

TIP SHEET

Picky Eating 102 Consommation difficile 102

French

TIPS:

- set aside fun time to explore new foods with your child a little bit at a time
- make sure your child has eaten their preferred foods first
- OT is an occupational therapist
- “incrementally” means a little bit at a time
- use only a tiny amount of the new food at a time and find a creative way to explore or play with it with your child, make up a story, don't be afraid to make a small mess

Conseils :

- Mettez de côté le temps d'amusement. Explorez de nouvelles nourritures avec votre enfant un peu à la fois.
 - encouragez votre enfant à manger sa nourriture préférée d'abord
 - OT est un ergothérapeute
 - « progressivement » signifie un peu à la fois.
- employez seulement une petite quantité de la nouvelle nourriture à la fois et trouvez une manière créative d'explorer ou jouer avec votre enfant, composez une histoire, n'ayez pas peur de faire un petit désordre