



Alimentation



Légumes et plaisir

Il n'est pas toujours simple de faire manger des légumes aux enfants. L'idée est d'augmenter progressivement leur consommation grâce à des préparations qui leur plaisent.

Votre enfant traverse une période difficile de rejet des légumes et des fruits ? C'est ce que l'on appelle la **néophobie alimentaire**.

Il ne les trouve plus bons ou n'a pas envie de les découvrir.

Rassurez-vous, **cette attitude est tout à fait normale**.

Pour autant, il ne s'agit pas de capituler ni d'abandonner l'envie d'en cuisiner.

Pour qu'il se réconcilie avec cette famille d'aliments, il va falloir **les présenter au menu régulièrement et l'inciter calmement à goûter et ou à regoûter**.

Ce processus de familiarisation prend du temps et nécessite plusieurs essais (souvent plus de 10 représentations, étalées dans le temps bien sûr).



Pour aider votre enfant, vous pouvez l'associer à la préparation des repas, cuisiner avec lui des légumes et des fruits de saison.

Soyez patient et ne vous inquiétez pas.

D'une année sur l'autre, vous constaterez l'évolution de ses goûts.



Conseils aux parents

Pour les fruits :

Brochettes de fruits, salades de fruits, compotes maison avec de la cannelle, pomme au four...

Verrines composées de fruits, fromage blanc et biscuit type spéculos, petits beurrés ou biscuits roses de Reims

Tartes aux fruits, clafoutis, crumbles ou simple gâteau aux yaourt avec des fruits (poire, pomme, banane...)



Pour les légumes :

Salades composées : ✓ endives, pommes, comté, noix
✓ endives, raisins secs, mimolette
✓ betteraves rouges et pommes...

Croq' légumes pour l'apéritif :

carottes, concombre, radis, champignons, bouquets de chou-fleur, tomates cerises, fenouil ...

A servir avec une sauce au fromage blanc 20% aromatisée

- ✓ moutarde et herbes (ciboulette, persil, coriandre, basilic...)
- ✓ épices (curry, paprika, cumin...)
- ✓ condiments (câpres, cornichons, raifort...)



Cookies ou galettes de légumes (poireaux, courgettes, carottes, feuilles de blettes ou d'épinards...)

Omelettes aux champignons, tomates...

Ou encore : **légumes en purée, soupes, crumbles, gratins, tartes ou quiches**

Vous pouvez associer les légumes à des féculents :

- ✓ gratin courge pommes de terre,
- ✓ risotto de petits pois ou asperges.
- ✓ pâtes aux courgettes...

Retrouvez des recettes sur notre site internet www.reppop69.fr
Pour des salades froides composées, consultez la fiche pique-nique sur notre site