HAL
open science

Les légumes et les fruits. Aidez votre enfant à les aimer. Un guide pour les parents de jeunes enfants

Sylvie Issanchou, Caroline Sautot

To cite this version:

Sylvie Issanchou, Caroline Sautot. Les légumes et les fruits. Aidez votre enfant à les aimer. Un guide pour les parents de jeunes enfants. 2016. hal-01581566

HAL Id: hal-01581566

https://hal.science/hal-01581566v1

Submitted on 4 Sep 2017

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

Habeat

LES LÉGUMES ET LES FRUITS

Aidez votre enfant à les aimer

Un guide pour les parents de jeunes enfants

Les légumes et les fruits : aidez votre enfant à les aimer.
ISBN : 2-7380-1398-8
Mai 2016
HabEat Project (http://www.habeat.eu/)

Tous droits réservés.
Les autorisations pour reproduire ou traduire cette publication – que ce soit pour la vente ou pour un usage non commercial – doivent être adressées à : Sylvie.Issanchou@dijon.inra.fr

Conçu par Lisa Afonso, University of Porto Medical School, Portugal.
Les illustrations de ce livre électronique font l'objet d'une licence de www.shutterstock.com pour l'utilisation dans ce document. Si vous souhaitez les utiliser par ailleurs, vous devez obtenir une licence auprès de www.shutterstock.com. Crédits d'image : LenLis (http://www.shutterstock.com/gallery-303415p1.html) pour les pages 1 à 10, 12 à 13, 15 à 24 et 26 à 28 ; Kolopach (http://www.shutterstock.com/gallery-844213p1.html) pour les pages 11 et 14 ; Yuganov Konstantin (http://www.shutterstock.com/gallery-91858p1.html) pour la page 25.

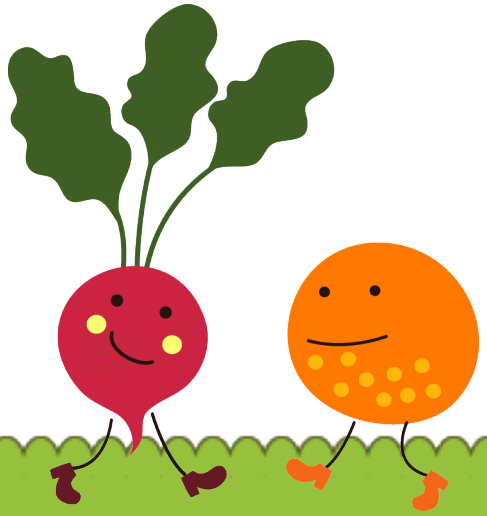
Le **Projet HabEat** a rassemblé des chercheurs de 11 groupes, répartis dans 6 pays européens. Une approche multidisciplinaire a été utilisée pour étudier comment les habitudes alimentaires essentielles se formaient chez les nourrissons et les jeunes enfants (de 0 à 6 ans). Différentes stratégies pouvant permettre de modifier de mauvaises habitudes alimentaires déjà établies ont également été étudiées. Le projet a reposé sur des études épidémiologiques, à partir de cohortes existantes dans 4 pays, et sur des travaux expérimentaux conduits dans 6 pays.

Ce livret s'appuie sur les principaux résultats de ce projet et les données antérieures de la littérature.

Pour plus d'information, merci de visiter notre site internet : http://www.habeat.eu/.

LES LÉGUMES ET LES FRUITS

Aidez votre enfant à les aimer



... promouvoir leur acceptabilité par la variété, la répétition et la persévérance

LES LÉGUMES ET LES FRUITS

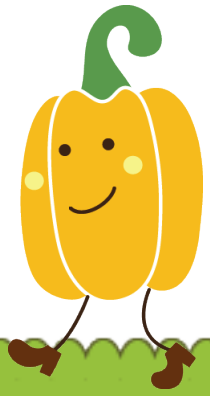
Pourquoi aider votre enfant à les aimer ?

De bonnes raisons d'aimer les légumes et les fruits :

- Ils apportent aux repas de la couleur, des textures et des goûts variés.
- Ils sont riches en vitamines, minéraux et fibres.
- Ils sont peu denses en énergie et peuvent être consommés à la place d'aliments riches en énergie lesquels peuvent conduire à une surconsommation et à un gain de poids excessif des enfants.
- Ils favorisent une croissance et un développement harmonieux et, à long terme, ils peuvent protéger contre certaines maladies.

Quand vous commencez à donner à votre enfant des aliments autres que le lait, les légumes et les fruits sont excellents comme premiers aliments de diversification.

Les bébés naissent avec une attirance innée pour la saveur sucrée et un rejet des saveurs acides et amères. Ceci signifie qu'ils acceptent des aliments avec une saveur sucrée, comme le lait, plus facilement que certains légumes ou fruits. Vous avez donc besoin **de former leur goût** pour qu'ils acceptent des légumes et fruits qui peuvent être amers ou acides.



