

NUTRITION

PAR COLINE AUBIN

Manger cinq fruits et légumes par jour Et si c'était un jeu d'enfants

Vous en avez assez des conflits perpétuels avec vos enfants au moment des repas ? Voici dix astuces pour changer leurs habitudes alimentaires afin qu'ils mangent plus équilibré.

1. Profitez qu'ils aient des invités

Le meilleur moment pour soumettre un nouveau plat à leurs papilles, c'est lorsque vos enfants invitent un ami à manger. Si ce dernier mange de bon cœur, ils en feront certainement de même sans se poser de question.

2. Épluchez et coupez les fruits à leur place

Ils veulent pommes et poires sous prétexte que c'est trop dur à éplucher ? Pour augmenter vos chances de leur faire manger des fruits au petit déjeuner, au dessert ou au goûter, effectuez vous-même le gros du travail de préparation.

3. Négociez

Convenez avec eux que s'ils persistent à ne pas aimer tel ou tel aliment après y avoir goûté dix fois, vous ne leur demanderez plus jamais d'en manger.

4. Faites-leur tenir le compte

Demandez-leur en fin de journée le nombre de fruits et légumes mangés. Et quand ils arrivent à cinq, marquez le coup en dessinant un visage souriant sur le calendrier. Nul doute que cette comptabilité va les motiver.

5. Cultivez votre propre potager

Si vous avez un jardin et un peu de temps, plantez des haricots, des carottes, des petits pois... Les enfants prennent davantage de plaisir à déguster des légumes qu'ils ont eux-mêmes cultivés et ramassés.

6. Partez à la cueillette

Quand on manque de place pour faire ses propres plantations, on peut aller récolter chez un agriculteur. Rien de tel pour les motiver que de faire goûter à vos enfants des fruits et des légumes qu'ils ont eux-mêmes récoltés. Cette nouvelle façon de consommer, ludique et économique, se développe un peu partout en France. Toutes les adresses sur www.cueillette-a-la-ferme.com.

7. Cuisinez les légumes au wok

La plupart des enfants préfèrent les légumes qui ont gardé tout leur croquant. Plutôt que de les cuire à la vapeur, faites-les revenir à la poêle et mélangez-les à du riz ou des pâtes.

8. Mettez du fromage un peu partout

Brocolis et courgettes passent mieux quand on les a préparés en gratin ou que l'on a simplement fait fondre dessus un peu de fromage râpé ou de fromage frais type Kiri® ou La Vache qui rit®.

9. Régalez-les de smoothies

Très tendances, ces boissons gourmandes ont une consistance proche de celles des milk-shakes. Mais elles sont bien plus adaptées aux besoins nutritionnels des enfants puisqu'au lieu de mélanger de la glace au lait, ce sont des fruits frais mixés qui vont apporter la note sucrée et colorée dont ils raffolent.

10. Au supermarché, laissez-les choisir

Emmenez-les faire les courses avec vous et laissez-les sélectionner, emballer et peser les fruits et les légumes, ça les aidera à se les approprier. Et n'oubliez pas de les féliciter pour leur excellent choix. ■

Cinq fruits et légumes par jour, mais lesquels ?

Pour simplifier, il suffit de proposer des crudités ou des légumes au déjeuner ou au dîner, en gardant bien à l'esprit qu'un bol de soupe équivaut à une portion et que les pommes de terre n'entrent pas en compte. Côté fruits, il faudrait dans l'idéal leur en faire manger au moins trois par jour, un par exemple à déguster tel quel, l'autre sous forme de compote sans sucres ajoutés et le dernier sous forme de jus de fruit, de préférence maison.

À LIRE

• *L'Art de dissimuler les légumes* de Karen Bali et

Sally Child, 12 €, aux Éditions **Fabert**

• *Smoothies + petits jus frais et sains*, 4,95 €, chez Marabout.



LE CHIFFRE

Seul un enfant sur cinq de 3 à 17 ans consomme au moins cinq fruits et légumes par jour. Source : Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES).

