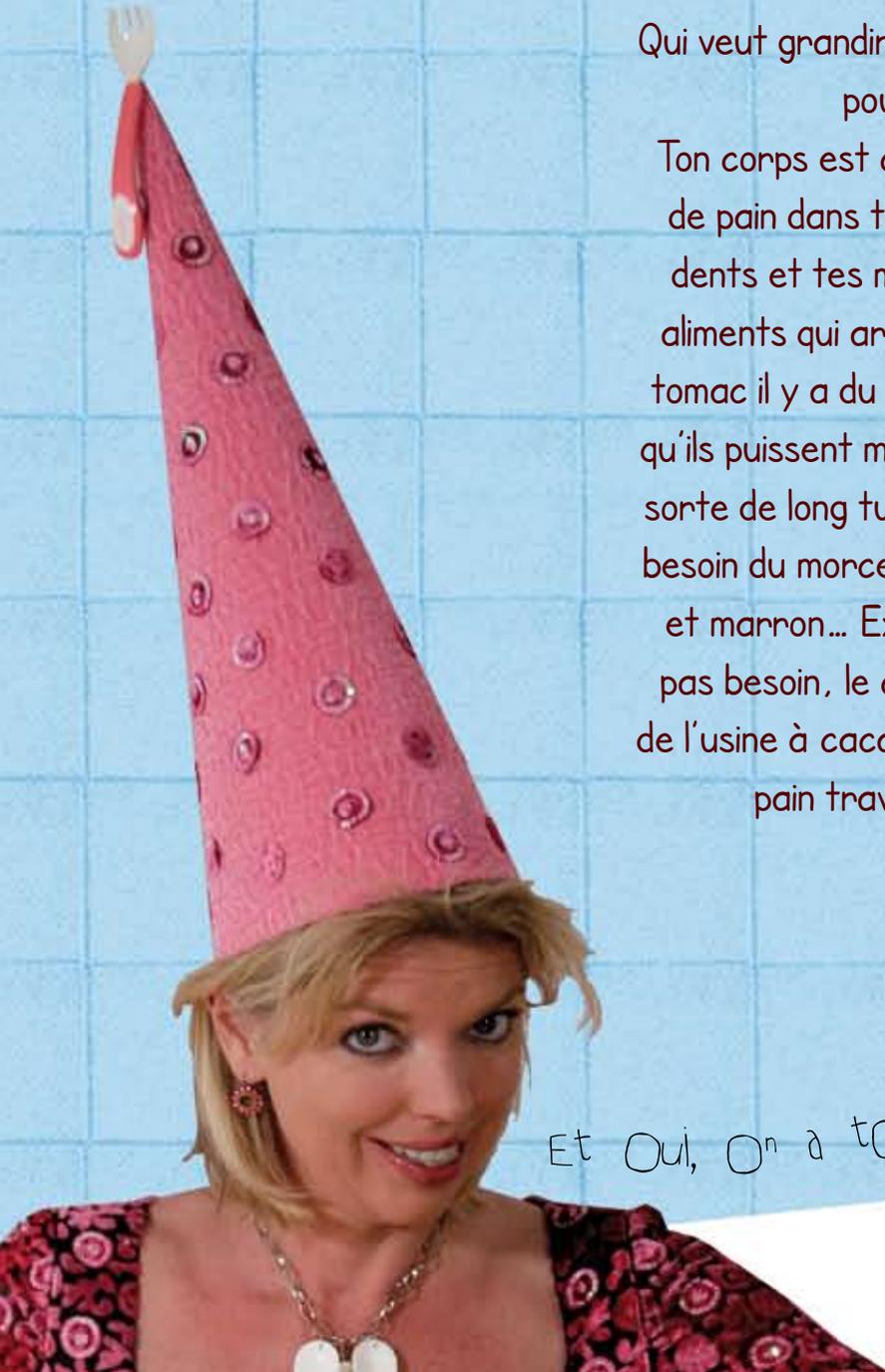
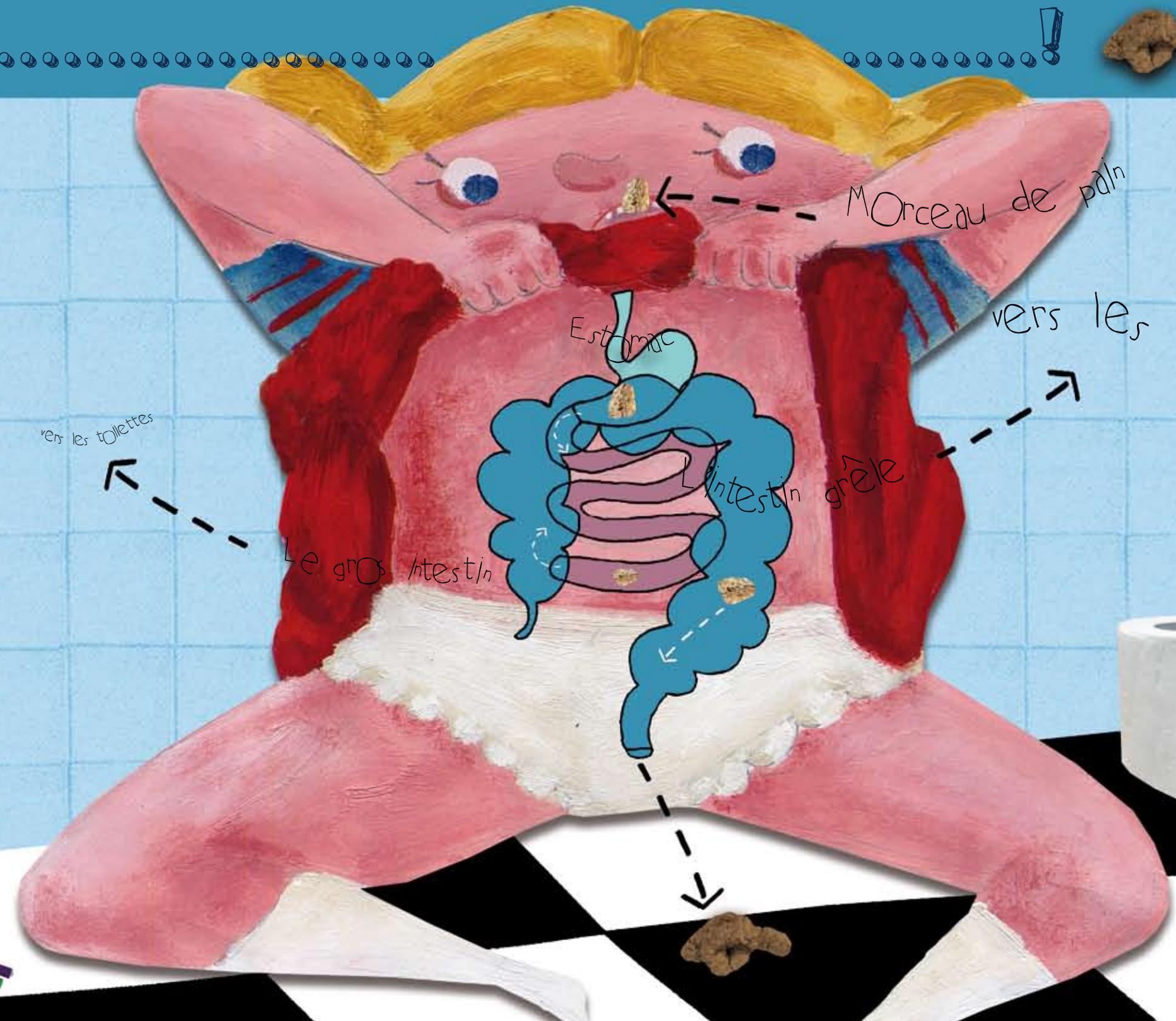


L'usine à caca.....!

Qui veut grandir doit manger. Ton corps a besoin d'aliments pour pouvoir courir, jouer, dormir et parler.

Ton corps est comme une usine. Lorsque tu mets un morceau de pain dans ta bouche, l'usine commence à fonctionner. Tes dents et tes molaires broient d'abord tout, puis tu avales les aliments qui arrivent ensuite dans ton estomac. Dans ton estomac il y a du jus qui rend les aliments tout fins et mous pour qu'ils puissent mieux glisser à travers l'intestin grêle qui est une sorte de long tuyau tortueux. Ton corps prend tout ce dont il a besoin du morceau de pain. Ce qui reste est une crotte épaisse et marron... Exactement : Le caca ! Et parce que l'on n'en a pas besoin, le caca ressort dans les toilettes. Voici une image de l'usine à caca. Peux-tu énumérer tout ce que le morceau de pain traverse avant d'arriver dans les toilettes ?

Et oui, on a tous notre propre usine à caca !



8 Une bague dans les.....toilettes!

Marie est assise par terre et elle est en train de dessiner sur une très grande feuille de papier. Dans sa bouche, elle a une petite bague en argent avec une petite coccinelle que sa Mamie lui a offert lorsqu'elle a eu trois ans. Sur le dessin de Marie, l'immeuble est en feu. Elle dessine vite une grosse voiture de pompiers. Avec sa sirène qui hurle, la voiture roule à toute vitesse et sauve tous les gens. Elle est tellement occupée avec son dessin qu'elle n'a pas entendu que maman était entrée et se tenait derrière elle. "Coucou, mon adorable petit pompier" dit-elle en embrassant Marie sur la tête. Marie pousse un cri et elle oublie quelques secondes que la bague est dans sa bouche. De peur, elle l'avale. Elle est tout d'abord silencieuse puis lorsqu'elle réalise ce qu'il s'est passé, Marie se met à pleurer. Maman ne comprend pas ce qui se passe et essaie de la consoler. Mais Marie est inconsolable : elle a avalé sa bague préférée. Marie n'ose pas le dire à maman. Combien de fois a-t-elle mis Marie en garde ? "Arrête de mettre des choses bizarres dans ta bouche Marie. C'est dangereux." Maintenant Marie comprend pourquoi. La bague est dans son ventre. Comment faire pour qu'elle en ressorte ? "Tu as eu si peur que ça ?" demande sa mère. Marie ne dit rien. Elle hoche la tête et sa mère lui donne un bonbon pour la consoler. Lorsque Marc arrive plus tard pour jouer, Marie ne veut pas jouer et raconte à son ami le secret de la bague. Les larmes

coulent de ses yeux lorsqu'elle raconte l'histoire. Marc se met à rire très fort et Marie le regarde en colère. "Est-ce que tu sais à quel point c'est grave ?" dit-elle. "Peut-être que je vais mourir." "Mais non," dit Marc, "tu ne vas vraiment pas mourir à cause de ça. Marc remonte le tee-shirt de Marie, il prend un feutre qui traîne par terre et dessine une bague sur son ventre. "Regarde," dit-il. "Maintenant, ta bague est encore ici. Mais tout à l'heure elle va passer par ce tuyau tortueux. Ensuite elle va aller vers tes fesses et demain est sortira avec ton caca. C'est l'usine à caca !" Marie regarde son ventre. "Fais bien attention en tirant la chasse d'eau sinon ta bague disparaîtra" dit Marc. Le jour suivant Marie est aux toilettes. Elle doit faire caca. "Plouf ! Pling !" entend-elle. Elle se relève vite des toilettes. Et oui ! Sa bague brille dans le caca. Elle est super contente et va chercher la petite coccinelle avec son doigt. Et pendant qu'elle nettoie sa bague, Marie pense : "Heureusement que j'ai moi aussi une usine à caca".





Manger avec des baguettes ou.....avec tes doigts ?



Dans tous les pays du monde, les gens mangent différemment et souvent d'autres plats que ceux auxquels nous sommes habitués en France. Et pourtant, tu manges plus souvent que tu ne le penses un plat étranger.

La pizza vient d'Italie et les nouilles viennent de Chine. En Chine, les gens mangent avec des baguettes et dans de nombreux pays Africains les gens mangent avec leurs doigts. Je ne pense pas que tu as le droit de manger avec tes doigts car en France on mange en général avec une fourchette, un couteau et une cuillère.

Je dis en général car certaines sortes de nourriture peuvent être mangées avec les mains. Regarde bien les plats sur cette page. Je suis curieuse de savoir si tu sais déjà ce que tu as le droit de manger ou peux manger avec tes mains.



Mmm délicieux



Et de la soupe avec des boulette de viande ?



Une pomme ?



Des nouilles, tu les manges bien sûr avec...

Du raisin, tu le manges bien sûr avec...



Du rashi, tu le manges bien sûr avec...



Des frites avec de la sauce !

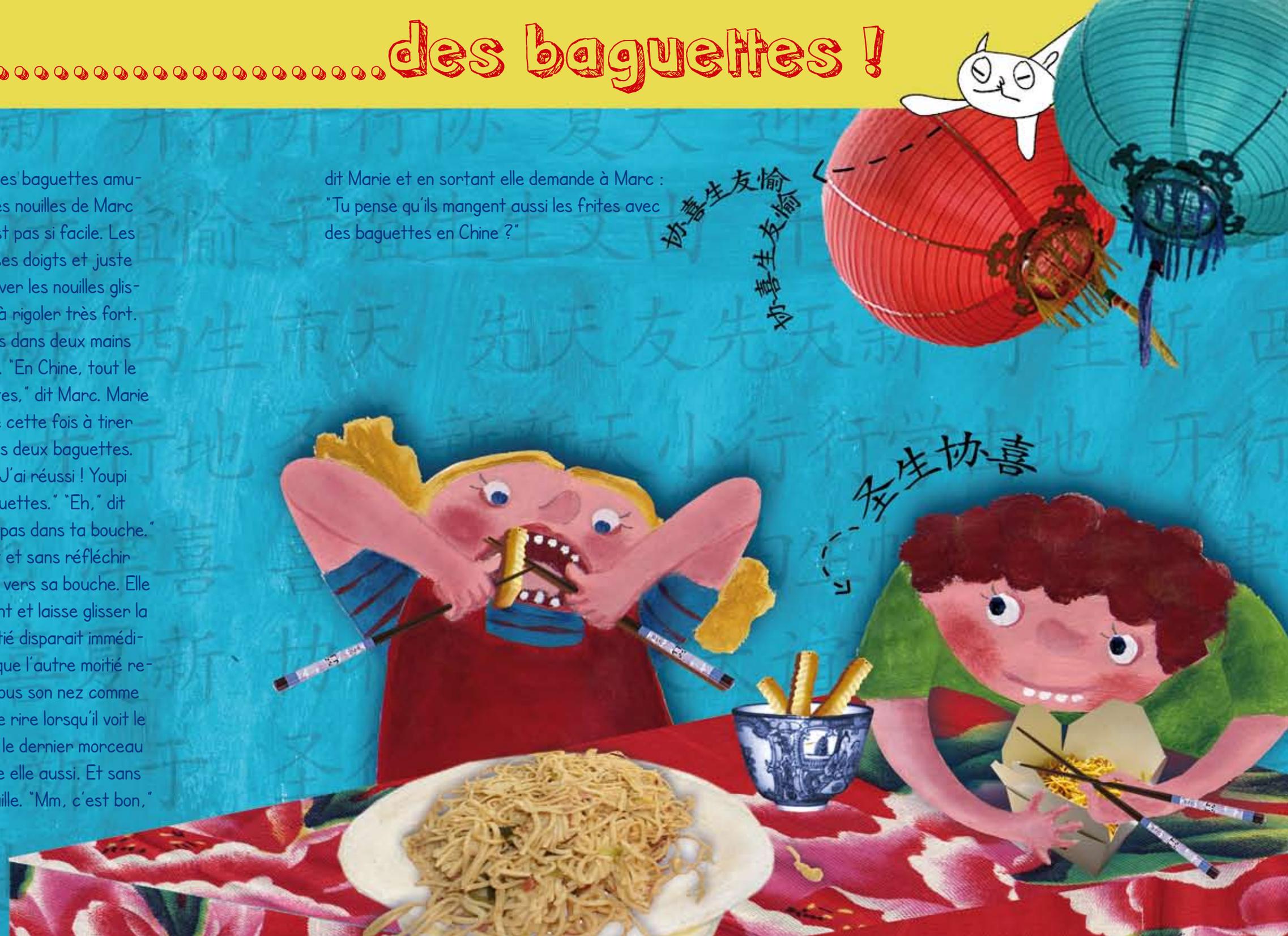
Des nouilles avec.....des baguettes !

