

## TIP SHEET

### Picky Eating 101 Consommation difficile 101

French

#### TIPS:

- make sure your child is sitting properly
- make sure to join your child and eat with them
- make sure to decrease snacks so that your child will be hungry at meal times
- keep track of what kinds of foods your child likes and expand from there slowly
- sometimes a child needs to learn to feel comfortable with a food before they can eat it
- this takes time, be consistent and use very small portions

#### Conseils :

- Assurez-vous que votre enfant s'assoit correctement.
- Assurez-vous de joindre votre enfant et pour manger avec lui.
- Assurez-vous de diminuer les casse-croûte de sorte que votre enfant ait faim au moment du repas.
- Gardez la trace du genre de nourritures que votre enfant aime et évoluez lentement à partir de là.
- Parfois un enfant doit apprendre à se sentir confortable avec un aliment avant qu'il puisse le manger .
- ceci prend du temps, soyez cohérent et donnez des petites quantités très petites.