

## Petit PRÉCIS pour encourager la consommation de fruits et légumes chez les enfants

**P**atience : Offrez un fruit ou un légume de façon variée plusieurs fois à l'enfant (de 10 à 15 fois dans certains cas) jusqu'à ce qu'il lui devienne familier. Si l'enfant est réticent, invitez-le à prendre une bouchée sans l'obliger à terminer son assiette.

**R**use : Au besoin, camouflez les légumes dans les sauces, le pâté chinois, le chili ou les potages. Mettez de la purée de fruits ou de légumes dans les muffins ou offrez-leur en jus.

**E**xemplarité : Donnez l'exemple en mangeant vous aussi des légumes et des fruits.

**C**réativité : Servez les légumes de formes différentes et accompagnez-les d'une petite trempette, d'une sauce blanche ou au fromage.

**I**ngéniosité : Intégrez les fruits dans les salades, la gelée, le yogourt et faites-en des glaçons ou des brochettes à partir de fruits en morceaux.

**S**implicité : Souvenez-vous que les enfants mangent parce que c'est bon au goût, et non parce qu'ils se préoccupent de leur santé. Cuisinez donc les fruits et les légumes à leur goût.

### Faites trempette !



#### POUR LES LÉGUMES

Utilisez une base de yogourt nature à laquelle vous ajouterez de la mayonnaise ou de la crème sûre légère. Comme assaisonnement, utilisez quelques cuillérées à table d'une soupe en sachet (aux légumes, à l'oignon, aux poireaux, etc.)

#### POUR LES FRUITS

Ajoutez du sirop d'érable à du yogourt nature ou choisissez un yogourt aromatisé que l'enfant aime.

## Pour faciliter les bonnes habitudes alimentaires

- Faites participer l'enfant au choix et à la préparation des fruits et des légumes.
- Éliminez toute source de distraction (télévision, jouets, etc.) durant le repas et prenez l'habitude de manger en famille.
- Écoutez la faim de l'enfant : le parent offre des aliments de qualité et l'enfant détermine la quantité.
- Augmentez le plaisir en donnant une thématique à vos repas et en présentant les aliments de différentes façons.
- N'utilisez pas les aliments comme récompense, car cette pratique augmente aux yeux de l'enfant la valeur de ces aliments (ex. : un beigne pour avoir mangé du brocoli).

## Comment manger plus de fruits et de légumes ?

- Mettez de la couleur et de la variété dans l'assiette en présentant 2 à 3 légumes en petite quantité.
- Transformez les fruits en sorbets, en coulis ou en mousses.
- Encouragez la consommation de légumes crus, ils sont souvent plus populaires que les légumes cuits.
- Profitez des mets préférés des enfants pour y ajouter des légumes et pour en introduire de nouveaux.
- Préparez des crudités à l'avance et placez-les à la vue pour inciter l'enfant à les manger.
- Par manque de temps, pensez aux fruits et aux légumes surgelés ou même en conserve pour cuisiner.
- Faites des réserves de fruits et de légumes frais, en boîte, en conserve, en compote et en jus.