"Tu viens jouer Marc ?" demande Marie alors qu'elle entre dans la cuisine de son ami. Marc est assis à table. Sa maman veut qu'il termine d'abord son assiette. "C'est quoi ça ?" demande-t-elle avec une tête dégoûtée. "Des nouilles chinoises," répond Marc. "On dirait des asticots," crie Marie. "C'est très dégoûtant ?" demande-t-elle pleine de pitié. "Dégoûtant ? Non, c'est délicieux. C'est mon repas préféré." Il met de nouveau une bouchée de nouilles dans sa bouche. Il ne mange pas avec une fourchette mais avec des baguettes dans une seule main. Parfois Marie ne comprend vraiment rien à Marc. "Comment est-ce que ça peut être ton repas préféré ?" demande-t-elle des frissons plein le dos. "Marie, ce sont des nouilles," dit-il. C'est un plat Chinois. C'est délicieux et tu dois le manger avec des baguettes car c'est comme cela que ça se mange," dit Marc. "Et si tu ne peux pas manger avec des baguettes ?" demande Marie. "Alors tu ne pourras jamais aller en Chine et tu ne pourras jamais manger des nouilles," répond Marc.

Marc tend les baguettes à Marie. "Tu veux essayer ?" demande-t-il. Marie ne veut bien sûr pas man-

ger de nouilles mais elle trouve les baguettes amusantes. Elle essaie d'attraper les nouilles de Marc avec les baguettes mais ce n'est pas si facile. Les baguettes se balancent entre ses doigts et juste quand elle croit qu'elle va y arriver les nouilles glissent de nouveau. Marc se met à rigoler très fort. Marie essaie avec les baguettes dans deux mains mais elle n'y arrive pas non plus. "En Chine, tout le monde mange avec des baguettes," dit Marc. Marie essaie de nouveau et elle arrive cette fois à tirer une nouille de l'assiette entre les deux baguettes. "Marc, regarde !" crie-t-elle. "J'ai réussi ! Youpi ! Je peux manger avec des baguettes." "Eh," dit Marc, "la nouille n'est toujours pas dans ta bouche." Marie tire la nouille vers le haut et sans réfléchir elle dirige le petit asticot gluant vers sa bouche. Elle trouve cela quand même excitant et laisse glisser la nouille dans sa bouche. Une moitié disparaît immédiatement dans sa bouche alors que l'autre moitié rebondit vers le haut et se colle sous son nez comme une moustache. Marc éclate de rire lorsqu'il voit le tableau. Marie arrive à mettre le dernier morceau dans sa bouche et se met à rire elle aussi. Et sans même réfléchir, elle avale la nouille. "Mm, c'est bon,"

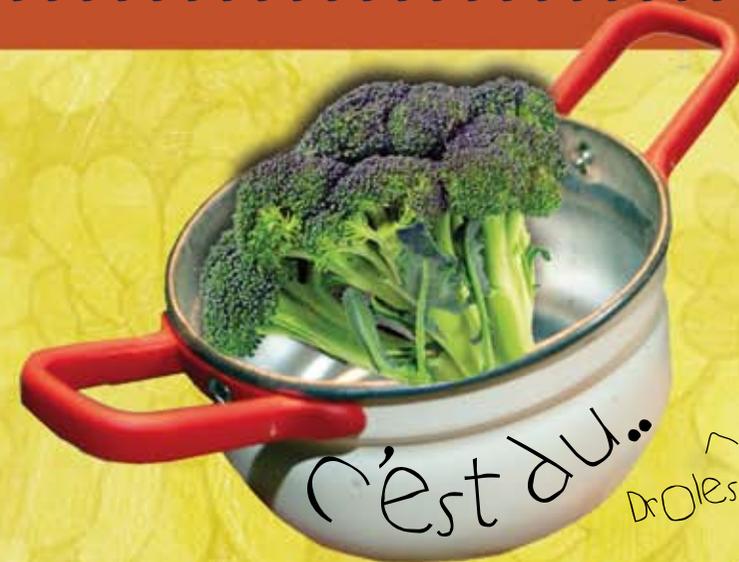
dit Marie et en sortant elle demande à Marc :
"Tu pense qu'ils mangent aussi les frites avec des baguettes en Chine ?"





délicieuse soupe de légumes

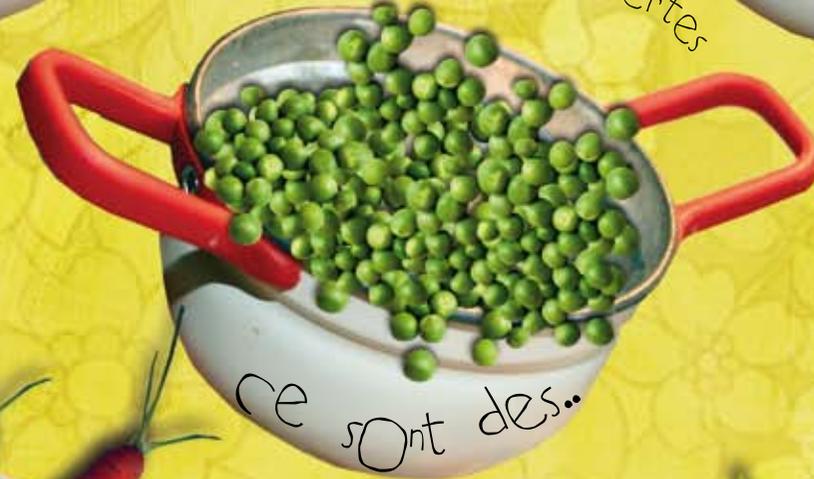
Les vrais Princes et Princesses du repas mangent beaucoup de légumes. Je vois que tu as déjà collé beaucoup d'autocollants. C'est fantastique ! Cela signifie que tu as déjà goûté beaucoup d'aliments différents et sûrement aussi toutes sortes de légumes. Tu sais aussi certainement que les légumes sont sains et très importants pour pouvoir bien grandir. Sur cette page tu vois toutes les sortes possibles de légumes. Je suis très curieuse de savoir si tu peux dire les noms des différentes sortes. On essaie ?



Hmm.....



des petites boules vertes



Les lapins les adorent



ce sont des...

10 c'est l'anniversaire de.....panpan !



Marie a un lapin qui s'appelle Panpan et aujourd'hui c'est son anniversaire, il a quatre ans. "On pourrait accrocher des guirlandes dans sa cabane non ?" demande Marie à sa mère. Mais maman ne trouve pas que c'est une bonne idée. Car Panpan mange tout : il mange les journaux et les bâtons et il a même une fois happé un morceau du pantalon de Marie. Non, pas de guirlandes pour Panpan. Marie se dirige vers le frigidaire. Qu'est-ce qu'on mange le jour de son anniversaire ? Oui, bien sûr ! Du gâteau avec de la crème chantilly... Marie ouvre le frigidaire, soulève le fromage et pousse la saucisse sur le côté. Mais elle ne voit rien du tout. Pas de gâteau et pas de crème chantilly, seulement des choses ennuyeuses comme du beurre et du yaourt. "Pourquoi es-tu si triste ?" demande maman. "Tu trouverais cela drôle de fêter ton anniversaire sans avoir de guirlande ou de gâteau," crie Marie en colère. "Mais ma chérie," dit maman "Les lapins ne mangent pas de gâteau." Marie réfléchit. Maman a raison, les lapins mangent des carottes et de l'herbe, pas des bonbons et de la crème chantilly. Puis un énorme sourire apparaît sur ses lèvres.

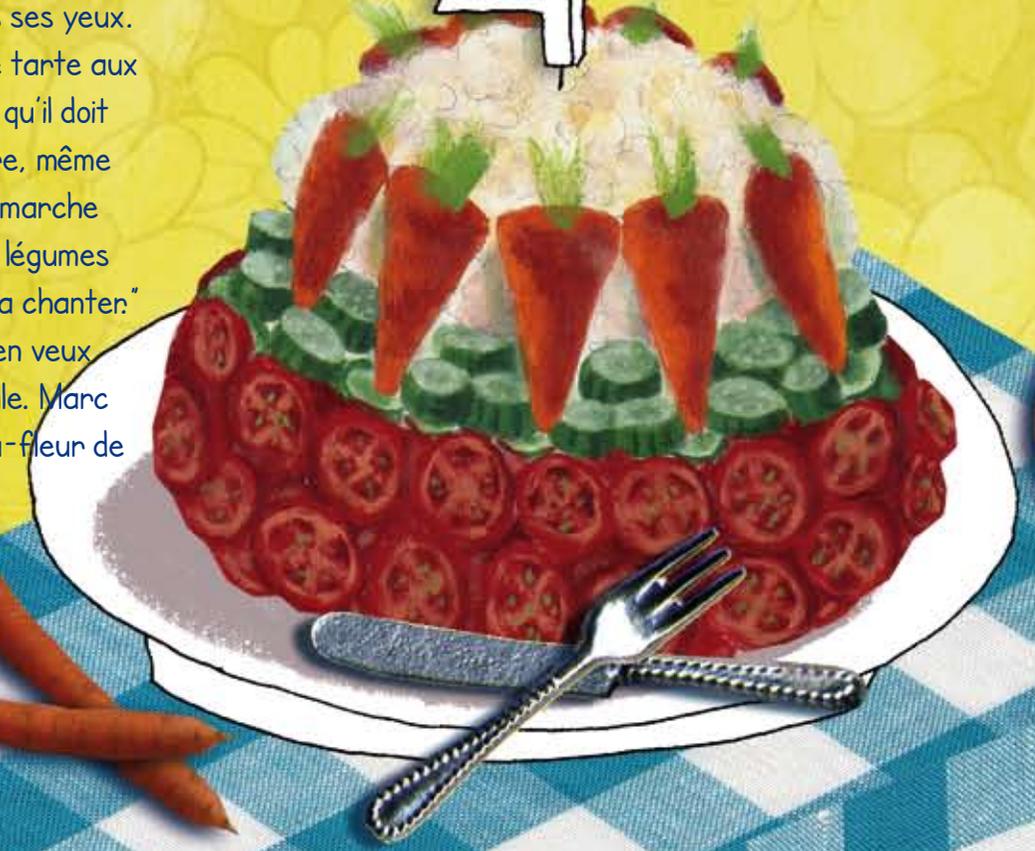
Brocoli ---->

Elle ouvre le frigidaire et en sort des carottes, du chou-fleur, du brocoli et du persil. Elle sort une grande assiette du placard. "Je suis à l'heure ?" Marc entre avec une invitation dans les mains. Il a été lui aussi invité à la fête de Panpan. "J'ai presque fini," crie Marie qui est en train de s'énerver avec tous les légumes. "Mais tu n'as pas encore le droit de regarder. C'est une surprise." Marc s'assied à la table de la cuisine et attend avec curiosité. "C'est prêt !" crie Marie. Et elle se retourne prudemment. Marc n'en croit pas ses yeux. "Hé, c'est quoi ça ?" demande-t-il. "Une tarte aux légumes," crie Marie toute fière, "parce qu'il doit y avoir une tarte le jour d'un anniversaire, même pour les anniversaires des lapins." Marie marche fièrement devant avec la belle tarte aux légumes dans les mains. "Tu viens avec moi ? On va chanter." Marie a pris deux petites assiettes. "Tu en veux aussi un morceau Marc ?" demande-t-elle. Marc prend un morceau de carotte et de chou-fleur de

l'assiette et Marie prend elle aussi un gros morceau de chaque. Ils déposent la tarte dans la cabane de Panpan et se mettent à chanter à tue-tête "Joyeux anniversaire, Joyeux Anniversaire." Tout content, Panpan grignote le brocoli. "C'est la plus chouette fête d'anniversaire de lapins jamais fêtée," crie Marie joyusement. Et elle croque un morceau de carotte, satisfaite. Et Marc fait d'accord avec elle.



carottes



Tu as déjà mangé dans un restaurant ? Et alors, c'était bon ? Sûrement. Dans un restaurant, les plats les meilleurs se trouvent sur le menu et tu peux choisir ce que tu veux. Tu vois à côté un menu spécial pour les enfants. Lis-le avec ta maman et si tu écoutes bien tu verras qu'il y a aussi des choses étranges sur le menu. Peux-tu me dire ce que tu peux ou ne peux pas manger ?



Heeeeeeeep!

Garçon !... il y a une bestiole sur ma crêpe !



Surprise.....



"Marie j'ai une surprise," dit maman. "On va aller dans un vrai restaurant." Marie n'est pas contente. "Oh non, pas un restaurant. Je dois venir avec vous ?" demande-t-elle. Dans un restaurant, tout a un nom étrange et il y a une sauce bizarre sur tout. Même les frites sont différentes. "Dans un restaurant la nourriture est dégoûtante," crie Marie. "Attends avant de dire quoi que ce soit," dit sa mère. "Je te promets que tu vas beaucoup aimer ce restaurant," dit son père. Ils roulent pendant une demi-heure en voiture et Marie est assise derrière. Dans les restaurants, il faut rester assis et parler doucement. Berk. Ce n'est pas du tout une surprise amusante. La voiture s'arrête, Maman descend et ouvre la portière de Marie. "Nous sommes arrivés !" Marie descend de la voiture à contrecœur. Le restaurant se trouve au milieu des bois.

! Ils choisissent une table. Marie s'écrase sur la table avec ses coudes et fais une tête comme si elle s'ennuyait. Maman prend le menu. "Qu'est ce que je vais prendre..." dit-elle. "Des cuisses de grenouille ou des oreilles de porc ? Ou peut-être quand même des escargots dans de la sauce à l'ail ?" Maman regarde en cachette par-dessus le bord du menu et se met à rire lorsqu'elle voit la tête de Marie. "Non, je pense que je vais prendre les sauterelles frites," dit-elle. "Tu veux quoi Marie, tu sais déjà ? Ou tu veux voir le menu ?" Elle fait glisser le menu vers Marie. Mais... non... hein... ? A sa grande surprise, il n'y a que des images de crêpes sur le menu. Des crêpes avec du sirop, avec des lardons, avec de la banane, des para

et des petits animaux amusants. Maman pouffe de rire. "Surprise !" crie-t-elle en rigolant. Marie voit soudain qu'ils sont en effet dans un restaurant très spécial. Avec des... sortes de crêpes spéciales ! Marie éclate elle aussi de rire lorsqu'elle comprend finalement dans quelle sorte de restaurant elle se trouve. Elle commande une grosse crêpe avec du

sucré. Et avant de croquer dedans elle dit : "Tu as raison maman. C'est une vraie surprise et aussi une délicieuse surprise."