LÉGUMES ET FRUITS : LES PREMIERS ALIMENTS

Il est plus facile d'introduire de nouveaux légumes et fruits dans le régime alimentaire des bébés au début de la diversification alimentaire que lorsqu'ils sont plus âgés. Au-delà de l'âge de 2 ans, les enfants tendent à rejeter les aliments qu'ils ne connaissent pas. La diversification alimentaire est une 'période favorable' pendant laquelle un bébé est prêt à accepter une variété d'aliments présentant des textures et des goûts différents.

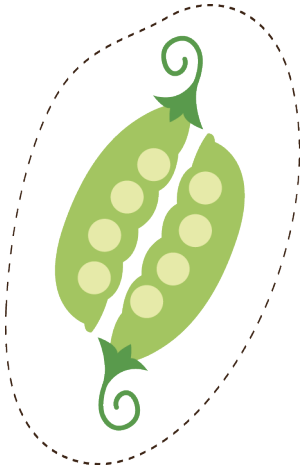
Promouvoir tôt dans la vie les légumes et les fruits dans le cadre du repas habituel de votre enfant va l'encourager à avoir une alimentation équilibrée. Ceci est important car les habitudes alimentaires acquises dans l'enfance sont susceptibles de se maintenir tout au long de la vie.

ALLAITEMENT MATERNEL

Aide votre enfant à accepter des aliments variés

L'allaitement maternel peut aider votre bébé à accepter plus facilement les légumes et les fruits et une grande variété d'aliments.

L'allaitement maternel est bénéfique pour la santé de la mère et pour celle de son bébé et devrait idéalement être poursuivi au-delà du début de la diversification alimentaire. Parmi ses nombreux avantages, le lait maternel est porteur des goûts des aliments consommés par la mère, ce qui peut faciliter l'acceptation ultérieure d'une variété d'aliments par le bébé.



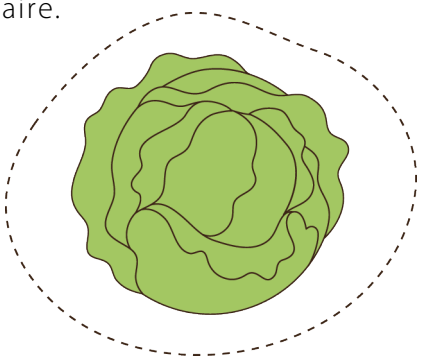
EN L'ABSENCE D'ALLAITEMENT MATERNEL

Comment pouvez-vous augmenter l'acceptation des aliments par votre bébé ?

Parfois l'allaitement maternel n'est pas possible.

Dans ce cas, les préparations pour nourrissons (laits infantiles premier âge, deuxième âge, de croissance ou de suite) constituent une alternative sûre et saine au lait maternel et, si elles sont utilisées, doivent l'être de préférence jusqu'à l'âge de 36 mois et au moins jusqu'à l'âge de 12 mois. Il est important de ne pas utiliser du lait de vache pour remplacer le lait maternel ou les préparations pour nourrissons avant que votre bébé ait atteint l'âge de 36 mois parce que le lait de vache n'a pas un contenu nutritionnel optimal pour votre bébé.

Si votre bébé n'est pas allaité, il est encore plus important **d'introduire dans son régime alimentaire une variété de légumes et de fruits** dès le début de la diversification alimentaire.

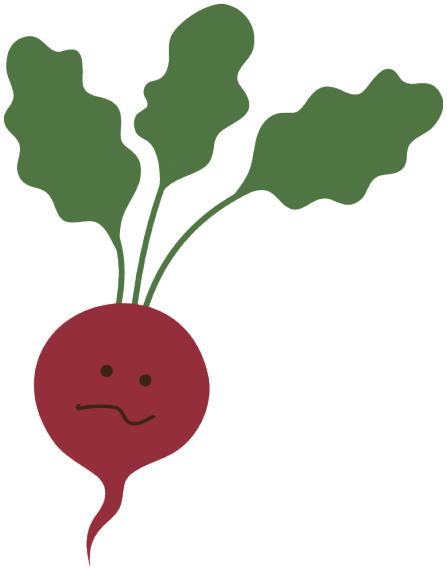


LES PREMIÈRES EXPÉRIENCES ALIMENTAIRES

Devez-vous continuer à proposer un nouveau goût, même après un refus ?

Il est possible que votre bébé fasse des grimaces quand il est confronté à un goût nouveau pour la première fois. Cela ne signifie pas forcément qu'il ne l'aime pas. Cette réaction peut se produire simplement parce qu'il est surpris par ce goût non familier.

Les bébés naissent avec une attirance innée pour la saveur sucrée et ont besoin d'apprendre à aimer les saveurs acides et amères. Pour aider votre bébé à apprendre, donnez-lui à nouveau l'occasion de découvrir ce nouveau goût.



