

Un enfant, bien dans son assiette !

« J'aime pas les légumes ! » : cette phrase, de nombreuses mamans l'ont entendue ! Que faire si votre petit dernier boude son assiette de brocolis ?



dire qu'il faudrait consommer quotidiennement deux à quatre portions de fruits et trois à cinq portions de légumes... Soit environ 400 g, selon l'OMS. Le souci c'est que, bien souvent, les enfants préfèrent les frites aux épinards et les gâteaux aux fruits frais ! Or, les enfants et les adolescents ont besoin d'une alimentation variée et équilibrée pour satisfaire leurs besoins nutritionnels en période de croissance.

POURQUOI CONSOMMER DES FRUITS ET LÉGUMES ?

En effet, fruits et légumes contiennent des fibres, indispensables pour le transit intestinal et l'équilibre pondéral. Peu caloriques, ils sont riches en eau et en minéraux, et sont une bonne source de vitamines : provitamine A pour la vision et le renouvellement des cellules (carottes, épinards), vitamine B9 pour le bon

fonctionnement du système nerveux (asperges, melon, raisin), vitamine C pour stimuler nos défenses immunitaires (kiwis, oranges). Enfin, les fruits et légumes sont aussi les alliés du poids, car ils sont pauvres en graisse. Pour tirer parti des vitamines contenues dans les fruits et légumes, il est préférable de les manger sous 48 heures après leur achat, en limitant leur temps de cuisson et en les consommant avec la peau quand c'est possible.

COMMENT L'INCITER À MANGER DES FRUITS ET LÉGUMES ?

Votre enfant rechigne devant la purée de brocolis ? Il fait la grimace devant une salade de fruits ? Soyez inventif ! Proposez-lui une assiette de légumes originale, avec des yeux en forme de tomates cerise, un nez en bâtonnet de carottes, des oreilles en feuille de laitue... Vous pouvez également présenter les légumes crus, coupés en lamelle, à croquer nature ou à tremper dans une sauce yaourt. Le simple fait de manger avec les doigts devient ludique pour les enfants. Jouez également sur les couleurs, mélangez les légumes avec des gratins, quiches, tourtes... Côté fruits, épluchez-les et coupez-les en petits morceaux : certains enfants préfèrent goûter un bout de pomme plutôt que croquer dans le fruit. Proposez des fruits au petit-déjeuner ou au goûter : ils ne doivent pas être uniquement réservés au dessert, car les enfants vont toujours leur préférer un yaourt !

● **Nathalie Giraudeau**

Plus d'infos sur le site Internet de la nutrition santé & plaisir www.mangerbouger.fr

Tout le monde le dit et le répète : il faut manger des fruits et des légumes pour rester en bonne santé ! La plupart des experts s'accordent à

Astuces et conseils

Manger mieux, ça s'apprend !

Quelques conseils pour inciter votre enfant à manger mieux :

- veillez à la **convivialité des repas** en mangeant à table, à heures fixes ;
- profitez de ce moment pour communiquer avec votre enfant et surtout **prenez le temps de manger** ;
- **interdisez les grignotages** entre les repas ;
- **faites participer votre enfant** en l'amenant au marché acheter les fruits et légumes. Pour qu'il se sente concerné, invitez votre enfant à composer ces menus ludiques.

La présentation de l'assiette est parfois aussi importante que son contenu. Vous pouvez instaurer, dans la semaine, une « journée verte » (haricots, purée de courgettes, petit pois, salades), une « journée orange » (soupe de potiron, agrumes)...



Les « Dis Pourquoi » d'Eliot ?!

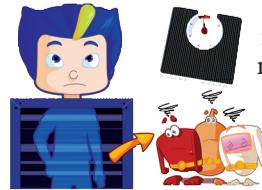
sur les fruits et légumes

1) POURQUOI IL FAUT MANGER DES FRUITS ET LÉGUMES ?



D'abord parce que c'est bon ! Ensuite, ils sont essentiels pour rester en bonne santé. Grâce à l'eau, aux vitamines, aux minéraux et aux fibres qu'ils contiennent, ton corps est alors mieux protégé contre les maladies.

2) ET SI JE N'AIME PAS LES FRUITS ET LÉGUMES ?



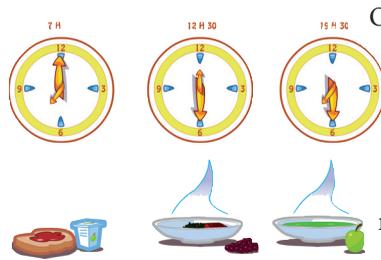
Il y a une telle variété de fruits et légumes et tellement de façons de les préparer qu'il est impossible de ne pas se faire plaisir en les mangeant. Mais si tu n'en consommes pas régulièrement, tes globules seront moins forts, tu pourras avoir tendance à grossir et tu risques de développer des maladies quand tu seras plus grand...

3) COMMENT FAIRE POUR LES AIMER ?

Tu peux essayer ceux qui ont de belles couleurs et qui sentent bon, tu peux les manger en compote ou en purée, en salade ou encore les boire sous forme de jus, les manger crus ou cuits.



4) ALORS ON PEUT EN MANGER AUTANT QUE L'ON VEUT ?



Oui presque ! L'idéal est de manger au moins 5 portions de fruits ou de légumes par jour. Par exemple, si tu manges un légume + un fruit à chaque repas, c'est parfait !

5) C'EST QUOI UNE PORTION ?

Une portion de fruits ou légumes correspond à 90 grammes soit la quantité équivalente à la taille d'un poing ou de deux cuillerées à soupe.



6) TOUS LES FRUITS ET LÉGUMES APPORTENT LA MÊME CHOSE ?



Non, certains comme le kiwi ou l'orange sont riches en vitamine C, la carotte en vitamine A, les lentilles apportent, elles, du fer et des fibres, etc. En revanche, tous ont en commun de t'aider à ne plus avoir faim, à la différence des aliments gras et sucrés.