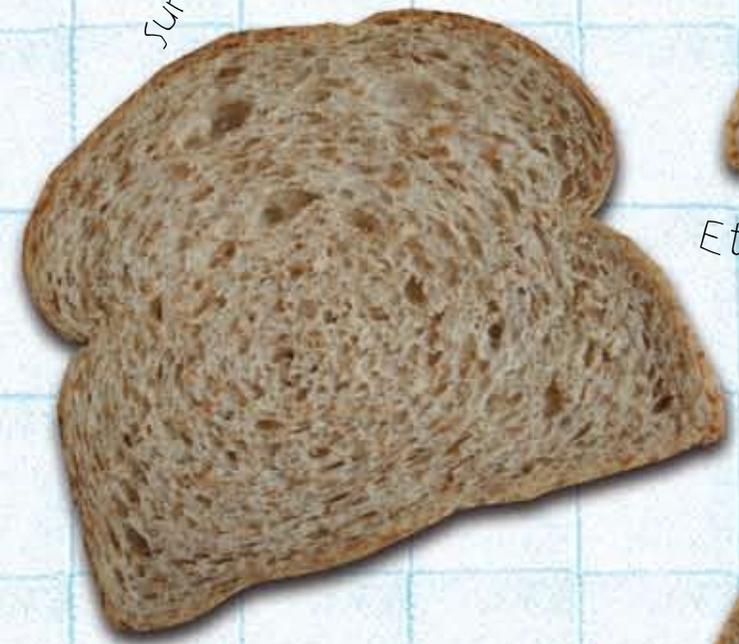
Maman entre la première suivie de Marie et de papa. Les tables sont joliment décorées, c'est assez accueillant et sympathique



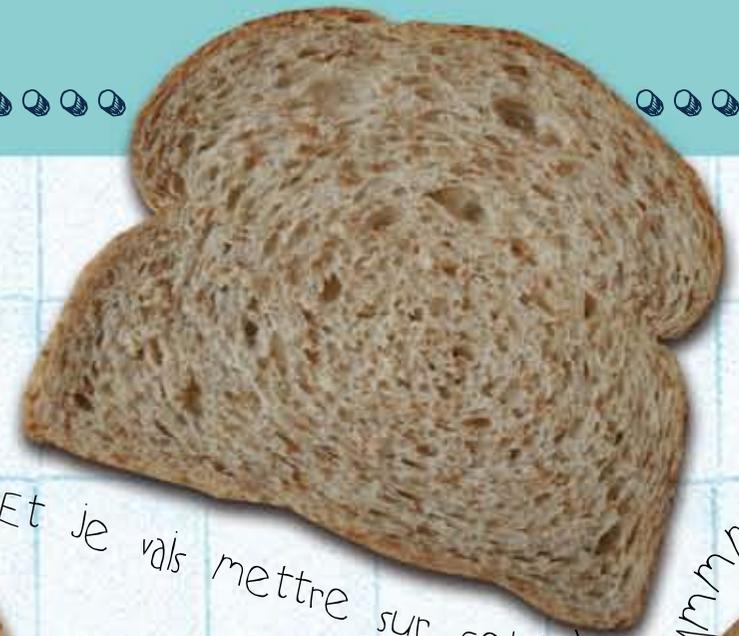
Sandwich avec.....



Tu sais bien que manger est sain pour toi. Cela déclenche l'usine à caca qui te donne ensuite de l'énergie pour danser et sauter. Maintenant il est aussi bien que tu ne manges pas toujours la même chose. Par exemple, qu'est-ce que tu aimes étaler sur ta tartine ? Quelque chose de sucré, quelque chose de salé ou les deux ? Dessines ce que tu préfères étaler sur ta tartine. Il y a assez de tranches pour pouvoir varier.



Sur celui-ci, je veux.



Et je vais mettre sur celui-là

Mmmmmmmmmmmmm



Sur celui-là je mets

tu peux me passer le beurre s'il te plaît ?



celui-ci ressemble à un gâteau /



Vous voulez.....UN morceau de saucisson ?

"Tu es prête ?" Maman est devant la porte avec son manteau sur le dos. Marie trainasse. Elle regarde le programme pour apprendre à goûter qui se trouve dans la cuisine. Marie n'a pas encore goûté de viande ni de poisson. Elle sait très bien qu'elle ne peut pas devenir une Princesse du repas si elle n'a pas gagné tous les autocollants. "Tu viens Marie, on doit y aller, sinon le magasin sera fermé." Marie attrape vite son blouson et marche derrière sa mère. Sur le chemin du magasin, elles passent devant la maison de Marc qui est en train de jouer dans le jardin. "Marc peut venir avec nous ?" demande Marie à sa mère. Bien sûr qu'il peut !! Il y a beaucoup de monde dans le supermarché. Marie et Marc ont un petit caddie. Maman s'arrête devant le charcutier. "Quelle viande on va prendre Marie ?" demande sa mère. Marie pense au programme pour apprendre à goûter et aux autocollants qu'elle doit encore gagner. Mais lorsqu'elle voit la viande dans la vitrine elle n'a d'un seul coup plus faim du tout. "Oh, je peux décider ?" crie Marc. "Des délicieuses boulettes de viande hachée ?" "Non, berk," dit Marie. "Ou un bon hamburger ?" dit Marc.

Et à chaque fois que Marc propose quelque chose, Marie crie à chaque fois "Berk, dégoûtant, j'aime pas." "Que dirais-tu d'une cuisse de poulet juteuse ?" demande Marc. Marie explose "Je n'aime pas la viande ! Et tu sais quoi ? Je ne veux plus devenir une Princesse du repas." Etonné, Marc regarde Marie qui est en colère et qui est devenue toute rouge. "Vous voulez une tranche de saucisson les enfants ?" demande le charcutier aux deux amis. Marc fait oui de la tête et Marie...? dit soudain : "Oui, s'il vous plaît." Son visage s'illumine. "Hé," dit Marc, "je croyais que tu n'aimais pas la viande ?" "Oui, mais une tranche de saucisson ce n'est pas de la viande." Marie engloutit la tranche de saucisson. "Bien sûr qu'une tranche de saucisson c'est de la viande," dit Marc en regardant le charcutier qui lui donne raison. "Hm, de la viande ?" Marie arrête de mâcher. Elle hésite quelques instants puis son visage s'illumine. "Une tranche de saucisson c'est de la viande ! Youpi !" crie-t-elle heureuse. Marc et maman se regardent. Qu'est ce qu'il lui arrive d'un seul coup ? Marie sautille jusqu'à la maison toute contente. Arrivée à la maison elle prend un autocollant de viande sur la feuille d'autocollants. "Bien sûr que je veux devenir une Princesse du repas" pense-t-elle et elle colle rapidement l'autocollant sur son programme pour apprendre à goûter.





Ton programme pour apprendre à goûter est déjà presque plein d'autocollants ? C'est bien, tu es presque un Prince ou une Princesse du repas ! Super ! Tout ce que tu as goûté a un goût différent : une pomme est sucrée et une tranche de saucisson est salée. Je suis très curieuse de savoir si tu peux aussi reconnaître les différents goûts. Une manière amusante de tester cela est de jouer au jeu avec les yeux bandés.

Il y a différentes sortes d'aliments sur une assiette et c'est ta maman qui choisit ces aliments pour toi. Ce sont tous des aliments que tu as déjà goûté. Avec les yeux bandés tu mets les aliments un par un dans ta bouche et tu devines quel aliment c'est ! Bonne chance. Si comme Marie tu es déjà presque un Prince ou une Princesse du repas alors ce sera très facile. Amuse-toi bien !

hé, je ne vois rien !

Attends, je vais croquer dedans

1...2...3... qu'est-ce qu'il y a sous mon chapeau ?





Marie sautille avec Marc en direction de la maison. Aujourd'hui c'est mercredi... donc... c'est le jour des frites ondulées !!! Elle ouvre la porte de la cuisine, passe son nez dans le coin et respire très fort. Mais... C'est bizarre, ça ne sent pas du tout les frites ondulées. Marie regarde sa mère étonnée qui a joliment décoré la table. Elle a deux torchons dans les mains et sourit mystérieusement.

"Mais maman, c'est le jour des frites ondulées non ?" demande Marie déconfite. "Aujourd'hui nous allons faire quelque chose de très spécial. J'ai composé un menu surprise mais je vais pas vous dire

ce que c'est. Vous devez deviner ce que l'on mange et celui qui aura le mieux deviné sera le gagnant." Marie et Marc se regardent. "Mais c'est facile," crie Marc, "je peux voir tout de suite ce qu'il y a dans mon assiette." "Oui, mais je n'ai pas encore tout dit," dit maman, "tu n'as pas le droit de voir ce qu'il y a dans ton assiette. Allez vous assoir et je vais vous bander les yeux !" Maman bande les yeux de Marie et de Marc avec les torchons. "Oh, c'est cool !," crie Marie. "Je vais sûrement gagner." "On va voir ça," crie Marc. Marie à secrètement quand même un peu peur. Elle a déjà goûté à beaucoup de choses mais pas encore à tout. Imagine que maman mette dans son assiette quelque chose qu'elle ne connaît pas. "Allez, on va commencer," dit maman. Elle dépose un petit morceau de carotte cuite dans l'assiette de chacun. Marie le met à toute vitesse dans sa bouche et goûte... "de la carotte !" crie

Marc. Marie est tout juste trop tard avec sa réponse. "Un point pour Marc," crie maman. "Vous êtes prêts ? On recommence." Marie meurt d'envie de gagner un point elle aussi et elle met rapidement le morceau suivant dans sa bouche. C'est un morceau de brocoli. Mais avant même qu'elle n'ait eu le temps de dire quelque chose, Marc crie "Brocoli." "C'est pas juste," s'écrie Marie en colère. "Je veux aussi gagner un point," "Deux points pour Marc. Allez Marie," dit sa mère, "toi aussi tu peux y arriver." Puis le troisième aliment secret est mis dans les assiettes. Et hop, dans sa bouche, elle mâche et elle goûte. "Je le sais," crie Marie. "C'est du concombre !" Cette fois-ci Marie a été plus rapide que Marc ! "Un point pour Marie," dit maman. "Et maintenant le dernier morceau, donc faites bien attention !" Elle met une grosse cuillerée dans chaque assiette. "Marie a déjà senti et avant même qu'elle n'ait pu mettre quelque chose dans sa bouche elle crie : "Des frites ondulées !" "Youpi, j'ai aussi deux points

!" Marie retire le torchon de ses yeux et se met à danser de joie à côté de sa chaise. "Maintenant j'ai deux gagnants," dit maman. Et pendant que Marc retire le torchon de ses yeux, Maman dépose deux champignons magiques à côté de leurs assiettes. Allez, regardez ce qu'il y a dedans ! Son dessert préféré se trouve dans le champignon magique. "Vous devez d'abord finir votre assiette bien sûr" dit maman. Marie prend une grosse bouchée de frites ondulées ! Car le mercredi c'est le jour des frites ondulées et rien ni personne ne pourra rien y changer.



ne

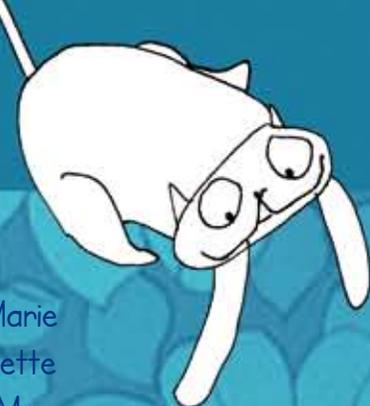


Apprendre à goûter et à aimer la nourriture est très important. Mais il est au moins tout aussi important de savoir comment manger de la bonne manière. Les animaux mangent avec leur bouche ou avec leurs pattes ; et les gens ? Exactement ! Ils mangent avec une fourchette et un couteau. Pour faire en sorte que la table ne soit pas en pagaille, les grandes personnes ont imaginé des bonnes manières à table. Ce sont des choses que l'on fait de sorte que chacun mange proprement. Tu as peut être aussi déjà appris qu'il faut manger avec la bouche fermée. Tu ne peux y arriver que si tu ne mets pas trop de choses dans ta bouche. Puis tu ne commences à manger que lorsque tout le monde est servi. Et la règle la plus difficile bien sûr est de rester assis(e) à table jusqu'à ce que tout le monde ait fini de manger. Ou sinon il faut demander poliment si tu peux sortir de table. Maintenant que tu sais comment il faut le faire, tu vas t'entraîner pour pouvoir donner toi-même le bon exemple. Bonne chance



Très bien, tu sais comment il faut le faire !





Marie regarde nerveusement à travers la vitre de la porte d'entrée. Elle va pour la première fois à un vrai dîner dans la maison de Marc. Maman lui a mis des nœuds dans les cheveux et elle porte bien entendu sa plus belle robe. Marie tournicote sur le trottoir car elle est nerveuse. Imagine qu'elle n'aime pas ce qu'il va y avoir à manger ?

"Ding dong !" Marie sonne chez Marc. La porte d'entrée s'ouvre et Marc est là. Marie se met à rire lorsqu'elle le voit. Il a l'air bizarre avec ses cheveux bien coiffés et sa belle chemise. Marc se met lui aussi à rire car Marie n'a jamais de nœuds dans les cheveux. Ils entrent ensemble dans la pièce. "Oh là là, quelle belle table," crie Marie. La table brille et scintille de tous les côtés. "Qu'est-ce qu'on va manger ?" demande-t-elle avec précaution. "Tu verras bien." Marc

rigole sournoisement. Il a aidé sa maman en pliant les serviettes et ce n'était pas si facile que ça. Marie tire une chaise et se met assise mais Marc crie : "Non, tu n'as pas encore le droit de te mettre assise. Seulement quand tout le monde sera là !" Marie est de nouveau debout à côté de la chaise et se dépêche de la repousser sous la table. "Viens, on va d'abord se laver les mains," dit Marc. Ils se rendent ensemble dans la cuisine. Quatre casseroles sont sur le feu et toutes sortes de choses sont en train de mijoter. Marie sent mais elle ne reconnaît pas ces odeurs. "Marc, qu'est-ce qu'on va manger ?" demande-t-elle de nouveau. Marc ne répond pas. "Allez viens" dit-il en rigolant.

Lorsqu'ils reviennent, les grandes personnes sont déjà assises à table et Marie et

Marc ont le droit d'être assis l'un à côté de l'autre. Puis la porte s'ouvre et la maman de Marc entre avec un grand plateau avec des assiettes. Elle les dépose devant chaque personne. Marie ferme ses yeux mais sent soudain une odeur familière. Elle ouvre les yeux et sur sa belle assiette scintillante se trouve une petite assiette avec... des frites ondulées ! Marc éclate de rire. "Surprise !" crie-t-il. "Nous avons un dîner très spécial : un dîner de frites ondulées." Marie n'en croit pas ses yeux. La maman de Marc a préparé des frites ondulées spécialement

pour les enfants. Quelle surprise ! Soulagée, Marie pique immédiatement les frites avec sa fourchette et la dirige vers sa bouche. Mais la maman de Marc crie : "Hé, hé ! Ce ne sont pas des frites ondulées ordinaires Marie. Ce sont des frites très chic et il faut donc aussi les manger de manière chic et correcte." Marie attend gentiment que tout le monde se mette à manger et pique alors une frite avec sa fourchette. Elle savoure son repas préféré avec sa bouche fermée. "Hmm... c'est bon," pense-t-elle, et en plus ce n'est même pas le jour des frites ondulées !



Félicitations.....prince ou princesse du repas !

