

**FRUITS & LEGUMES
PARLONS-EN !**



**FAIRE AIMER
LES FRUITS & LES LÉGUMES**

wow !

**Les fruits et les légumes,
un vrai plaisir !**

Comment faire de la découverte des fruits et des légumes un vrai plaisir ?

Quelles sont les astuces pour les faire apprécier à mon enfant ?

Puis-je utiliser des épices pour varier la saveur et la couleur des fruits et des légumes ?

UN FRUIT OU UN LÉGUME DANS TOUS LES SENS !

Les fruits et les légumes éveillent, réveillent et révèlent tous nos sens.

Un grand rendez-vous avec les odeurs, saveurs, formes, textures et couleurs !

La découverte des fruits et des légumes doit avant tout être un plaisir !

Le chemin et l'allure pour y arriver dépend de chaque enfant.



UN VRAI FESTIVAL !

Mon enfant a 5 sens. Voici quelques exemples pour l'aider à les explorer avec les fruits et les légumes :

- ★ J'essaie de lui montrer les fruits et les légumes sous leur forme originelle, brute et pas seulement sous forme de compotes ou de purées.
- ★ Je lui fais aussi sentir et toucher les fruits et les légumes.
- ★ Je lui explique d'où ils viennent, comment ils poussent...
- ★ Je lui lis des histoires ou je lui chante des comptines où les fruits et légumes sont mis en scène.
- ★ Je prépare une belle corbeille de fruits, fruits classiques de saison, comme la pomme, la poire, les pêches, ou plus exotiques comme la banane, le kiwi, l'ananas, que je laisse à la vue de mon enfant.



LA BONNE EXPÉRIENCE !

Une expérience simple à réaliser avec mon enfant.

Je lui fais découvrir un fruit ou un légume avec tous ses sens et sous toutes ses formes.

Exemple avec la pomme



▶ Je la coupe en deux, je lui fais écouter le bruit. Sous ma surveillance, je lui fais découvrir l'extérieur et l'intérieur (la peau, la chair, les pépins).



▶ Je choisis différentes variétés de pommes. Je lui fais observer les différentes couleurs et toucher les différentes peaux, plus ou moins lisses, douces, rugueuses...



▶ Je la prépare sous différentes formes : fines lamelles, petits cubes, râpée, compote... chaude ou froide.



▶ Je lui fais découvrir les différentes saveurs et odeurs, sous une forme adaptée à l'âge de mon bébé.



▶ Je montre à mon enfant les différentes variétés d'une même famille.

▶ Je lui fais découvrir les différentes textures, odeurs, couleurs, saveurs...





À VUE D'OEIL !

Quelques idées pour jouer avec les couleurs, les formes, les dessins, tout est permis.

- ★ Je crée un nuancier de couleurs en composant des repas associant des ingrédients de différentes couleurs.
- ★ Je montre à mon enfant des photos ou des images de fruits et de légumes ou je réalise un imagier avec lui.
- ★ Je ré-invente les légumes pour éveiller l'imagination de mon enfant (exemples : un brocolis = un arbre, des haricots verts = des frites vertes, un chou-fleur = une fleur).
- ★ J'emmène mon enfant découvrir les fruits et les légumes dans le jardin si je le peux, sur un marché ou dans les rayons du supermarché.
- ★ Je lui fais deviner les yeux fermés les fruits et les légumes placés dans un sac.
- ★ Je lui montre les légumes avec lesquels je réalise sa purée.
- ★ Je lui raconte comment poussent les fruits et les légumes.
- ★ Je réalise des décorations rigolotes avec des formes simples (bonhomme, ...).
- ★ Je dispose quelques herbes aromatiques fraîches lavées ou surgelées sur les plats pour une petite note de goût et de couleur.
- ★ Je dépose un zeste de citron vert ou jaune que je choisis absolument non traité dans le fromage blanc pour titiller son goût et sa vue.

La présentation des plats joue un rôle important.



