

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

- P PATIENCE** – 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 RUSE** – 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 EXEMPLARITÉ** – Donnez l'exemple en mangeant vous aussi des légumes et des fruits.
- C CRÉATIVITÉ** – Servez les légumes de formes différentes et accompagnez-les d'une petite trempette, d'une sauce blanche ou au fromage.
- I INGÉNIOSITÉ** – Intégrez les fruits dans les salades, la gelée, le yogourt ou faites-en des glaçons ou des brochettes à partir de fruits en morceaux.
- S SIMPLICITÉ** – 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 cuillerées 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.

Agence de la santé
et des services sociaux
de la Mauricie
et du Centre-du-Québec

Québec

Avec la participation de :
• Ministère de la Famille et des Aînés

Pour plus d'information sur la consommation de fruits et de légumes, visitez le www.campagnesaveurssante.com

Pour faciliter les bonnes habitudes alimentaires

- 1 Faites participer l'enfant au choix et à la préparation des fruits et des légumes.
- 2 Éliminez toute source de distraction (télévision, jouets, etc.) durant le repas et prenez l'habitude de manger en famille.
- 3 Écoutez la faim de l'enfant : le parent offre des aliments de qualité et l'enfant détermine la quantité.
- 4 Augmentez le plaisir en donnant une thématique à vos repas et en présentant les aliments de différentes façons.
- 5 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.

Agence de la santé
et des services sociaux
de la Mauricie
et du Centre-du-Québec

Québec

Avec la participation de :
• Ministère de la Famille et des Aînés

Pour plus d'information sur la consommation de fruits et de légumes, visitez le www.campagnesaveurssante.com