Qu'est-ce que je vois là ?

Ton programme pour apprendre à goûter est déjà rempli avec tous les autocollants ?

Tu as gagné tous les autocollants ?

Je suis super fière de toi et je parie que je ne suis pas la seule.

Tu mérites la seule et unique couronne des bons mangeurs. Regardes-toi bien dans le miroir: Qu'est-ce que tu vois là ? Exactement, un(e) vrai(e) Prince(sse) du repas !

Je suis fière de toi, tu es une vraie star. A partir de maintenant tu vas te mettre à goûter de plus en plus de choses.

Et tu vas trouver que de plus en plus de choses sont délicieuses, crois-moi !



seulement pour les princes et les princesses du repas



La couronne des bons mangeurs.....



"Joyeux anniversaire, joyeux anniversaire !" La porte de la chambre de Marie s'ouvre lentement. Papa et maman entrent en chantant. Marie sait déjà exactement ce qui va se passer : elle va d'abord avoir un bisou et un cadeau de la part de chacun puis elle recevra une couronne d'anniversaire qu'elle aura le droit de porter toute la journée. C'est la couronne que Marie préfère. Grâce à elle, l'anniversaire est quelque chose de vraiment spécial. "Félicitations Marie," dit papa. Il lui fait un gros bisou et lui donne un cadeau. Marie déchire le papier cadeau et une superbe voiture de pompiers sort du papier, avec des lumières et une sirène. "Yupi !" crie Marie. Elle fait un câlin à papa. Maintenant c'est le tour de maman. Marie ferme les yeux pour que sa maman puisse mettre la couronne sur sa tête... Mais... qu'est-ce que c'est que ça ? Maman ne lui donne pas une couronne mais un cadeau. Marie ouvre les yeux et sent sur sa tête. "Et ma couronne ?" Maman rigole secrètement et dit : "Non, cette année pas de couronne d'anniversaire. Cette fois-ci on va faire quelque chose d'autre." Marie sent les larmes lui monter aux yeux. Elle est déçue mais n'ose pas le dire car elle vient de recevoir un mag-



nifique cadeau. Et elle ne va tout de même pas se mettre à pleurer pour une couronne ? Ils descendent ensuite en bas. Chaque année maman prépare un petit-déjeuner spécial avec plein de choses délicieuses. "Ferme tes yeux," dit maman. Elle met sa main devant les yeux de Marie et ouvre la porte de la cuisine avec l'autre main. Marie s'impatiente et elle a le trac. Tout le monde se comporte de manière tellement étrange. Maman retient sa main. "Regarde." Oh ! Quelle surprise. Marc est assis à table. "Félicitations Marie" crie-t-il et il saute de sa chaise pour embrasser Marie. Mais ce n'est pas tout. Le petit-déjeuner surprise est cette fois-ci très très spécial. Un gros gâteau avec des bougies se trouve au centre de la table et au milieu du gâteau, il y a le champignon magique. Marie se met assise sur sa chaise décorée. Elle respire un grand coup, souffle sur les bougies et les éteint toutes en une seule fois et mange son petit déjeuner avec de la crème chantilly sans traînesser. "Allez, ouvre," dit Marc et il dépose le champignon magique sur l'assiette de Marie. Etonnée, Marie ouvre le fond secret. Il y a un autocollant et une petite lettre dedans. Maman lui lit la lettre à haute voix. "Tu as collé tous les autocollants sur le programme

pour apprendre à goûter et tu es donc à partir de maintenant une vraie Princesse du repas. Félicitations !" Marie regarde le programme pour apprendre à goûter. "Mais ça ne va pas du tout," dit-elle déconfite. "Je dois encore coller un autocollant pour les gâteries." "C'est pour cela qu'on a un petit-déjeuner au gâteau aujourd'hui," crie papa en riant. "Et si un gâteau ce n'est pas une gâterie alors je ne sais plus !" Puis tout le monde se met à rire très fort rien qu'à voir la tête de Marie. Toute fière, Marie se dirige vers le programme pour apprendre à goûter et colle l'autocollant sur la dernière case vide. Lorsqu'elle se retourne, maman est debout avec une magnifique couronne : la seule et unique couronne des bons mangeurs pour la seule et unique



Princesse du repas. Marie rayonne de joie. Quelle fête ! Marc sort une grosse boîte. Marie l'ouvre et qu'est-ce qu'il y a dedans... ? Une magnifique petite cuisinière avec des casseroles et un petit service. "Maintenant que tu es une Princesse du repas tu peux venir m'aider dans mon restaurant." Marie donne un gros bisou à Marc. Quel beau cadeau ! Car un cuisinier auxiliaire mangeur de frites qui éteint le feu, ça c'est vraiment unique.



Ne regarde pas...
Mam... un petit-déjeuner d'anniversaire

Cette partie de *J'apprends à Tout Goûter : Le Livre* est destinée aux parents des petits Princes et Princesses du repas. D'après ce livre les aider à mieux comprendre le comportement alimentaire de leurs jeunes enfants, qu'il soit question d'enfants qui mangent de tout ou justement d'enfants difficiles. Ces informations sont données à titre de conseil et ne sont donc pas des règles impératives. Nous vous conseillons toujours de suivre votre propre intuition. Ce sont les parents qui connaissent leurs enfants le mieux et aucun enfant n'est identique. Retirez pour cette raison les informations de ce livre que vous pouvez vous-même utiliser. Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir de lecture et de dégustation !

NOTE

Le livre utilise Il/elle, son/sa de façon interchangeable, tout comme papa/maman/partenaire. Il est toutefois évident que ce livre s'adresse à toutes les personnes impliquées dans l'éducation des jeunes enfants. Nous espérons également que les parents célibataires utiliseront eux-aussi ce livre avec beaucoup de plaisir.

index

INTRODUCTION	67
IL EXISTE TOUTES SORTES DE MANGEURS	68
LES PHASES NUTRITIONNELLES	69
MANGER ET BOIRE AVANT LE PREMIER ANNIVERSAIRE	70
MANGER ET BOIRE ENTRE UN ET DEUX ANS	71
MANGER ET BOIRE ENTRE DEUX ET TROIS ANS	74
CE QU'IL FAUT FAIRE OU JUSTEMENT NE PAS FAIRE	80
LES PIEGES LES PLUS COURANTS	83
FAMILLE ACTIVES	85
ALIMENTS AVEC (PLUS DE) GOUT	86
EN CONCLUSION	87



Introduction

LE MUR DU 'JE N'AIME PAS'

MiMi la fée du repas possède une baguette magique pour aider les enfants à aimer manger. Mais comment vous y prendre à la maison ? Faire tourner votre cuillère en bois n'aura certainement pas beaucoup d'effet. Et vous êtes pourtant quotidiennement confrontés au mur du 'Je n'Aime Pas' de vos enfants – pendant les jours difficiles peut-être même cinq fois par jour... Vous n'avez heureusement pas besoin de désespérer.

BASE SUR LES IDEES LES PLUS NOUVELLES

Ce livre sur MiMi la fée du repas a été spécialement conçu pour les parents des mangeurs difficiles. Il est informatif mais également amusant à lire. Le texte se base sur les idées les plus d'actualité d'une nutritionniste expérimentée. Monique Thomas-Holtus travaille en tant que conseillère alimentaire dans le Centre Médical Universitaire d'Utrecht où elle traite des enfants avec des problèmes alimentaires sérieux à très sérieux.

MMM, C'EST BON

Les idées de Monique Thomas dans cette problématique, et en particulier ses conseils pratiques, sont applicables à la perfection dans la pratique quotidienne. 'Je n'aime pas' fait place à 'mmm, c'est bon'. Cela ne signifie pas que chaque mangeur de pain deviendra soudain aussi un amateur de pâtes. Mais dans le domaine de la préférence et de l'aversion de chaque enfant individuel, beaucoup de choses sont possibles.

CONTINUEZ A LIRE

Sur les pages suivantes vous apprendrez comment faire en sorte que chaque enfant puisse apprécier le repas à sa propre manière. Et cela rendra les repas plus agréables pour tout le monde !

UNE AUTRE FAÇON

JE N'AIME PAS



APPRENDRE À ESSAYER



MMM, C'EST BON



MONIQUE THOMAS-HOLTUS



Il existe toutes sortes de mangeurs

CHAQUE ENFANT NE MANGE PAS DE TOUT

Il existe toutes sortes de mangeurs : des mangeurs lents, des enfants qui mangent mal, qui jouent avec la nourriture, des mangeurs qui grignotent, des mangeurs exigeants prononcés et des mangeurs de tout... Beaucoup de parents souhaiteraient que leurs enfants fassent partie de la dernière catégorie. Mais est-ce vraiment réaliste ?

LAISSEZ TOMBER LES REGLES GENERALES

Le comportement alimentaire problématique d'un enfant peut rendre les parents incertains, surtout lorsque les enfants de leur amie mangent vraiment de tout - des olives à l'ail au sushi et du hareng à la salade de betterave. Prenez à ce moment conscience que chaque enfant est unique et a besoin d'une politique alimentaire sur mesure. Les règles générales ne sont pas applicables. Dîner à la bonne franquette n'est pas une chose réalisable pour chaque enfant.

EST-IL VRAIMENT QUESTION D'UNE OPPOSITION DE LA PART DE VOTRE ENFANT ?

Manger est un besoin de base pour l'homme et l'animal. Un lionceau paniquera si sa mère ne lui donne pas à manger et c'est la même chose avec les enfants. Si vous mettez un aliment qui le dégoûte sous le nez de votre enfant, il va paniquer. Vous reconnaissez immédiatement son comportement récalcitrant : il va détourner la tête, taper contre la cuillère, faire des grimaces et ainsi de suite. Avec les enfants, le tout est de réagir de la bonne manière aux signaux de ces derniers. Ne laissez avant tout aucun conflit se créer.

LES TROIS CONCEPTS DE BASE A TABLE

Le plus important est de réagir à votre intuition et d'utiliser cette dernière pour apprendre à connaître les préférences de chaque enfant au sein d'une même famille. Tel enfant aime le pain mou et tel enfant aime le pain croquant ou grillé. Du pain reste du pain mais la forme du pain que les enfants vont manger fait parfois une

grosse différence. Alors que le calme, la propreté et la routine sont de nouveau à la mode dans l'éducation, les trois concepts de base pour manger et boire sont : Intuition, Réceptivité et Individu.

PREFERENCE OU AVERSION

Ecoutez ce que votre enfant essaie de vous dire avec ses mots ou son comportement et vous remarquerez que les signaux que vous

interprétez en premier lieu comme étant un

refus d'obéir ont en réalité un rapport avec de l'aversion. Il y a par exemple des enfants qui ne veulent pas manger de morceaux de tomate.

Cela peut avoir un rapport avec l'aversion qu'ils ont pour la structure de la tomate. Certains enfants expérimentent des picotements dans leur bouche lorsqu'ils mangent des morceaux de tomate. Certains fruits comme le melon peuvent donner la même sensation de picotement. Les enfants ont tout comme les adultes une

préférence ou une aversion pour certains produits spécifiques. Cela concerne par exemple les fruits mous ou les graines dans le pain.

PARTAGER LE REPAS SAINEMENT EN FAMILLE

Ce que peuvent signifier les trois concepts de base dans ce cas c'est que vous considérez vous-même pourquoi votre enfant ne veut pas de tomate. Intuition : est-il également aussi récalcitrant par rapport à d'autres légumes qui ressemblent à la tomate ? Oui, c'est vrai, il n'aime pas le poivron non plus. Dans ce cas vous pouvez y faire quelque chose : Réagir à ce qu'il veut vous faire comprendre. Au lieu de lui donner des morceaux de tomate vous écrasez la tomate en purée (sans la peau) pour en faire une masse lisse. Vous tenez de cette manière compte de votre enfant : L'individu. Et de cette manière vous le laissez partager le repas avec vous sagement et de manière agréable.

CONTINUEZ A LIRE

Nous essayons plus loin dans ce livre de dissiper l'incertitude éventuelle des parents en ce qui concerne le comportement alimentaire

MANGER EST AXE SUR :

LE I D'INTUITION
LE R DE RÉCEPTIVITÉ
LE I D'INDIVIDU

Les phases nutritionnelles

de leurs enfants. Commençons par regarder les phases nutritionnelles normales.

DE L'ALLAITEMENT AU SEIN AUX ALIMENTS SOLIDES

Chaque enfant traverse les différentes phases nutritionnelles la plupart du temps sans problèmes dignes d'être mentionnés. C'est principalement au cours de la première année que l'enfant apprend beaucoup de nouvelles choses en relativement peu de temps. Il commence avec l'allaitement au sein ou au biberon et passe progressivement à l'alimentation à la cuillère. Cette alimentation à la cuillère est au départ très lisse, comme les fruits ou légumes écrasés en purée ou la première bouillie. Dans la phase suivante la consistance de l'alimentation à la cuillère devient épaisse et lisse, à lisse avec des morceaux, à grossièrement écrasée et finalement à une alimentation plus solide.

QUELQUE CHOSE NE VA PAS ?

Ce que de nombreux parents ne savent pas c'est qu'il existe des enfants qui n'apprennent jamais à s'habituer à une phase intermédiaire comme les aliments lisse avec des morceaux. Il importe d'admettre que ceci est vrai avant de continuer. Il est en outre bon de réaliser qu'il existe également assez d'adultes qui ont une aversion pour les aliments lisses avec des morceaux. Ils seront tout aussi écœurés si vous leur mettez de la bouillie avec des morceaux sous le nez.

'J'AI DEUX ANS DONC JE DIS NON'

Après le premier anniversaire qui est un tournant sur plusieurs points de vue, les parents poussent souvent un soupir de soulagement. Comme 'enfin il mange tout comme nous et avec nous.' Mais ceci ne s'avère pas toujours aussi évident. En effet, l'enfant ne va pas traverser d'importantes phases les trois premières années uniquement dans son développement alimentaire, mais également dans d'autres domaines. Votre enfant développe très clairement un propre caractère. L'expression 'la crise du Non' n'est pas utilisée aussi souvent pour rien !

QUE MANGENT LES ENFANTS ?

D'ABORD LIQUIDE
(PAR EXEMPLE LE LAIT MATERNEL ET /
OU ARTIFICIEL)
PUIS PLUS EPAIS ET LISSE
(PAR EXEMPLE LA BOUILLIE)
ENSUITE LISSE AVEC DES MORCEAUX
(PAR EXEMPLE LES ALIMENTS ECRASES AVEC DES
MORCEAUX)
PUIS ENSUITE GROSSIEREMENT ECRASE
POUR FINIR AVEC LES ALIMENTS SOLIDES

CONTINUEZ A LIRE

Dans la partie suivante de J'apprends à Tout Goûter : Le Livre vous trouverez un résumé des informations les plus importantes par groupe d'âge. Vous y trouverez en outre des recommandations de ce que vous pouvez faire - ou justement ne pas faire - ainsi que les pièges les plus courants. L'idée est que vous tiriez de ce livre ce que vous pouvez vous-même correctement utiliser.





COMMENT LEUR APPRENDRE A GOUTER DE NOUVEAUX ALIMENTS ? (ENTRE UN ET DEUX ANS)

Vous utilisez à cet effet l'assiette pour goûter de MiMi la fée du repas pour les moments 'gâterie' et vous déposez quelques petits bols d'amuse-gueule sur une table basse. Vous vous régalez bruyamment mais faites comme si votre enfant n'était pas là. Il est très probable que votre enfant réagisse et demande : 'Moi aussi.' Ne le regardez pas mais déposez en passant une bouchée de la grosseur d'un grain sur l'assiette pour goûter. Vous la poussez vers votre enfant sans établir de contact avec ce dernier puis vous continuez à savourer bruyamment les bouchées.