J'EN VOIS DE TOUTES LES COULEURS !

J'imagine un menu à base de fruits et de légumes d'une même couleur. Je complète.

entrée

plat

dessert

Rouge

Vert

Jaune/
orange



LA FORME ET LES FORMES !

Je joue avec toutes les formes possibles.

Je cuisine un fruit ou un légume sous toutes ses formes pour éveiller sa curiosité.

Exemple : je propose à mon enfant une purée de carottes, une petite carotte cuite avec ses fanes, des petits morceaux de carottes à picorer, un jus de carotte...



ON NE VA PAS EN FAIRE TOUT UN FLAN !

Les légumes cuits sont pleins de ressources... et les recettes nous ouvrent tout le champ des possibles : gratin, flan, persillade, purée, soupe, avec un peu de sauce (béchamel, crème, fromage blanc...), hachés, poêlés, jus... c'est infini ! Je veille juste à ne pas faire trop griller les petits plats de bébé.

Et j'y pense aussi pour les fruits.



À SAVOURER À L'INFINI

Je fais découvrir à mon enfant les quatre saveurs :

- **sucré** (pêche, mangue, betterave, petit pois),
- **acide** (citron, oseille, rhubarbe),
- **amer** (pamplemousse, endive, roquette).



LE BON MOT

GOÛT : nom masculin (12^{ème} siècle) du latin gustus. Sens grâce auquel l'homme et les animaux perçoivent les saveurs propres aux aliments (source : Petit Robert - 1985).



ÉPICES PAR-ÇI, ÉPICES PAR LÀ !

Donner du goût, éduquer, décorer...

À partir de 1 an, il est à présent possible d'ajouter des herbes aromatiques **crues, fraîches ou surgelées** aux petits plats de bébé. Un peu de ciboulette ciselée, de persil finement haché, ou encore un bouquet garni dans l'eau de cuisson !

Je fais découvrir à mon enfant les nombreuses épices fraîches ou sèches aux couleurs, saveurs, goûts et odeurs très différents : sauge, romarin, thym, aneth, basilic, citronnelle, menthe, verveine, ciboulette, muscade, bergamote, anis, coriandre...

Cela donnera un autre goût à mes fruits et mes légumes, éduquera les papilles de mon enfant et permettra de décorer mes plats.

Quelques conseils

- ★ Je les achète de qualité et en petite quantité car certaines épices peuvent s'altérer avec le temps.
- ★ Je les utilise avec modération (1 pointe de couteau).
- ★ Je ne les donne pas avant les 6 mois de mon enfant.



ATTENTION AU SEL !

Je limite fortement la quantité de sel : je ne resale pas les petits plats pour bébés du commerce, et quand je cuisine je sale peu pendant la cuisson et ne resale pas à table.



C'EST DE BON GOÛT !

Idées recettes pour associer différents goûts :

- ★ **la coriandre ou la vanille** avec une purée de carottes ou de potiron,
- ★ **un bouquet garni** dans l'eau de cuisson des légumes,
- ★ **un peu de cumin** saupoudré sur du céleri branche finement râpé,
- ★ **quelques herbes aromatiques** (ciboulette, basilic, persil, aneth, cerfeuil) dans les purées ou avec du fenouil cru finement râpé pour leur apporter saveur et fraîcheur,
- ★ **quelques gouttes de citron et des feuilles de basilic** à faire mariner avec le poulet ou du romarin avec l'agneau,
- ★ **du thym ou de la menthe** dans l'eau de cuisson des courgettes ou des aubergines. Je retire les feuilles avant de mixer les légumes en purée,
- ★ **la cannelle ou la vanille** dans les compotes de fruits,



Exemples : une pincée de poudre ou un éclat de bâton de cannelle avec une compote de prune, 2 cm de gousse de vanille grattée ou une pincée de sucre à la vanille naturelle avec une compote de pommes ou de poires, c'est délicieux !

