



LES FRUITS ET LÉGUMES!

VISEZ LA  
MOITIÉ POUR  
VOTRE SANTÉ!

# TRANSFORMEZ VOS ENFANTS EN AMATEURS DE FRUITS ET LÉGUMES



## Donnez l'exemple

C'est en vous observant que les enfants apprennent à faire des choix alimentaires. Assurez-vous qu'ils vous voient manger des fruits et des légumes avec appétit au moment de la collation ou à l'heure des repas.



## Cuisinez ensemble

Laissez vos enfants laver les fruits et légumes, touiller la salade, ajouter des légumes sur une pizza et réduire les pommes de terre en purée. Ils seront plus disposés à manger les aliments qu'ils auront préparés.



## Plantez un potager

Montrez à vos enfants d'où provient la nourriture. Il n'est pas nécessaire d'avoir le pouce vert pour faire pousser un plant de tomates. Vous pouvez même le faire pousser dans un pot!



## Incitez vos enfants à vous aider avec l'épicerie

Demandez à vos enfants de choisir un nouveau fruit ou légume à découvrir chaque semaine; ils seront plus enclins à y goûter.



## Ne leur mettez pas trop de pression

Les enfants peuvent se faire offrir un aliment 10 ou 15 fois avant d'avoir envie de le manger. Proposez-leur toujours le même légume, mais de différentes façons et sans lui mettre de pression. Ils le mangeront quand ils seront prêts.



## Créez des options amusantes

Préparez des sucettes glacées à partir de frappés, des frites de légumes-racines, des brochettes de fruits arc-en-ciel, des légumes accompagnés d'une trempette et des visages rigolos faits avec des aliments.



@HalfYourPlate



@halfyourplatecanada

Pour trouver des recettes et des conseils visitez [halfyourplate.ca/fr](https://halfyourplate.ca/fr)