GOUTER EST QUELQUE CHOSE DE NORMAL

Votre enfant est de cette manière défié à vous imiter. L'instinct d'imitation est très fort chez les tout-petits. Votre enfant a le droit de lui-même déterminer ce qu'il goûte. Discutez avec votre partenaire de ce que vous êtes en train de manger, dites tous les deux que c'est bon, tout ceci sans vous occuper de votre enfant. En ne regardant consciemment pas votre enfant et en ne l'obligeant pas, vous lui apprenez que goûter fait partie du repas et que c'est une chose très normale. Si vous insistez trop, vous réduisez alors à néant cet effet. Si votre enfant vous en redemande, réagissez alors avec un compliment : 'C'est très bien ! Bien sûr que tu peux en avoir un autre morceau. Mais seulement lorsque tu auras fini le premier morceau !'

D'UN TOUT PETIT MORCEAU A UN MORCEAU PLUS GROS

Utilisez ces moments de gâteries (heure du café, du thé, apéritif) pour ces leçons pour goûter. Les quantités que votre enfant goûte sont au départ de la grosseur d'un grain. Si votre enfant vous en redemande, vous donnez systématiquement à chaque fois un plus gros morceau. Il est important que le morceau soit mangé avant que vous en donniez un autre. Votre enfant doit en outre indiquer lui-même qu'il veut encore goûter quelque chose, en vous le montrant ou en le disant.

UNE HABITUDE ALIMENTAIRE ARBITRAIRE

Il est logique qu'en tant que parents vous vous arrachiez les cheveux

lorsque votre enfant fait savoir qu'il ne veut pas manger. Un jour il mange très bien et le jour suivant il n'a pas du tout envie de manger son aliment préféré. La tartine dont il n'a jamais assez est soudain refusée avec une bouille dégoutée. Comment se peut-il que votre enfant refuse apparemment sans aucune raison ? Et comment se comporter vis-à-vis de cela ?

C'EST L'AGE...

Vous savez en tant que parent ce que préfère votre enfant. Vous savez s'il préfère ce qui est salé, ce qui est acide ou le sucré peut-être. Ou peut-être qu'il mange de tout. Le refus de nourriture sans raison comme décrit ci-dessus est une sorte de 'folie' temporaire. Votre enfant ne sait pas lui-même ce qu'il veut et refuse la nourriture ou la boisson sans raison. Si vous retirez l'assiette il dit alors 'Oui, manger'. Il n'y a en fait qu'une réponse à cela : l'âge. Le facteur comportemental 'ne pas vouloir' se présentera alors régulièrement au cours des repas. L'habitude alimentaire peut être naturellement capricieuse à cet âge.

FINI C'EST FINI

Il y a peu de chose à faire par rapport à un entêtement sans raison. Ce que vous pouvez cependant faire est tenir compte du goût individuel de votre enfant au cours des repas. En tant que parent vous avez-vous aussi vos préférences pour certains plats. Si votre enfant refuse de manger laissez-lui alors dix minutes pour changer d'avis. Si votre enfant continue à refuser demandez-lui alors 'alors tu as fini ?' S'il répond 'oui' retirez l'assiette mais ne lui donnez rien d'autre.

ATTENDRE LE REPAS SUIVANT

Il est immédiatement après important de rester systématique dans votre approche. Vous ne redonnez à manger à votre enfant que lors du repas suivant. Donc pas entre les repas et également pas si votre enfant vous dit avoir faim. Essayez de créer suffisamment de faim entre les repas et ne lui proposez de nouveau quelque chose à manger qu'après trois heures.

À QUOI POUVEZ-VOUS VOUS HEURTER ?

APPRENDRE A GOUTER
ENTETEMENT
ARBITRAIRE
EXIGENCE

EXIGENCE

Les parents ont un rôle de coach pour apprendre à leurs enfants à aimer manger. Cela implique que vous n'imposez aucune préférence et que vous ne forcez aucun résultat. S'il existe une règle en or par rapport à aimer manger, c'est alors que vous acceptez que vous ne pouvez jamais forcer l'apprentissage d'un goût.

REGARDEZ-VOUS VOUS-MEME

En tant que parent vous débutez une quête créative. Il n'existe aucune loi universelle qui

détermine que vos enfants ont les mêmes goûts que vous. Vous avez en effet vous aussi votre propre aversion pour certains produits. Pour vous mettre du mieux possible dans la peau de votre enfant vous pouvez imaginer un plat qui vous dégoute... Vous comprenez certainement ce que nous voulons dire ! Rien que d'y penser vous êtes dégouté.

EXIGENCE EXTREME

Des facteurs génétiques ou individuels jouent un rôle dans le cas d'une exigence extrême. Il n'est pas encore clair de quel rôle il est exactement question. Les connaissances à ce sujet s'étendent aux différents domaines tels la physiologie, la biologie et la science du comportement. Ce terrain complexe nécessite encore plus de recherches. Une forme modérée d'exigence, également appelée néophobie (peur de ce qui est nouveau) est au fond relativement normale chez les jeunes enfants. Il a été constaté scientifiquement que les enfants accepteront un nouveau goût seulement après l'avoir goûté dix à quinze fois (!)

MANGER ENSEMBLE C'EST PARTAGER ENSEMBLE

Le repas est un moment collectif de la journée. Prêtez-y donc beaucoup d'attention en créant une bonne ambiance à table. Plus les enfants expérimenteront cela jeunes, mieux ce sera. Il y aura automatiquement un moment où les enfants mangeront seuls à cause de l'école, pour aller jouer, pour faire du sport. Les enfants peuvent

IL EST POSSIBLE D'APPRENDRE À GOUTER !

SAVIEZ-VOUS QU'UN ENFANT DOIT ESSAYER UN NOUVEAU GOUT DIX A QUINZE FOIS AVANT D'ACCEPTER CE DERNIER ?

également expérimenter le repas ensemble à la crèche : ils y mangent tous ensemble à table avec les autres enfants. Il est ensuite important d'apporter de la structure dans les repas. Nous ne pouvons pas insister assez sur l'importance de manger ensemble. Le facteur social est très important car en plus du fait de manger ensemble, vous pouvez au cours du repas également partager ensemble les sentiments, les émotions et les expériences de la journée.

CONTINUEZ A LIRE

Dans le paragraphe suivant nous allons regarder plus en détails le programme par étapes pour apprendre aux enfants entre deux et trois ans à goûter de nouveaux aliments. MiMi la fée du repas vous aide vous et votre enfant lors de l'exécution pratique du programme par étapes.



Manger et boire entre deux et trois ans

PAS DE CONFLIT A TABLE

Entre le deuxième et le troisième anniversaire de votre enfant, d'autres problèmes très différents entrent tout à coup en jeu. Votre enfant grandit, devient plus indépendant et est mieux capable de s'exprimer. Les discussions à table sur ce qui doit et ne doit pas être mangé se produisent de plus en plus souvent. Anticipez ces discussions et déterminez un certain nombre de règles de base pour votre famille. Lorsqu'après quelques temps ces règles sont connues de tous vous pouvez alors vous y référer brièvement et clairement. De nouveau, n'incitez pas les conflits à table.

**EXEMPLES DE RÈGLES DE BASE
IL FAUT GOUTER**
RESTER A TABLE PENDANT VINGT
MINUTES ON NE JOUE PAS AVEC LA
NOURRITURE

TRANSIGER

Un certain nombre d'enfants traverse toutes les phases nutritionnelles jusqu'à relativement facilement. Mais il y a également des enfants de deux ou trois ans qui continuent à être extrêmement exigeants et deviennent de la sorte des mangeurs sélectifs, ceci souvent au grand désespoir de leurs parents. C'est à ce moment qu'intervient votre faculté à transiger.

Etre flexible, transiger, souplesse, faire des compromis : ce sont des moyens pour esquiver les conflits. Les mangeurs qui sont exigeants à l'extrême existent, c'est un fait.

COMBIEN METTRE SUR L'ASSIETTE ?

Dans cette tranche d'âge, ne mettez pas sous le nez de votre enfant une grosse assiette de nourriture mais à chaque fois des petites quantités et de préférence sur une petite assiette. Ce sera pour votre enfant une grosse récompense s'il arrive à finir son assiette en premier. C'est également plus agréable pour lui s'il peut redemander à manger et n'entend pas à tout bout de champ 'finis ton assiette'. Si votre enfant vous en redemande, servez-lui de nouveau une quantité limitée.

IL EST POSSIBLE DE 'NE PAS AIMER'...

Votre enfant doit d'abord apprendre à goûter avant de pouvoir apprendre à aimer. Ceci est également nécessaire car à cet âge votre enfant va de plus en plus aller dormir chez d'autres enfants ou chez

ses grands-parents. Ce sera alors pratique pour lui s'il a déjà appris à la maison comment se comporter vis-à-vis de l'apprentissage du goût des aliments qui lui sont inconnus.

... MAIS IL EST EGLEMENT POSSIBLE D'APPRENDRE A AIMER !

Apprendre à aimer se passe comme suit. Convenez à l'avance avec votre enfant ce qu'il souhaite apprendre à aimer. Expliquez à votre

DE QUOI AVEZ-VOUS BESOIN POUR LE JEU PAR ÉTAPES ?

PROGRAMME PAR ÉTAPES AVEC AUTOCOLLANTS
(JOINTS SEPARÉMENT AVEC LE LIVRE)

ASSIETTE POUR GOUTER

COUVERTS MAGIQUES

CHAMPIGNON MAGIQUE AVEC ÉTOILES DE RÉCOMPENSE
SET DE TABLE

enfant qu'apprendre à aimer commence avec apprendre à goûter. Il est toujours possible d'apprendre à goûter. Expliquez-lui que cela se passe tout comme apprendre à faire du vélo, à courir, à sauter et à faire de la balançoire. Expliquez-lui aussi que s'il souhaite apprendre quelque chose alors il le peut. Expliquez-lui que MiMi la fée du repas, Marie et Marc ont eux aussi appris à goûter.

Avec votre enfant vous remplissez sur le programme ce qu'il souhaite apprendre à goûter. Ne choisissez pas trop de nouveaux produits en même temps mais des aliments de chaque catégorie viande / poisson, légumes, pain, fruit et pâtisserie. Une fois que votre enfant a appris à goûter ces produits il devient un Prince ou une Princesse du repas. Pour un autre enfant vous pouvez télécharger gratuitement un nouveau programme pour apprendre à goûter par le biais d'internet. MiMi la fée du repas a fait concevoir une assiette pour goûter très



spéciale avec des couverts magiques gais. Vous pouvez acheter ces derniers dans les magasins spécialisés pour bébés et par le biais de www.difrax-shop.com. L'assiette et les couverts magiques

ont pour but de distraire votre enfant avec des effets de sons et de lumières. Vous pouvez également placer différentes images dans le fond de l'assiette comme surprise pour votre enfant. Vous placez le set de table fourni avec sous l'assiette. Les étoiles de récompense spéciales que votre enfant gagnera en goûtant se placeront sur le set de table qui est prévu à cet effet. Et il y a enfin le champignon magique pour le dessert. Ce dernier possède un compartiment secret dans le fond dans lequel vous pouvez cacher la récompense (un autocollant et éventuellement un message surprise) pour votre enfant. Votre enfant peut gagner cette récompense en apprenant à bien goûter. Le jeu par étapes pour apprendre à goûter marche pour toute sorte de nourriture que votre enfant veut apprendre à goûter. Le programme comporte trois leçons pour goûter que vous pouvez répartir sur une semaine par exemple.

75

QUEL EST L'OBJECTIF FINAL DU JEU PAR ÉTAPES POUR APPRENDRE A GOUTER ?

L'objectif final est que votre enfant apprenne à goûter des nouveaux aliments des cinq catégories. Lorsque votre enfant a appris à goûter toutes les catégories et a donc appris à aimer, il est alors sacré Prince ou Princesse du repas.

Choisissez toujours d'abord avec votre enfant un aliment de la catégorie avec laquelle vous allez composer un repas principal. Tenez compte de ce que votre enfant choisit pour apprendre à goûter. Si votre enfant a appris à manger un plat principal vous pouvez alors ajouter des nouveaux produits de cette catégorie pour apprendre à goûter.

CATEGORIE 1

Viande : comme de la viande hachée, quorn (végétarien ; a souvent différents noms de marques), du poulet (de préférence une cuisse de

poulet, plus tendre que du blanc pour un enfant), de l'escalope, un œuf, un hamburger végétarien ou aux légumes.
Poisson : comme par exemple du fretin, du saumon, du poisson pané, du cabillaud ou des crevettes.
Aliments de base : comme des pommes de terre sautées ou cuites, de la purée de pommes de terre, du riz ou des pâtes.

Le poisson, la viande, les aliments végétariens qui remplacent la viande ou l'œuf peuvent être alternés. Mais par sécurité débutez toujours avec un choix. Lorsque votre enfant a appris à aimer ce produit, essayez de lui apprendre à goûter de nouvelles variétés. Ceci s'applique également pour les aliments de base.

CATEGORIE 2

Légumes chauds : par exemple du brocoli, des épinards, du chou-fleur, des haricots verts ou des betteraves.
Légumes crus : comme des carottes, de la salade, du concombre, de la tomate, des radis, des olives et du poivron.

Certains enfants donneront la préférence à une carotte crue plutôt qu'à une variante cuite ou inversement. N'en faites pas un problème. Les variétés de toutes les catégories seront limitées au début. Cela donne aussi à votre enfant un sentiment de sécurité. A terme, votre enfant élargira les variétés avec vous.

CATEGORIE 3

Pain : du pain blanc, du pain complet, du pain avec des graines, du pain grillé, des crackers et du pain aux raisins.

Au petit-déjeuner vous pouvez bien entendu également remplacer le pain par un produit laitier avec du muesli ou des céréales.

CATEGORIE 4

Fruits : poire, pêche, pomme, banane, fraise, groseille, kiwi, melon, raisin, mandarine, orange.

CATEGORIE 5

Gâtseries : par exemple des crêpes, des frites, des pizzas ou des



gaufres.

ON VA MAINTENANT COMMENCER :

Le jeu par étapes pour apprendre à goûter.

Apprendre à goûter comme Marie et Marc

Dans cet exemple nous allons partir du principe que l'on apprend à goûter une pomme. Mais cela peut bien entendu être une toute autre sorte d'aliment. Les instructions sont écrites de telle sorte que vous pouvez les expliquer vous-même à votre enfant. Lorsque votre enfant apprend à goûter des pommes de terre, de la viande ou des légumes, vous vous entraînez toujours avec un produit par étape. Donc d'abord un tout petit morceau de légume. Lorsque votre enfant l'a léché, vous passez à un tout petit morceau de pomme de terre, ensuite de viande et ensuite l'étoile de récompense est gagnée. Convenez avec votre enfant ce qui va être goûté. Votre enfant détermine avec vous ce qu'il souhaite apprendre à goûter et à aimer. Lorsque votre enfant est extrêmement exigeant, déterminez à l'avance comment la nourriture doit être préparée, par exemple si les pommes de terre doivent être cuites ou sautées et ou si les légumes doivent être cuits ou sautés à la poêle. Il y a des enfants qui ont une préférence pour une croûte croquante avec la viande, le poisson ou le végétarien. Tenez compte de cela.

