

1. Le Grand Challenge des Saveurs 🍏🥦

Aliments 🍷	J'ai goûté ✅	Mes notes 🗣️
Brocoli 🥦		
Carottes 🥕		
Pommes 🍏		
Fromage 🧀		
Poisson 🐟		
Yaourt 🍦		
Tomates 🍅		
Pain 🍞		
Kiwi 🥝		
Avocat 🥑		
Chou-fleur 🥦		
Mangue 🥭		
Noix 🌰		
Quinoa 🍲		
Melon 🍈		
Céréales 🍲		
Poivron 🌶️		
Lait 🥛		

N'oublie pas d'ajouter des dessins amusants ou des stickers à côté de chaque aliment pour rendre le tableau encore plus attrayant ! Chaque fois qu'un enfant goûte un nouvel aliment, il peut cocher la case ✅ et écrire une note 🗣️ ou dessiner une petite réaction. C'est une manière ludique d'encourager nos petits explorateurs culinaires à découvrir de nouveaux goûts ! 🌈



Comment utiliser le tableau ?

1. **Goût** : Lorsque l'enfant essaie un nouvel aliment, il peut cocher la case "Goût" pour indiquer qu'il l'a goûté.
2. **Note/Dessin** : Encouragez l'enfant à écrire une petite note sur ce qu'il a pensé de l'aliment ou à dessiner une réaction. Par exemple, s'il a adoré la fraise, il peut dessiner un sourire ou écrire "Délicieux !".
3. **Partage** : À la fin de la semaine, organisez une petite discussion où chaque enfant peut partager ses découvertes et ses dessins. Cela peut renforcer leur confiance et leur intérêt pour les aliments variés.

Objectif :

L'objectif de ce tableau est d'encourager les enfants à être curieux à propos des aliments, à essayer de nouvelles saveurs et à développer des habitudes alimentaires saines dès leur jeune âge. En rendant l'expérience ludique et interactive, les enfants seront plus enclins à explorer une alimentation diversifiée !

N'hésitez pas à personnaliser ce tableau selon les préférences des enfants ou à y ajouter d'autres aliments pour enrichir leur expérience. Bon goût ! 🌈

Catégorie	Aliment	Goût (✓)	Note/Dessin (✍️)
Fruits	🍏 Pomme		
	🍌 Banane		
	🍓 Fraise		
Légumes	🥕 Carotte		
	🥦 Brocoli		
	🍅 Tomate		
Céréales	🍞 Pain		
	🍲 Céréales		
	🍛 Riz		
Protéines	🍗 Poulet		
	🍳 Œuf		
	🥩 Viande		
Produits laitiers	🥛 Lait		
	🧀 Fromage		
	🍦 Glace		