BONS PLANS



- Je varie les textures. Au fur et à mesure que mon enfant grandit, je fais évoluer progressivement les textures : cuit lisse, cuit mixé, cuit écrasé, cuit petit morceau, cru mou (exemple : concombre, banane bien mûre, poire bien mûre), cru dur râpé (carotte...)



A PORTÉE DE MAIN !

Quelques idées pour développer la curiosité de mon enfant avec le toucher.

- ★ Je fais toucher à mon enfant les fruits et les légumes avant et pendant le repas.
- ★ Je lui propose de participer à la préparation du repas en lavant les fruits et les légumes et en les manipulant.
- ★ Je lui coupe de tout petits morceaux de fruits et de légumes. Je les dispose sur le bord de son assiette pour qu'il puisse les toucher, les manipuler, les manger, toujours sous ma surveillance.





ÇA CRAQUE, ÇA CROQUE, C'EST TOUT BON !

Idées recettes à base de légumes ou de fruits crus, si possible de saison !

★ Pomme râpée avec du yaourt et un peu de speculoos écrasé (à partir de 18 mois)



★ Carotte ou chou blanc finement râpé avec des raisins secs (à partir de 18 mois)



★ Carotte ou céleri finement râpé avec une sauce au yaourt



★ Dés de fraise posés sur des rondelles de banane



★ Concombre au fromage blanc



★ Fenouil finement râpé au jus d'orange



★ Radis finement râpé sur toast avec une sauce au fromage blanc



TOUT OÛÏE !



Déguster les fruits et les légumes avec les oreilles, c'est possible !

Savez-vous planter les choux, à la mode de chez nous ? Pomme de reinette et pomme d'api...

Il existe de nombreuses comptines autour des fruits et des légumes. Vous les trouverez sur la toile si vous souhaitez les écouter avant de les chanter vous-même à votre enfant.

QUELQUES SUGGESTIONS :

1 La chanson des légumes pour découvrir tous les légumes en chanson :

<http://bit.ly/1dut9hn>

2 Une comptine autour des légumes :

<http://bit.ly/1dutbWx>

3 Une comptine autour des fruits :

<http://bit.ly/1GWGM3j>



NON, NON ET NON !



POURQUOI MON ENFANT REFUSE-T-IL CERTAINS ALIMENTS ?

Vers 18 /24 mois, mon enfant peut refuser de goûter de nouveaux aliments (légumes, fruits, poissons, par exemple). C'est ce qu'on appelle la néophobie alimentaire. Il peut même arriver qu'il refuse de manger des aliments qu'il appréciait habituellement.

Cette période est une étape normale du développement de mon enfant. Il peut avoir peur d'ingérer des aliments nouveaux. C'est aussi un moment où il part à la découverte du monde extérieur, s'affirme et expérimente son pouvoir en disant NON !

Ce refus de nouveaux aliments peut durer jusqu'à 5/6 ans.



QUELQUES CONSEILS POUR AIDER MON ENFANT À GÉRER SA PEUR DES ALIMENTS ET L'ACCOMPAGNER DANS SA DÉCOUVERTE

- ★ J'essaie de respecter ses goûts et son humeur. S'il refuse un aliment, je n'insiste pas et je le lui propose à nouveau quelques jours plus tard.
- ★ Je reste à l'écoute de ses signes de faim et de rassasiement.
- ★ Je ne le force pas à manger, je reste patient(e), je n'utilise pas la pression ou le chantage.
- ★ Il a besoin de se familiariser avec les nouveaux goûts. La répétition est la clé ! Je lui propose le légume ou le fruit à plusieurs reprises à quelques jours d'intervalle. Il faut parfois jusqu'à 10 répétitions pour qu'un aliment initialement rejeté soit apprécié par l'enfant.
- ★ Je lui présente l'aliment refusé de manière ludique et sous différentes formes (purée, gratin, flan...) en insistant sur le plaisir !
- ★ Je change le type de préparation : le mode de cuisson, l'association avec un autre fruit ou légume...
- ★ J'essaie de soigner la présentation des plats : un plat bien présenté est toujours plus appétissant.
- ★ Je pense à servir des fruits et des légumes dans l'assiette des grands qu'il regardera avec curiosité. Si mon assiette contient des fruits et des légumes, il sera d'autant plus enclin à en manger.