Mettez un message surprise et un autocollant dans le compartiment secret qui se trouve dans le fond du Champignon Magique et posez les étoiles de récompense sur le Champignon. Déposez un tout petit morceau de pomme sur l'assiette pour goûter dans l'un des cinq pois du dessin.

LA PREMIÈRE LEÇON POUR GOÛTER

ÉTAPE 1

'Tiens le tout petit morceau de pomme contre ta lèvre et compte jusqu'à trois ; Essuie ensuite ta bouche avec ta serviette ; Très bien ; tu as gagné ta première étoile de récompense. On la pose sur le set de table.'

ÉTAPE 2

'Touche le petit morceau de pomme avec ta langue ;

Retire-le ensuite de ta bouche ;

Essuie ensuite ta bouche avec ta serviette ;

Très bien ; tu as gagné ta deuxième étoile de récompense.

On la pose sur le set de table.'

ÉTAPE 3

'Mets le petit morceau de pomme sur ta langue et compte jusqu'à cinq avec ta bouche fermée ;

Retire-le ensuite de ta bouche ;

Essuie ta bouche avec ta serviette ; tu as gagné la troisième étoile de récompense.

On la pose sur le set de table.'

ÉTAPE 4

'Mets le petit morceau de pomme sur ta langue et compte jusqu'à dix avec ta bouche fermée ;

Retire le petit morceau de pomme de ta bouche et essuie ta bouche avec ta serviette ;

Tu as gagné la quatrième étoile de récompense.

On la pose sur le set de table.'

ÉTAPE 5

'Garde maintenant le petit morceau de pomme dans ta bouche et compte jusqu'à cinq ;

Mâche-le trois fois et fais-le disparaître avec une gorgée d'eau ;

Fantastique ! Tu as gagné la cinquième et dernière étoile de récompense pour ton set de table ;

Regarde maintenant dans le fond secret du Champignon Magique quel message surprise tu as gagné de la part de papa et maman ;

MiMi la fée du repas trouve que tu es une star et papa et maman aussi... Il y a aussi un autocollant dans le champignon magique que tu peux coller sur le programme pour apprendre à goûter !

Tu as réussi l'une des trois leçons et tu as donc gagné l'un des trois autocollants pour le programme pour apprendre à goûter !

On la pose sur le set de table.'

C'ETAIT LA PREMIERE LEÇON POUR GOUTER

Cette leçon vous prendra environ dix minutes en tout. Choisissez un

moment fixe de la journée pendant lequel votre enfant est reposé et est ouvert à essayer de nouveaux aliments. Donc pas lorsqu'il rentre de la crèche et qu'il est très fatigué. Si votre enfant ose déjà garder un tout petit morceau dans sa bouche, vous pouvez alors immédiatement passer à la deuxième leçon pour goûter. Dans ce cas, vous faites la troisième leçon deux fois de sorte qu'il goûte bien quinze fois et qu'il ait bien gagné 3 autocollants. A la fin de chaque leçon vous remettez les étoiles de récompense dans le champignon magique pour la leçon suivante.

ON PASSE À LA LEÇON SUIVANTE POUR GOÛTER

Le tout petit morceau de pomme est remplacé par un morceau de pomme un peu plus gros. Observez correctement ce que votre enfant est capable de faire. Pour tel enfant un morceau de pomme gros comme un petit pois sera assez gros alors que tel autre enfant sera déjà prêt pour un morceau de pomme gros comme un chou de Bruxelles. Ne lui donnez quand même pas un morceau trop gros. En adaptant exactement la taille du morceau à ce que votre enfant est capable de manger vous faites en sorte qu'apprendre à goûter reste quelque chose d'amusant. Mettez le message surprise et l'autocollant dans le fond secret du Champignon Magique et déposez les étoiles de récompense dessus. Mettez à chaque fois le morceau de pomme à l'avance sur l'assiette avant que votre enfant le goûte. Et répétez la dernière étape de la leçon précédente avant de commencer une nouvelle leçon.

LA DEUXIÈME LEÇON POUR GOÛTER

ÉTAPE 1

'Mets le morceau de pomme dans ta bouche ;

Mâche-le trois fois ;

Avale-le avec une gorgée d'eau

Très bien ; tu as gagné ta première étoile de récompense.

On la pose sur le set de table.'

ÉTAPE 2

'Mets le morceau de pomme dans ta bouche ;

Mâche-le trois fois ; Avale-le ;

Ensuite seulement après l'avoir avalé tu bois une gorgée d'eau ;

Très bien ; tu as gagné ta deuxième étoile de récompense.

On la pose sur le set de table.'

ÉTAPE 3

'Mets le morceau de pomme dans ta bouche ;

Tu es prêt ? On y va !

Mâche-le très vite et avale-le tout de suite ;

Ensuite seulement tu bois une gorgée d'eau ;

Très bien ; tu as gagné ta troisième étoile de récompense.

On la pose sur le set de table.'

ÉTAPE 4

'Maintenant on va continuer avec trois morceaux de pomme sur

ton assiette ; Mets un seul des morceaux de pomme dans ta

bouche ;

Tu es prêt ? On y va !

Tu as cinq minutes pour manger les trois morceaux ;

Regarde sur le minuteur de cuisson ;

Ensuite tu bois à chaque fois une gorgée d'eau après avoir avalé

chaque morceau ;

Très bien ; tu as gagné ta quatrième étoile de récompense.

On la pose sur le set de table.'

ÉTAPE 5

'Mets maintenant trois fois un morceau de pomme un peu plus gros

dans ta bouche ; Tu es prêt ? On y va !

Tu as cinq minutes pour manger les trois morceaux ;

Regarde sur le minuteur de cuisson ;

Mâche-le très vite et avale-le tout de suite ;

Ensuite seulement tu bois une gorgée d'eau après avoir mangé les

trois morceaux ;

Très bien ! Tu as gagné la cinquième étoile !

On la pose sur le set de table.'



Pour te récompenser pour cette leçon que tu as réussi, tu trouveras un autre autocollant dans le champignon magique ; Félicitations, tu as terminé la deuxième leçon pour goûter. Colle l'autocollant sur le programme pour apprendre à goûter et vas vite découvrir ton message surprise.'

OBSERVEZ VOTRE ENFANT

Observez correctement à chaque étape si votre enfant est capable de la réussir. Si ce dernier a peur, revenez alors une étape en arrière ou distrayez-le avec un jouet qui fait des bruits et de la lumière. Vous réduisez de cette manière le risque d'aversion et vous encouragez de plus votre enfant de façon optimale. Il est parfois nécessaire d'utiliser les gorgées d'eau plus longtemps pour aider votre enfant lors de la déglutition de la nourriture. Si c'est le cas, n'en faites pas un problème. La patience est très importante.

AUTOCOLLANTS

Vous êtes sur la bonne voie. Pour les enfants qui ont réussi rapidement et facilement les leçons pour goûter, vous pouvez commencer la leçon suivante. Vous continuez à faire les leçons 1 et 2 avec les enfants qui goûtent lentement. Votre enfant détermine lui-même quelle leçon il va faire en premier. Les étoiles de récompense que votre enfant peut gagner avec chaque leçon retournent dans le champignon magique après chaque leçon. Un autocollant peut être gagné par leçon et il est collé sur le programme. Le livre contient au total trois autocollants par catégorie par leçon. Vous déterminez vous-même quand votre enfant a mérité un autocollant et ce qu'il doit faire pour le mériter.

Il est maintenant temps de passer à la troisième et dernière leçon pour goûter. Elle comporte différentes étapes qui possèdent toutes des éléments de jeux. Vous pouvez par exemple en faire une compétition en goûtant vous aussi avec votre enfant. Vous pouvez également fixer une limite de temps spécifique, par exemple qu'il faut avoir mangé cinq morceaux en cinq minutes.

LA TROISIÈME LEÇON POUR GOÛTER

ÉTAPE 1

'On va jouer à qui a goûté, mâché et avalé le premier le morceau de pomme (taille du morceau de pomme de la leçon deux) ; Tu es prêt(e) ? On y va ! Très bien ; tu as gagné ta première étoile de récompense. On la pose sur le set de table.'

ÉTAPE 2

'ON PREND MAINTENANT LE MINUTEUR DE CUISSON ; ON DÉPOSE TOU(TE)S LES DEUX CINQ MORCEAUX DE POMME SUR NOTRE ASSIETTE ; ON MANGE CES MORCEAUX EN CINQ MINUTES ; LE TEMPS DÉMARRE MAINTENANT ! TRÈS BIEN ; TU AS GAGNÉ TA DEUXIÈME ÉTOILE DE RÉCOMPENSE. ON LA POSE SUR LE SET DE TABLE.'

ÉTAPE 3

'Maintenant on remet le minuteur de cuisson à zéro ; On dépose tou(te)s les deux huit morceaux de pomme sur notre assiette ; On mange ces morceaux en huit minutes ; Le temps démarre maintenant ! Très bien ; tu as gagné ta troisième étoile de récompense. On la pose sur le set de table.'

ÉTAPE 4

'Maintenant on coupe des vrais quartiers de pomme et on croque dedans. Regarde, je te montre avec deux quartiers ; Le temps démarre maintenant ! Très bien ; tu as gagné ta quatrième étoile de récompense. On la pose sur le set de table.'

ÉTAPE 5

'La dernière partie de la leçon est de croquer dans la pomme entière ; Regarde je te montre ; Maintenant à toi de le faire. Fantastique !



RÉCOMPENSEZ VOTRE ENFANT AVEC :

UNE ÉTOILE DE RÉCOMPENSE POUR CHAQUE ÉTAPE DE LA LEÇON POUR APPRENDRE À GOUTER , UN AUTOCOLLANT À LA FIN DE CHAQUE LEÇON POUR APPRENDRE À GOUTER, UNE RÉCOMPENSE SOUS FORME DE PETIT CADEAU OU DE LETTRE DANS LE CHAMPIGNON MAGIQUE, LA COURONNE DU PRINCE OU DE LA PRINCESSE DU REPAS VENANT DU LIVRE

Tu as gagné la cinquième et dernière étoile de récompense pour ton set de table ; Regarde maintenant dans le Champignon Magique quel message surprise tu as gagné. MiMi la fée du repas trouve que tu es une star et papa et maman aussi... Il y a aussi un dernier autocollant de MiMi la fée du repas dans le champignon magique et tu peux le coller sur le programme pour apprendre à goûter ! Tu as réussi les trois leçons pour goûter et tu as donc gagné trois autocollants pour le programme pour apprendre à goûter ! Tu aimes maintenant... la pomme ! Tu es sur la bonne voie pour devenir un Prince ou une Princesse du repas !'

79

LES LEÇONS POUR APPRENDRE À GOÛTER

- 1 APPRENDRE À MANGER DES TOUT PETITS MORCEAUX
- 2 APPRENDRE À MANGER DES MORCEAUX
- 3 COMPÉTITION POUR MANGER

LES SORTES DE MANGEURS DANS LE JEU

MANGEUR LENT
MANGEUR EXIGEANT
MANGEUR MANIPULATEUR

QUE FAIRE APRÈS LA DERNIÈRE LEÇON POUR GOUTER ?

Votre enfant a maintenant appris à manger de la pomme. Proposez-lui dorénavant de la pomme trois fois par semaine et élargissez progressivement la quantité. Suivez à cet effet le propre rythme de votre enfant.

Il est parfois raisonnable d'y aller doucement au début avec la quantité. Si votre enfant est prêt pour quelque chose de nouveau, choisissez alors sur le programme quel produit suivant essayer. Lorsque votre enfant a terminé tout le programme pour apprendre à goûter, il est alors officiellement sacré Prince ou Princesse du repas. Le livre contient à cet effet une vraie couronne ! Et cette couronne devrait bien entendu être accompagnée d'un petit cadeau que vous cacherez dans

le champignon magique. Ou écrivez un petit mot surprise sur un morceau de papier (1 x natation libre, 1 x sortie) et cachez-le dans le champignon magique.

COMMENT S'Y PRENDRE AVEC UN MANGEUR LENT ?

Si votre enfant mange son pain très lentement, proposez-lui alors en petites portions. Vous utilisez à cet effet un minuteur de cuisson que vous réglez à une minute par bouchée. Encouragez votre enfant à mâcher la bouchée et à l'avoir avalé avant que le minuteur ne sonne. 'C'est bien, tu vas l'avoir mangé dans les temps, on passe à la bouchée suivante,' etcetera. Votre enfant peut gagner une étoile à poser sur son set de table à chaque fois qu'il aura mangé cinq bouchées. Vous gérez vous-même la tartine : vous lui donnez un morceau à la fois sur son assiette, la quantité de nourriture est de cette manière plus facile à voir d'un coup d'œil par votre enfant.

COMMENT LE STIMULER ?

Vous tenez le minuteur de cuisson dans votre main pour les premières bouchées de sorte que votre enfant soit prêt avant que la sonnerie ne retentisse. C'est un bon stimulant et cela lui donne confiance en lui-même. Contrôlez cependant que la petite bouche est complètement vide avant de lui donner le morceau suivant. Augmentez ensuite la quantité de morceaux de pain (de deux, en passant par quatre pour aller à six et ainsi de suite) que vous mettez sur l'assiette de votre enfant et qui doit être mangée en un temps déterminé.

COMMENT RÉCOMPENSER UN MANGEUR LENT ?

Votre enfant gagne une étoile lorsqu'il a mangé la quantité convenue dans le temps convenu. Lorsque votre enfant a appris à manger son pain dans un temps raisonnable (une demi-heure maximum) il reçoit son champignon magique avec

RÈGLE : MANGER EN ALTERNANT

- 1 UN MORCEAU, UNE GORGÉE D'EAU, UN MORCEAU, UNE GORGÉE D'EAU
- 2 UN MORCEAU DE VIANDE, UN MORCEAU DE POMME DE TERRE, UN MORCEAU DE LÉGUME, PUIS DE NOUVEAU UN MORCEAU DE VIANDE ETC.

Ce qu'il faut faire ou juste-ment ne pas faire

le message surprise. L'approche ci-dessus est bien entendu également applicable pour un autre repas que celui du repas tartine.

COMMENT S'Y PRENDRE AVEC UN MANGEUR EXIGEANT ?

Un mangeur exigeant se mettra à examiner tout ce qui se trouve sur son assiette et il ne mangera que ce qui lui plaît. Apprenez à votre enfant qu'il doit apprendre à manger tour à tour de la viande, des pommes de terre et des légumes (ou d'autres produits sur l'assiette), ceci pour éviter qu'un produit spécifique ait sa priorité et que le reste ne soit pas mangé. Vous pouvez également guider un mangeur exigeant en lui indiquant combien de bouchées il pourrait encore manger d'un plat complet par exemple. Rappelez-vous toujours de ne pas lui proposer de quantités pour adulte.

COMMENT COMMENCER LA JOURNÉE SANS STRESS ?

Il existe des enfants exigeants qui ont principalement des problèmes au petit-déjeuner et qui ont du mal à manger leur pain. Considérez alors un petit-déjeuner alternatif, comme par exemple du lait ou du yaourt avec du muesli, des cornflakes ou de la bouillie.

QUE FAIRE SI VOTRE ENFANT UTILISE LA NOURRITURE POUR VOUS MANIPULER ?

Utilisez dans ce cas la méthode des vingt minutes. Cela signifie que vous ne permettez pas au repas de devenir un drame interminable.

