

See & Eat aident vos petits à connaître et à aimer leurs légumes !

## Description



### Ebooks et activités See & Eat

<https://www.seeandeat.org/fr/ebooks/>

**Chacun des ebooks montre les différents parcours des légumes depuis la ferme jusque dans l'assiette.** Vous pouvez lire les livres sur votre smartphone ou votre tablette et, si vous le souhaitez, vous pouvez les personnaliser avec votre enfant.

Consulter un ebook quelques minutes par jour pendant plusieurs semaines, fait toute la différence quand les légumes arrivent dans l'assiette de votre enfant !

Ou consultez la page des activités afin de trouver des façons plus amusantes d'aider votre enfant à connaître et aimer ses légumes !

### Comment est-ce que See & Eat fonctionne ?

Des recherches montrent que les enfants d'âge préscolaire sont plus susceptibles de manger un légume pendant un repas s'ils savent déjà à quoi il ressemble et d'où il vient. **Plus votre enfant connaît les légumes avant qu'ils n'apparaissent dans son assiette, mieux il les apprécie !** Surtout ceux qu'il n'aime pas ou qu'il n'a pas goûtés auparavant !

Les ebooks et activités See & Eat utilisent des techniques d'exposition visant à aider votre enfant à connaître bien un légume avant de le goûter. Des parents confirment qu'il est plus facile de faire manger aux enfants des légumes après les avoir vus dans les livres See & Eat.

Voulez-vous en savoir plus sur la recherche qui est à l'origine de See & Eat ? Vous pouvez visiter la page [Kid's Food Choices](#) de l'Université de Reading.

Les ressources de [See & Eat](#) ont été créées par un groupe d'universités et organisations de santé de toute l'Europe.

<https://www.rtf.be/article/l-histoire-du-soir-une-solution-pour-faire-aimer-les-legumes-aux-enfants-11165115>

## Retrouve les légumes !

<https://www.seeandeat.org/fr/jeu-de-memoire>

### Categorie

1. SRHGx
2. to check

### Tags

1. enfants
2. légumes

### date créée

9 décembre 2023

### Auteur

gdebois

default watermark