

# DE LA VARIÉTÉ AU MENU

Offrir une alimentation variée à un enfant, c'est simple quand on y pense... avec ses cinq sens!

La variété vient naturellement au menu lorsqu'on prend soin d'inclure une diversité de couleurs, de formes, d'odeurs, de textures, de saveurs et de sons. Faites-en prendre conscience à l'enfant.

## AVEC SES YEUX, IL VOIT LES COULEURS ET LES FORMES

- La carotte orange coupée en rondelles, en bâtonnets ou en dés
- Les haricots noirs, rouges ou blancs plus ou moins arrondis
- Le quinoa beige, brun ou noir qui ressemble à des mini billes

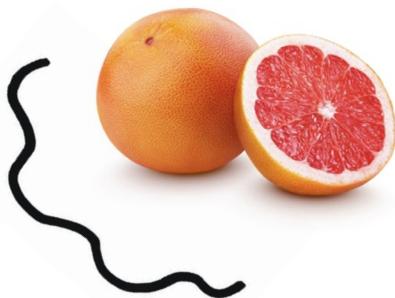


## AVEC SES MAINS ET SA BOUCHE, IL DISTINGUE LES TEXTURES

- Un potage onctueux
- Un poisson tendre
- Une poire juteuse
- Un muffin moelleux

## AVEC SES OREILLES, IL ENTEND LES BRUITS... OU LE SILENCE

- Les céréales qui pétillent dans le lait et qui ne font aucun bruit dans le yogourt
- La viande qui cuit sur le gril ou dans la poêle
- La pomme et le céleri qu'il croque

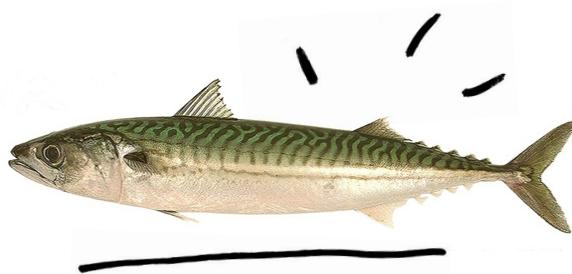


## AVEC SON NEZ, IL DÉTECTE LES ODEURS

- Une rôtie dans le grille-pain
- Une sauce à spaghetti qui mijote
- Une tomate qu'il cueille ou choisit à l'épicerie
- Le persil qu'il ajoute à sa salade

## AVEC SA LANGUE, IL PERÇOIT LEURS SAVEURS

- Une poire sucrée
- Un pamplemousse acide
- De la roquette amère
- Un sauté épicé



Tous les groupes alimentaires sont représentés et le plus merveilleux, c'est le plaisir qui y est associé.

## MANGER VARIÉ ENCHANTE TOUS LES SENS.

Et c'est tant mieux, parce que prendre plaisir à bien manger, c'est la clé!