A la place de ceci, le repas devient un rituel positif, délimité et clair. Vous êtes ensemble à table, vous commencez à manger et le repas est terminé après vingt minutes. Vous signalez bien entendu cela clairement à votre enfant. Vous débarrassez ensuite simplement la table. Vous lui donnez un dessert, mais un seul. Si un enfant regrette son attitude récalcitrante ou s'il souhaite quand même manger chaud, vous lui dites fermement qu'il doit attendre le repas suivant. En étant clair avec votre enfant, vous contrez l'exigence arbitraire dont un enfant de cet âge peut faire preuve vis-à-vis de la nourriture (principalement pour les repas chauds). Que pouvez-vous faire et qu'est-il préférable de ne pas faire à table ? Voici donc pour vous un récapitulatif des conseils les plus pratiques pour des habitudes alimentaires saines.

CE QU'IL FAUT FAIRE :

Laisser votre enfant déterminer combien il souhaite manger.

CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE :

Forcer votre enfant à manger plus.

POURQUOI ?

Vous déterminez ce qui est sur la table mais votre enfant signale son besoin alimentaire individuel. Si vous forcez votre enfant à manger tout le contenu de son biberon ou de son petit pot, vous vous y prenez mal. Vous-même ne buvez et ne mangez pas constamment la même quantité. Acceptez le fait que votre enfant mange une quantité variable par jour. Le fait d'imposer la nourriture augmente le risque de refus de nourriture. Un jeune enfant ne peut de plus pas encore dire qu'il est rassasié. Les nourrissons reçoivent souvent une quantité mesurée standard de nourriture. Mais il est préférable de regarder l'enfant individuellement. Votre enfant grandi correctement ? Il est vif et actif ? Ne causez alors pas de problème lorsqu'il ne mange pas tout.

Lorsque les parents sont inquiets de la prise calorifique quotidienne de leur enfant, ils vont alors inconsciemment pousser ce dernier à manger plus avec comme conséquence un résultat inverse : l'enfant se met à détester la nourriture et la boisson.

CE QU'IL FAUT FAIRE :

Lorsque votre enfant est prêt à passer aux aliments solides, laissez-le régulièrement expérimenter avec un biscuit pour bébés ou un morceau de pain.

CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE :

Déranger votre enfant lorsqu'il expérimente avec les nouveaux aliments.

POURQUOI ?

Un enfant a en moyenne cinq repas par jour. Laissez votre enfant découvrir tout seul ce qu'il peut faire avec un crouton de pain : le suçoter, le têter ou le mordiller. Ne vous en mêlez pas et laissez votre

enfant expérimenter tout seul pour ce qui est du goût et de la forme. Acceptez que la première expérience avec les produits durs (gressin, croustons de pain) produit généralement des nausées.

Ceci est normal et bon pour le développement moteur de la bouche. Restez cependant à côté pour la sécurité. Entre un et deux ans, un enfant est réceptif à l'imitation. Prenez vous-même un morceau de pain et croquez dedans. Montrez-lui incidemment et dites à haute voix que le pain est délicieux. Si vous vous promenez avec votre enfant dans la poussette, donnez-lui alors des choses à manger dans les mains. Lorsque votre enfant tient les choses dans ses mains, il va se mettre à vous imiter. Il veut justement les choses pour lesquelles vous ne montrez pas trop d'intérêt. Vous devez en fait de manière subtile inciter votre enfant à vous imiter.

CE QU'IL FAUT FAIRE :

Proposer à table des petites portions raisonnables.

CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE :

Laisser votre enfant jouer avec la nourriture à table.

POURQUOI ?

Si vous remarquez que votre enfant ne mange pas certains aliments, mais qu'il joue avec ou les jette, reprenez-les alors. Ne lui donnez pas quelque chose juste parce qu'il le veut. Vous lui transmettez de ce fait le signal éducatif que la nourriture n'est pas faite pour jouer mais pour être mangée. En donnant à manger en petites quantités à votre enfant vous voyez exactement ce qu'il mange et ce qu'il ne mange pas. Les enfants aiment jouer avec la nourriture, c'est un fait. Même tout petits ils vous indiquent ce qu'ils veulent dans le frigidaire et n'en veulent plus dès que vous leur avez donné. Déposez sur une assiette un aliment de la taille d'un petit pois lorsque vous êtes à table avec votre enfant. Cela stimule le stimulus alimentaire. Lorsqu'il est mangé, donnez-lui en un autre petit morceau. Il s'habitue de cette manière lentement au goût. Ne pensez pas en quantité pour adulte. Il ne s'agit pas uniquement du besoin en nourriture mais également de l'expérience. Ce n'est pas anormal qu'un bébé de huit mois recrache ses légumes. Votre enfant doit

tout simplement encore s'habituer aux goûts. Continuez donc à l'entraîner.

CE QU'IL FAUT FAIRE :

Montrer de la compréhension pour les préférences et l'aversion de votre enfant de plus de trois ans.

CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE :

Vous en tenir aux prétendues 'Règles Générales'.

POURQUOI ?

Certains enfants mangent pendant très longtemps des aliments écrasés en purée. Votre enfant a probablement eu une expérience négative avec des aliments non moulinsés. Ou peut-être qu'il a eu des nausées avec des aliments lisses avec des morceaux, comme par exemple du yaourt avec des morceaux de fruits. Il se peut que votre enfant ait une association négative avec ce genre de plats. Il existe du reste des adultes, ceci est probablement déterminé génétiquement, qui détestent eux aussi la nourriture lisse avec des morceaux. Montrez ici de la compréhension. Une répugnance envers certaines sortes d'aliments commence avec une reconnaissance de la part des parents. Ne dites pas : 'mon enfant doit bien apprendre cela' car vous pensez que cela fait tellement 'Règle Générale'. Au contraire, vous passez tranquillement des aliments lisses à lisses plus épais, puis à des aliments solides uniquement. Les parents ne doivent pas imposer à leur enfant que les aliments avec des morceaux sont nécessaires pour apprendre à manger des aliments solides. Il y a des enfants qui passent directement des aliments écrasés en purée aux morceaux, de la bouillie au pain et de la purée lisse aux pommes de terre, à la viande ou aux légumes servis à part. Dans ce cas, vous pouvez sauter la phase avec morceaux. Ce n'est pas grave. Laissez par exemple de côté le yaourt avec des morceaux de fruits et donnez à votre enfant un yaourt sans morceaux avec à côté une pomme en morceaux.

CE QU'IL FAUT FAIRE :

Persévérer.



CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE :

Laisser votre enfant (de huit mois) obtenir ce qu'il veut lorsqu'il ne réagit pas immédiatement de manière positive à de nouveaux goûts.

POURQUOI ?

La répétition est très importante lors de l'apprentissage de nouveaux goûts. Il est en moyenne nécessaire pour un enfant de goûter dix à quinze fois pour apprendre à aimer quelque chose. Même si l'enfant n'aime pas manger ou s'il s'oppose violemment, vous devez continuer à essayer de lui faire goûter des choses à d'autres moments. Vous ne devez pas laisser votre enfant obtenir tout ce qu'il veut. Ce qui peut aider lors de l'introduction de nouveaux goûts est de distraire votre bébé avec des jouets avec des effets de lumière ou des sons. Un enfant fait de cette façon l'expérience de nouveaux goûts inconsciemment grâce aux techniques de distraction. Un enfant de trois ans ou plus peut sans problème apprendre à goûter par étapes et pour les enfants de cet âge la technique de distraction n'est plus nécessaire.

CE QU'IL FAUT FAIRE :

Utiliser une approche par étapes avec chaque enfant.

CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE :

Traiter tous les enfants de la même manière.

POURQUOI ?

Tel enfant aime plus manger que tel autre. Certains enfants sont plus sensibles aux nouveaux goûts. Ce sont généralement des enfants vifs qui expérimentent les nouveaux goûts de façon plus extrême. Une fois qu'ils sont habitués à divers goûts, ces enfants vont selon les parents surtout se mettre à manger épicé. Ils préfèrent les goûts prononcés tels les olives, les crevettes, le hareng, le riz indonésien ou les pâtes chinoises. Ces enfants sont moins intéressés par des goûts neutres tels le chou-fleur ou les carottes. Les parents pensent souvent que les enfants n'adorent que

ces goûts neutres mais ce n'est pas le cas. Essayez de faire revenir du chou-fleur avec un assaisonnement et regardez comment votre enfant y réagit.

CE QU'IL FAUT FAIRE :

Convenir ensemble des règles de base à table.

CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE :

Renégocier chaque jour ces règles.

POURQUOI ?

Si vous pouvez déjà bien communiquer avec votre enfant, vous pouvez utiliser des règles à table. Il serait en fait mieux d'appeler cela des 'règles pour manger et boire' car elles ne s'appliquent pas uniquement à table mais également pour les gâteries entre les repas telles l'heure du café, du thé ou l'apéritif. Choisissez ce qui vous convient à partir des exemples suivants :

- On met d'abord une petite portion sur notre assiette et on prend une bouchée à la fois.
- On ne prend une deuxième bouchée que lorsqu'on a terminé de manger la première bouchée.
- On reste assis à table jusqu'à la fin du repas (pas plus de vingt minutes).
- On n'a pas de jouet ou de livre à table.
- On alterne un peu à manger puis à boire, donc à tour de rôle.
- On alterne une bouchée de pommes de terre (ou de pâtes ou de riz), une bouchée de légumes et une bouchée de viande (ou de poisson ou de poulet), donc encore une fois à tour de rôle.
- On boit de l'eau avec le dîner et du lait ou du jus de fruit avec le déjeuner. Lorsque vous vous basez sur ces règles, vous ne laissez aux enfants aucun doute quant à ce que vous attendez d'eux et cela évite également des discussions inutiles. L'ambiance à table est très importante. Utilisez les règles pour que l'ambiance reste agréable et décontractée.

Bien que vous fassiez de votre mieux en tant que parent, vous tomberez tôt ou tard sur des pièges. Un piège est un problème pour lequel

Les pièges les plus courants

vous choisissez exactement la mauvaise solution. D'où cet aperçu des pièges les plus courants.

MON ENFANT NE MANGE PAS NORMALEMENT...

Un enfant reste tout à fait dans la normale s'il aime manger du pain mais aime moins manger chaud. Cela ne devient un problème uniquement que si l'enfant ne veut vraiment manger rien d'autre que du pain. Si c'est le cas et que votre enfant 'ne veut vraiment manger que...' vous devez alors aborder le problème. Utilisez les leçons pour goûter de ce livre. Donnez-lui d'autres produits, encouragez-le et complimentez votre enfant lorsqu'il accepte de goûter quelque chose de nouveau.

MON ENFANT VEUT UNIQUEMENT MANGER DES PRODUITS DANS DES MINI-EMBALLAGES...

L'individualisme règne en maître dans notre société. L'industrie alimentaire répond intelligemment à cela avec un grand nombre de produits dans des mini-emballages : des mini-desserts, des mini-boissons aux fruits à presser, des mini-fromages emballés individuellement, et ainsi de suite. Tous ces mini-emballages et petits pots prêts à consommer de diverses marques peuvent conduire à habituer les enfants à uniquement manger ce que l'on appelle des gâteries. Plus un plat sera ordinaire (donc non associé à une marque), plus il sera facile pour votre enfant d'y faire face. Cela s'applique également lorsqu'ils vont chez leurs grands-parents car ces derniers ne leur proposent pas tous ces nouveaux produits modernes...

MON ENFANT FAIT UN DRAME A CHAQUE REPAS...

Que faut-il faire lorsque l'enfant ressent une aversion pour des aliments familiers ? Aucun parent ne reste indifférent lorsque son bébé ou tout-petit se met immédiatement à pleurer désespérément lorsqu'il voit le bavoir ou la cuillère. Vous voulez que votre enfant mange et votre enfant ne le veut clairement pas. N'engagez pas cette lutte. Commencez en lui proposant l'aliment avec votre doigt à la place de la cuillère et utilisez des techniques de distraction (voir le chapitre 'manger et boire entre un et deux ans'). Un épisode de grippe peut parfois être la cause d'une aversion soudaine. Votre enfant peut par

exemple détester le repas chaud parce qu'il a beaucoup vomi au cours d'un tel repas et une réaction négative est alors liée au repas chaud. Essayez alors de recommencer à lui faire manger progressivement des aliments chauds. Vous n'y arrivez pas ? Faites alors appel à un professionnel.

MON ENFANT A DES MANIES ALIMENTAIRES (ENTRE DEUX ET TROIS ANS) ; AVANT IL MANGEAIT TOUJOURS DE LA CREME DE CACAHUETES, MAINTENANT IL N'EN VEUT PLUS...

Les périodes de préférences variables sont très normales chez les enfants. Voyez cela comme un mouvement de vague. La préférence vient et repart. Si votre enfant adore le beurre de cacahuètes pendant une période et qu'après il ne veut plus en manger du tout, pas de problème. Soyez flexible dans votre manière de faire face à cela et ne causez pas de problème.

MON ENFANT N'AIME QUE TROIS SORTES DE LEGUMES...

Et alors ! L'énorme richesse de goût et de consistance peut donner un sentiment d'insécurité à certains enfants. Ils ne savent pas à quoi s'attendre la fois suivante. Ils doivent chaque jour attendre de voir ce que leurs parents ont encore imaginé comme nouvelle prouesse culinaire. Manger comme les autres est de nos jours synonyme de 'manger quelque chose de différent chaque jour'. Sympathique pour les parents mais terrifiant pour les enfants. Il n'y a rien de tel pour les enfants que ce qu'ils connaissent. En ayant chaque jour quelque chose de différent à manger, les enfants n'ont pas assez de temps pour s'habituer à un goût spécifique. Trois ou quatre variations ne sont pas mal du tout. Que préférez-vous ? Un enfant qui mange avec plaisir son repas familial ou un enfant que vous n'arrivez à faire mettre à table qu'après vous être bagarré et qui est ensuite en larmes et qui regarde avec répugnance un repas inconnu pour lui ?

MON ENFANT VEUT MANGER DES SUCRERIES TOUT AU LONG DE LA JOURNEE...

Il y a des chances que chez vous la boîte à bonbons n'était sortie que les week-ends. Si vous souhaitez faire cela de nos jours, vous serez certainement déçu car les enfants vont dans d'autres familles où





grignoter est une habitude. Au sein de votre famille vous pouvez être un modèle pour vos enfants en faisant une distinction entre le fait de manger et les sucreries. Ne donnez des sucreries qu'à des moments fixes de la journée, par exemple lorsque votre enfant rentre de l'école. Le dentiste vous aura certainement dit qu'il est préférable de manger des sucreries une seule fois dans la journée plutôt que tout au long de l'après-midi. Reliez un produit à une situation spécifique. Associez par exemple le coca cola à une fête. S'il n'y a pas de fête, vous donnez alors du thé, du sirop ou de l'eau à votre enfant. Réfléchissez également vous-même à ce que vous considérez comme des sucreries – abstraction faite de l'image prédominante.

MON ENFANT VEUT BIEN MANGER DES BISCUITS ET BOIRE. MAIS MANGER CHAUD ? N'Y COMPTEZ PAS...

Si un enfant mange mal, le fait de grignoter entre les repas peut alors influencer négativement le réflexe de faim. Ceci s'applique également pour les boissons trop sucrées ou lactées : l'enfant a un sentiment de rassasiement et aura moins faim lors du dîner. Si vous donnez à votre enfant plusieurs morceaux épais de pain d'épice pour le quatre heures sous prétexte qu'il 'aura au moins mangé quelque chose,' un rassasiement prématuré se produit alors avec comme résultat qu'il refusera 'poliment' de manger à table. Ne donnez pas de choses à grignoter avant le repas aux enfants qui mangent mal.

