

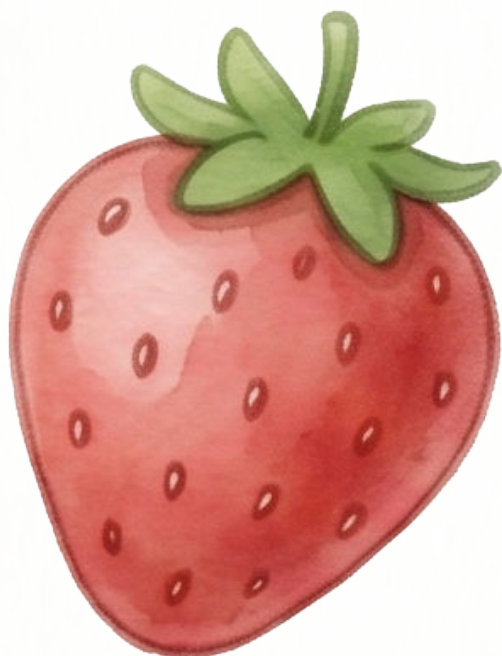
Quinze cartes à montrer, à nommer, à retrouver dans la cuisine, et une seizième à dessiner. À imprimer une fois pour l'imagier, deux fois pour un jeu de paires. C'est l'adulte qui lit, l'enfant qui montre.



LA POMME



LA BANANE



LA FRAISE



LA PRUNE

On découpe en suivant les bords des cartes. Plastifiées ou collées sur du carton, elles durent tout l'hiver.



LE RAISIN



LA CAROTTE

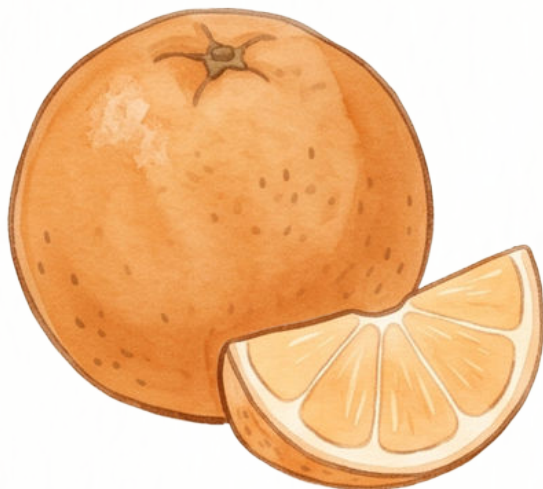


LA DATTE

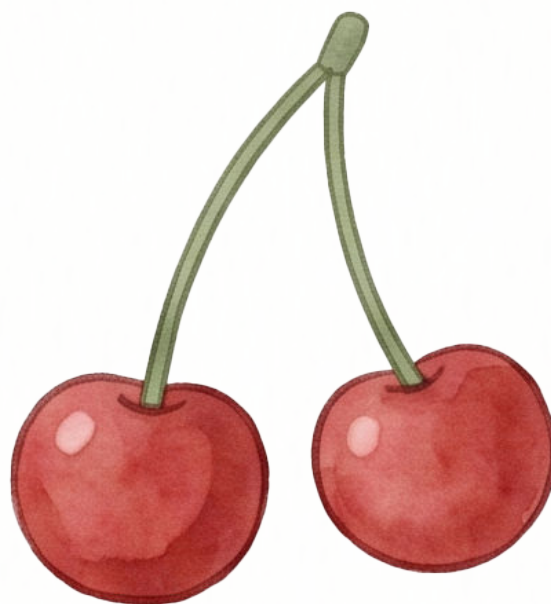


L'EAU

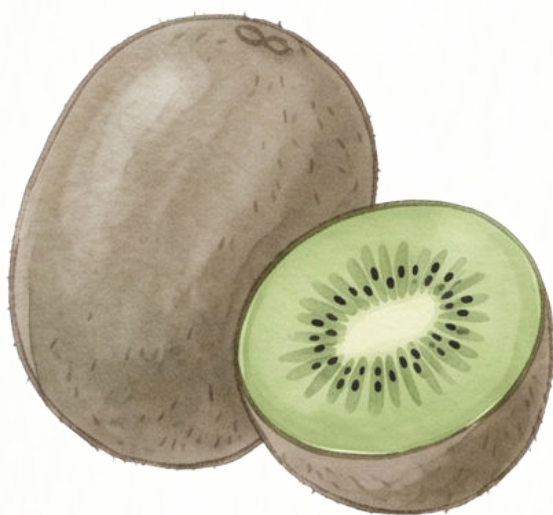
Au début, trois ou quatre cartes suffisent : celles des aliments qu'il voit vraiment à table. Les autres arrivent quand les premières sont connues.



L'ORANGE



LA CERISE



LE KIWI



LA TOMATE

La dernière carte est vide : on y dessine ensemble le fruit préféré du moment, et on la range avec les autres.



LE CONCOMBRE



LE PAIN



LE LAIT

Dessine ici
le fruit qu'il préfère

MON FRUIT

- **Nommer, simplement.** On montre la carte, on dit le mot, et quand le vrai fruit est sur la table, on fait le rapprochement. C'est tout, et c'est déjà beaucoup : avant 3 ans, l'éveil au goût passe par les yeux, les mains et les mots.
- **Le jeu de paires.** Imprimé deux fois et découpé, l'imagier devient un memory. On commence avec 3 paires, on ajoute les autres quand c'est trop facile.
- **La main avant la bouche.** Toucher, sentir, reposer : c'est déjà goûter un peu. On propose, on ne force jamais, et on repropose un autre jour sans commentaire.
- **Le tout-petit mange avec vous.** C'est en regardant faire qu'il apprend. Un fruit refusé dix fois peut être adoré la onzième.



LES REPÈRES OFFICIELS, EN QUATRE LIGNES

- **Le lait et l'eau sont les seules boissons nécessaires** aux tout-petits.
- Avant 3 ans, les repères officiels recommandent d'**éviter les aliments et boissons sucrés**, jus de fruits compris, et de **cuisiner sans sel ajouté**.
- Les **produits à base de chocolat sont à limiter**, du fait de la teneur en nickel du chocolat.
- La diversité vient de la **répétition tranquille** : reproposer vaut mieux qu'insister.

Sources : HCSP, avis du 30 juin 2020 · Santé publique France, mangerbouger.fr.

SÉCURITÉ, AVANT TOUT

Une question d'âge

- **Pas de miel avant 1 an**, même en petite quantité.
- **Pas de fruits à coque entiers avant 6 ans** (amandes, noisettes, cacahuètes) : c'est la recommandation officielle contre les fausses routes.

Une question de forme, pas d'âge

Ces aliments ne sont jamais interdits. C'est leur forme entière qui pose problème, et il suffit de la changer.

- **Raisin, tomate cerise, grosse fraise : coupés en quatre** dans la longueur, tant que l'enfant est petit. Ronds et lisses, entiers ils peuvent bloquer la respiration.
- **Pomme et carotte crues : trop dures** pour les gencives d'un tout-petit. On les propose cuites, râpées ou en purée. Le bon repère : un morceau qui **s'écrase facilement entre deux doigts**.
- On goûte **assis, avec un adulte à côté**, jamais en marchant ni en voiture.

Sources : Santé publique France (1000-premiers-jours.fr) · Anses.