



Les fruits & légumes

Quels intérêts pour mon enfant ?

- l'eau pour couvrir les besoins journaliers de mon enfant
- les fibres pour retarder la sensation de faim et éviter les maux de ventre
- les vitamines pour aider mon enfant à lutter contre les infections et les rhumes
- les minéraux qui participent à une croissance optimale



Comment faire manger des fruits et légumes à mon enfant ?

✓ Diversifier les formes : purées, gratins, potages, fruits pochés, compotes ...
ou encore ajouter des lardons ou du fromage râpé pour rendre le repas plus ludique et valoriser le goût !

✓ Épépiner et éplucher les végétaux pour qu'ils soient plus faciles à manger et meilleurs !



✓ Faire participer les enfants à la préparation du repas pour les inciter à manger. Ils seront fiers de vous présenter leurs petits plats et mangeront donc avec plaisir !

Les fruits et légumes ? Il n'y a que l'embarras du choix !

✓ Les fruits et légumes de saison permettent de réduire le coût et de bénéficier de tous les avantages des produits frais.

✓ Des légumes pour varier du quotidien comme l'aubergine, le chou, le poivron, les radis, le navet, le céleri, les asperges, le fenouil ...

✓ Pour les fruits, il est possible :

- d'ajouter quelques fruits secs comme les abricots secs ou les figes séchées dans un yaourt plutôt que de mettre du sucre.
- de proposer des graines oléagineuses (amandes, noix, noisettes) au goûter pour le côté ludique et les bénéfices nutritionnelles qu'elles apportent.

On dit qu'il faut manger 5 fruits et légumes par jour, ça veut dire quoi ?

Les 5 fruits et légumes correspondent en réalité à 5 portions de 100g chez un adulte.

Pour les enfants, les portions sont de 80g, il leur faut donc environ 400g de fruits et légumes dans la journée. Il ne faut pas hésiter à varier les formes et à privilégier les produits crus qui apportent plus de vitamines.

Eva Morin
Étudiante en deuxième année de diététique
Stagiaire au sein de la cuisine centrale