UN PAR UN...

En règle générale, j'introduis un changement à la fois : un nouveau goût, une nouvelle texture (en purée, râpé, en petits morceaux fondants). Et je privilégie un moment où mon enfant est réceptif.



... ET DE PRÉFÉRENCE AVEC UN BON COPAIN...

Je lui propose de préférence un nouvel aliment en présence d'un aliment familier qu'il apprécie.



QUELLE CHANCE !

Mon enfant de 12/18 mois est bien souvent curieux de tout ce qui l'entoure, y compris de l'assiette des plus grands ! Il continue de construire son répertoire alimentaire de demain. En lui proposant une grande variété de fruits et de légumes, il a plus de chances de les aimer une fois grand !



BEURK OU MIAM ?

JE CITE MES 3 PLATS PRÉFÉRÉS :

JE CITE MES 3 PLATS DÉTESTÉS :

JE CITE LES 3 PLATS QUE J'ADORE CUISINER :

JE CITE 3 RECETTES DE FAMILLE :

Yellow rounded rectangle with horizontal dashed lines for writing.



C'EST UN COMBLE !

Quel est pour moi le comble du mauvais goût...

Pink rounded rectangle with horizontal dashed lines for writing.



LE CÉLERI, ÇA PIQUE ET C'EST TROP FORT !

Je prépare des «frites» de céleri. Je fais pocher dans l'eau bouillante des bâtonnets, coupés dans une boule de céleri rave. Je les égoutte et je les assaisonne avec des épices (paprika, cumin par exemple) ou des herbes. Je les fais dorer 5 minutes dans un four chaud.



LE KIWI, ÇA PIQUE, JE FAIS LA GRIMACE !

Et si j'associais le kiwi à la banane ? Je coupe quelques petits dés de kiwis et je les ajoute à un peu de banane, en rondelles ou en écrasé.



L'ENDIVE, C'EST TROP AMER !

Une pointe de sucre et hop ! En gratin ou en quiche, l'endive se glisse partout. L'astuce est d'enlever le cœur de l'endive. Je peux aussi faire mijoter les endives au préalable pour leur retirer l'amertume avec une noisette de beurre et un peu de sucre.

Les recommandations du PNNS : www.mangerbouger.fr/pnns

www.inpes.sante.fr Disponible sur ce site : le guide nutrition de la naissance à 3 ans développé par l'INPES (Institut National de Prévention et d'Éducation pour la santé)

Le Grand Forum des Tout-Petits remercie les experts qui ont bénévolement contribué à la réalisation de cette brochure :

Pr. Jean-Pierre Corbeau (Professeur émérite de sociologie de l'alimentation, Président de l'IEHCA),

Dr Sylvie Issanchou (Centre des Sciences du Goût et de l'Alimentation (Dijon), INRA), Marie Leblond (Infirmière DE, Directrice du Pôle Santé à La Maison Kangourou), Dr Sandrine Monnery-Patris (Centre des Sciences du Goût et de l'Alimentation (Dijon), INRA),

Pr Alain Periquet (Université Paul Sabatier, Toulouse), Dr Sylvie Pruvot (Docteur en Médecine Générale à La Maison Kangourou),

Céline De Sousa (Chef de cuisine, Programme Bavoire & Tablier), Dr Marie-Claire Tuel (Pédiatre libéral, Malemort (19)),

Dr Christine Zaleski (Fondatrice de 'Cubes & Petits Pois').

Le Grand Forum des Tout-Petits, association loi 1901 (N° SIREN 800 010 035)

383, rue Philippe Héron 69 400 Villefranche-sur-Saône - Contact : legrandforumdestoutpetits@gmail.com