

Mon *Bingo* des défis Alimentaires

LES RÈGLES DU JEU :

Chaque jour, lancez un défi à votre enfant ou laissez-le choisir un défi.

Validez une case du tableau en accomplissant l'action correspondante.

Dès qu'une ligne ou une colonne est validée, l'enfant gagne une récompense définie avec ses parents !

Bingo 1

Découvrir un nouvel aliment

Reconnaître un fruit ou un légume les yeux fermés. Juste au toucher

Lécher un melon ou une pastèque

Peler une banane

Mettre de la cannelle dans sa compote et la manger

Découvrir un nouvel aliment

Sentir des herbes aromatiques froissées entre ses doigts (menthe, basilic,...)

Découvrir un nouvel aliment

Râper une courgette

version été





Bingo 2

Gouter un smoothie
avec 2 fruits

Lécher un nouvel
aliment

Croquer dans un
abricot

Mettre du cumin
dans ses légumes

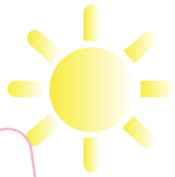
Lécher du melon

Cuisiner un nouvel
aliment

Faire des gnocchis

Sentir du curry

Couper des légumes



Bingo 3

Cuisiner l'aubergine

Manger une salade de
fruits

Manger de la
pastèque

Sentir du poisson

Mettre de la ciboulette
dans son assiette

Croquer un nouvel
aliment

Faire un crumble

Croquer dans un
figue

Découvrir un nouvel
aliment