MON ENFANT A HORREUR DES FRUITS...

Il existe des enfants qui n'aiment pas les fruits. Pas tant en raison du fruit lui-même mais en raison de sa structure. Il existe par exemple des enfants qui trouvent désagréable de tenir une banane molle dans leurs mains alors que piquer avec une fourchette dans une banane en petits morceaux ne leur cause souvent pas de problème. Avec les enfants qui mangent difficilement les fruits, limitez-vous à une ou deux sortes de fruits que votre enfant mange facilement. Si votre enfant n'aime pas les petites peaux autour des mandarines ou des oranges, vous résolvez cela en lui donnant des oranges pressées.

Dans une famille, tel enfant est un mangeur de bananes et tel autre un mangeur de pommes. N'en faites pas un problème.

DIX CONSEILS

EN OR POUR TRAVERSER TOUTES LES PHASES NUTRITIONNELLES DE LA MANIERE LA PLUS FLEXIBLE POSSIBLE

- conseil 1 *chaque enfant est unique dans sa façon de traverser les phases nutritionnelles;*
- conseil 2 *tenez-vous en aux trois concepts de base (intuition, réceptivité et individu);*
- conseil 3 *apprenez à connaître les préférences alimentaires (aliments et boissons) de votre enfant et incorporez-les dans vos choix pour certains repas;*
- conseil 4 *utilisez les techniques de distraction pour les tout petits;*
- conseil 5 *soyez patient (la persévérance à court terme porte ses fruits à long terme);*
- conseil 6 *persévérez ; il est possible d'apprendre à goûter;*
- conseil 7 *proposez à votre enfant un biberon à suçoter ou une timbale à bec avec du jus ou des boissons lactées à des heures fixes (donc pas tout au long de la journée). les boissons sont également de la nourriture et donnent un sentiment de rassasiement à votre enfant de par quoi il n'aura pas faim pour les repas principaux ;*
- conseil 8 *insérez si nécessaire des pauses lors de l'introduction de nouveaux goûts et nouvelles techniques ;*
- conseil 9 *Allez-y par petites étapes, à commencer par un tout petit morceau. Ne visez ici pas trop de variations – cela peut inquiéter votre enfant ;*
- conseil 10 *Evitez les conflits à table et soyez créatif pour esquiver ces derniers.*

MON ENFANT NE VEUT SOUDAINEMENT PLUS DE BOUILLIE AU PETIT-DEJEUNER...

La sensation de goût des enfants change continuellement. Vos préférences pour certains plats varient également. Ce peut être l'odeur d'un plat qu'un enfant trouve moins bonne d'un seul coup. Essayez de trouver une alternative équivalente que votre enfant aime. Donnez-lui par exemple du yaourt avec du muesli ou du pain complet à la place de la bouillie. Autrefois, dans les années cinquante et soixante, les enfants mangeaient ce qu'on leur mettait dans l'assiette. Ils n'avaient pas le choix - encore moins un choix alternatif - tout simplement car il n'y avait pas beaucoup de liberté financière pour leur donner autre chose. Ceci est différent de nos jours. Il y a des enfants qui ne veulent pas manger de pommes de terre cuites à l'eau ou de purée mais qui veulent bien manger des pommes de terre sautées. N'en faites pas un problème. La pomme de terre dure et croquante peut être préférée à la pomme de terre molle et cu

Famille actives

18H00 : L'HEURE DU REPAS

Lorsque les deux parents travaillent, ils doivent encore réfléchir à ce qu'ils vont faire à manger et à qui doit aller faire les courses après être allé chercher les enfants, ce qui n'est pas pratique. Mis à part le fait qu'un enfant de un an ou deux ans devrait manger son dîner idéalement vers 17h00, le fait de manger tard entraîne souvent un repas rapide et stressant. Un jeune enfant peut vers 17h00 encore fournir suffisamment d'attention au repas et mangera de ce fait plus facilement. Il n'a en outre pas besoin d'aller au lit le ventre plein.

PLANIFIER ET ORGANISER

Anticiper est le mot clé. Planifiez vos repas une semaine (de travail) à l'avance et faites la majorité de vos courses une fois par semaine. Vous pouvez toujours aller chercher des légumes frais dans l'intervalle au magasin du coin mais il n'est vraiment pas recommandé de vous rendre chaque jour au supermarché avec vos enfants.

QUE METTRE SUR LA TABLE ?

Avez-vous vous aussi du mal à imaginer chaque jour quelque chose de bon et original à manger ? Ce n'est pas nécessaire du tout. Vous pourriez faire à manger pour deux jours à chaque fois. Les parents devraient être contents qu'un enfant moyen parvienne à une variation de quatre à cinq repas chauds, par exemple des pâtes et trois repas de légumes ainsi qu'un repas de gâteries. Vous pouvez compléter les repas de légumes avec des variations de base telles du riz, des pâtes ou des pommes de terre. Soyez créatif et flexible. Imaginez des variations saines et appétissantes. Votre enfant aime les carottes ? Imaginez alors un délicieux plat de carottes que vous répétez une fois tous les quatre à cinq jours, éventuellement avec quelques petits changements. L'enfant reconnaît les carottes, il a envie d'en manger et les mangera donc avec plaisir. Nous entendons en général avec gâteries les pizzas, les crêpes ou les frites. Vous avez un sentiment de culpabilité par rapport à ce genre de nourriture commode ? Ce n'est pas la peine du tout tant que par 'gâteries' vous ne pensez pas uniquement à de produits prêts à consommer. Avec des pizzas et des crêpes que vous préparez vous-même vous pouvez imaginer des combinaisons saines avec des



QUE METTRE SUR LA TABLE ?

POUR LE REPAS CHAUD, FAITES UN CHOIX DANS CHAQUE COLONNE ET VARIEZ A VOLONTE :

• PÂTES	• POULET	• BROCOLI
• RIZ	• POISSON	• CAROTTE
• POMMES DE TERRE	• VIANDE	• HARICOTS
• PAIN	• VÉGÉTARIEN	• TOMATE
• LÉGUMES SECS	• ŒUF OU FROMAGE	

légumes frais et de la viande, du poisson, des produits végétariens ou des œufs.

UN BON EXEMPLE CONDUIT A DE BONNES HABITUDES

Bien que vous soyez parfois trop fatigué pour faire à manger ou que vous ne soyez pas inspiré pour préparer quoi que ce soit, votre comportement par rapport à la nourriture est très important, principalement lorsque votre enfant est jeune. Les enfants aiment imiter, c'est un fait. C'est pourquoi il est important d'associer le repas à une ambiance sympathique avec un comportement social gratifiant. Ne donnez pas à votre enfant l'habitude de grignoter sans arrêt. Si vous le laissez manger et boire toute la journée sans schéma alimentaire, il n'optera alors pas rapidement pour des moments liés au repas dès qu'il volera de ses propres ailes. Il ne fera pas souvent la cuisine et optera plutôt pour un plat tout prêt en ville ou mangera avec son assiette sur les genoux. Impliquez les enfants dès leur plus jeune âge dans la préparation du repas. Consacrez du temps aux repas. Vous donnez alors à votre enfant de l'estime pour la nourriture. Manger est un moment social qu'il faut savourer ensemble en toute tranquillité à table et pas sur le canapé devant la télévision.

Aliments avec (plus de) gout

SE LEVER LE MATIN

Il est important qu'un enfant se lève à l'heure de sorte qu'il ait vraiment du temps pour prendre son petit-déjeuner. Vous pouvez pour cela également opter pour un repas du soir (plus) tôt. Les enfants mangent alors avec un parent avant et peuvent de cette manière se coucher à l'heure. Vous alternez bien entendu cela selon les horaires de travail de votre partenaire et vous-même.

DE L'ENERGIE POUR TOUTE LA JOURNEE

Le premier repas de la journée est le petit-déjeuner et ce dernier n'a souvent pas lieu du fait que chacun est occupé et doit se dépêcher pour être à l'heure à l'école ou au travail. C'est dommage car avec un bon petit-déjeuner, vous obtenez de l'énergie pour le reste de la journée. Votre enfant trouve cela difficile de manger à toute vitesse une tartine entière tôt le matin ? Anticipez les préférences de chaque enfant individuel. Chaque enfant n'accepte pas le même volume. Comme solution vous pouvez proposer un petit-déjeuner léger mais vous donnez à votre enfant quand même quelque chose de consistant à manger pour 10 heures. Vous pouvez également donner à votre enfant un petit-déjeuner de laitage épais avec du muesli ou des céréales s'il ne veut pas manger de pain le matin. Votre enfant veut du pain mais ronchonne à propos de ce qu'il y a à mettre dessus ? Convenez à l'avance avec lui les choix qu'il a.

JOUR DE LA SOUPE

La soupe est une excellente option que vous pouvez utiliser pour familiariser votre enfant avec des nouveaux goûts. Vous pouvez ajouter à la soupe des légumes passés à la moulinette. Laissez votre enfant tremper son pain dans la soupe pour qu'il s'habitue au goût.

Au siècle dernier, il était très normal aux Pays-Bas de recouvrir tout de compote de pomme. Les parents espéraient qu'en faisant cela ils habitueraient leur enfant à prendre goût aux haricots, aux carottes et au chou-fleur. La compote de pomme était le lubrifiant à table. De nos jours vous pouvez ajouter une saveur à l'aide d'épices, de ketchup ou de jus. Il existe en effet des enfants qui acceptent plus facilement les légumes lorsque vous y ajoutez un assaisonnement, par exemple en les faisant revenir avec une épice.

TOUT PEUT ETRE GOUTE MAIS IL N'Y A PAS D'OBLIGATION

Le moment où vous prenez un apéritif le week-end avec votre partenaire avant le repas est un excellent moment pour proposer à vos enfants de nouveaux goûts et produits (voir le chapitre 3). Ce sont souvent des petits amuse-gueules qui n'impliquent pas beaucoup de risque du point de vue des enfants. Conseil : déposez également des petits récipients avec des légumes sur la table basse ! Les morceaux sont tout petits et les goûter devient donc attractif. Les enfants ne sont en outre pas obligés de goûter quoi que ce soit mais ils ont le droit de tout goûter s'ils le souhaitent. Ils font de ce fait bien la différence entre ces moments de 'gâteries' et le repas principal qui reste de ce fait familier.

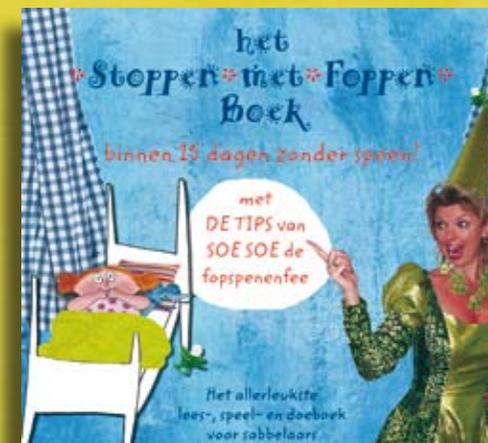
DE LISSE A...

Une autre recommandation est de se mettre à utiliser les techniques de cuisson modernes comme le wok, le grill et le mixeur. Si votre enfant boit sans problème un cocktail de fruits ou un milk-shake à la place de morceaux de fruits alors pas de problème. Votre enfant veut après quelques temps également apprendre à manger des morceaux de fruits ? Commencez alors de nouveau avec la reconnaissance et le respect pour votre enfant. Expliquez-lui qu'il peut apprendre à aimer les morceaux de fruits en apprenant d'abord à les goûter.

REVELATION

En opposition à ce que de nombreux parents pensent, vous ne gâchez pas votre enfant si vous adaptez votre technique de cuisine à ses préférences. Si vous souhaitez qu'il mange du brocoli, il n'y a alors

aucun mal à faire revenir le brocoli au lieu de le cuire dans une casserole, sûrement lorsque votre enfant a une aversion pour cette substance molle et fade qui aura cuit longtemps... Cela s'applique également au pain (grillé versus pain frais) et aux pommes de terre (sautées versus cuites à l'eau ou en purée). Faites-le tout simplement.



NB

VOUS TROUVEREZ EGALEMENT DANS CETTE SERIE DE COACHING ET GUIDING DE DIFRAX "ADIEU TETINE : LE LIVRE" AVEC LA FEE TETINE SOU SOU, POUR AIDER LES ENFANTS A PARTIR DE 3 ANS A ARRETER DE SUCER LEUR TETINE EN 15 JOURS.

POUR LE TELECHARGER GRATUITEMENT, ALLEZ VOIR SUR WWW.DIFRAX.COM

En conclusion :

Avant que vous ne commenciez à lire ce livre vous aviez peut-être de nombreuses inquiétudes et incertitudes concernant les habitudes alimentaires de votre enfant. Nous espérons que ces informations vous ont fait découvrir une optique nouvelle et plus positive de votre 'mauvais mangeur'. Il n'existe en fait aucun mauvais mangeur parmi les enfants en bonne santé, uniquement des 'mangeurs sélectifs'. C'est aux parents d'apprendre à connaître les préférences alimentaires, les réceptivités alimentaires ainsi que les mouvements de vague de leur enfant et de réagir à ces derniers. Pour un enfant, il n'est de plus par définition pas malsain d'être un mangeur sélectif. Vous souhaitez certainement en tant que parent aider votre enfant à élargir ses goûts et ses techniques et vous êtes dans une position idéale pour l'aider à faire cela. Observez votre enfant, reconnaissez ses préférences et ses aversions et essayez de trouver la meilleure manière de lui faire expérimenter son repas comme une chose agréable et appétissante. Rappelez-vous que chaque enfant est unique et que toutes les informations proposées dans ce livre ne sont qu'un conseil et pas des règles obligatoires. C'est vous qui connaissez le mieux votre enfant !

MONIQUE THOMAS-HOLTUS

Conseillère alimentaire





Un enfant doit apprendre beaucoup de choses au cours de ses premières années. Apprendre à s'asseoir, à se mettre debout et à marcher mais apprendre également à manger et à boire. Manger se passe très bien avec tel enfant et moins naturellement avec tel autre. Ce livre vous propose une assistance de sorte qu'apprendre à manger et à aimer manger puisse devenir une expérience agréable et un voyage de découverte pour votre enfant !

J'apprends à Tout Goûter : Le Livre comporte d'amusantes histoires à lire à haute voix, des activités, un programme pour apprendre à goûter, des autocollants de récompense ainsi qu'une surprise rigolote ! Apprendre à manger et à aimer manger est amusant grâce aux aventures de Marie et Marc et aux conseils de MiMi la fée du repas !

En tant que conseillère alimentaire, Monique Thomas-Holtus partage ses expériences et son expertise avec vous dans la partie destinée aux parents écrite par ses soins. La partie enfant-fée correspond parfaitement aux conseils de Monique Thomas-Holtus. Grâce au set de repas magique spécial (entre autres disponible par le biais de www.difraxshop.com) le programme est complet et le repas devient effectivement un moment agréable en famille !

Idée et Texte : Vivienne van Eijkelenborg
Texte : Monique Thomas-Holtus
Illustrations et texte : Inge Nouws

Convient pour les enfants à partir de 3 ans avec un peu d'aide des parents.

difrax
Different. Difrax.

www.difrax.com
également sorti plus tôt dans cette série :
Adieu Tétine : Le Livre
ISBN: 97890 8715 0105