Des grimaces de dégoût ou des mimiques de surprise signifient probablement que votre bébé découvre un nouveau goût.

LES PREMIÈRES EXPÉRIENCES ALIMENTAIRES

Devez-vous persévérer ?

Essayez de proposer à votre bébé une variété de légumes apportant des goûts différents d'un jour à l'autre. Offrez d'abord de petites quantités car il ne mangera que de toutes petites quantités. **Augmentez progressivement les quantités** et laissez votre bébé décider la quantité qu'il veut manger.

N'abandonnez pas après seulement 3 à 5 tentatives. Si votre bébé n'accepte pas un nouvel aliment, **offrez-lui au moins à 8 occasions** à plusieurs jours d'intervalle avant de décider qu'il ne l'aime pas. Vous pourrez alors lui offrir à nouveau cet aliment après quelques mois.

Offrir à votre bébé de petites quantités de légumes comme premiers aliments de diversification peut l'aider à aimer à long terme ces aliments nutritifs.

NE FORCEZ PAS

Le nombre de fois que vous aurez besoin d'offrir un légume ou un fruit peut différer d'un enfant à l'autre. Les enfants plus âgés mettent souvent plus de temps à accepter de nouveaux goûts et il est plus difficile d'apprendre à apprécier le goût de certains légumes ou fruits que d'autres.

Si votre bébé refuse l'aliment 3 fois de suite sans que vous ne touchiez ses lèvres avec la cuillère, arrêtez de lui en proposer au cours de ce repas et essayer de nouveau quelques jours plus tard.

Vous aurez besoin de **persévérer** et **d'être patient** mais ne forcez pas votre enfant !

LES PREMIÈRES EXPÉRIENCES ALIMENTAIRES

Devez-vous masquer le goût d'un légume ?

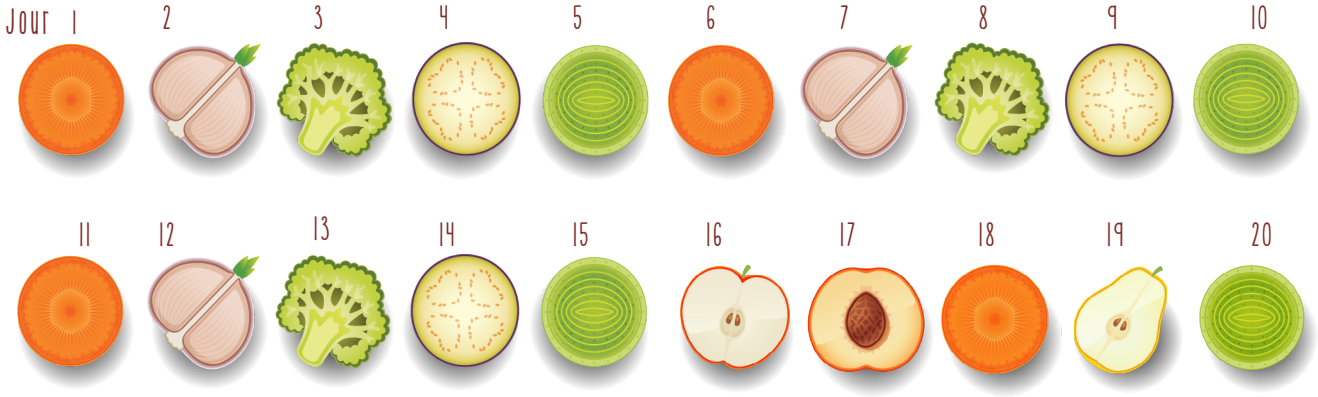
Associer un goût familier et apprécié à un légume nouveau pour faciliter l'acceptation de ce légume nouveau est une approche communément utilisée. Cependant, elle n'est pas nécessaire. Dans la majorité des cas, proposer le légume seul à plusieurs reprises est suffisant pour augmenter son appréciation.

Chez les enfants plus âgés, à partir d'environ 2 ans, cela peut nécessiter plus de répétitions (10 ou plus) avant que l'enfant accepte le légume.

LES PREMIÈRES EXPÉRIENCES ALIMENTAIRES

Devez-vous proposer un légume à chaque repas ?

Quand votre bébé semble prêt à goûter des aliments autres que le lait, offrez-lui un peu d'un légume en purée chaque jour, essayez un légume différent chaque jour pendant 5 jours et reprenez ensuite ce cycle. Continuez avec des légumes pendant 2 semaines environ et essayez ensuite de présenter un peu de fruits et d'autres aliments. Naturellement, la source principale de nourriture pour votre bébé sera du lait pendant encore un certain temps.



Bientôt votre bébé sera prêt pour 2 repas par jour comportant des aliments solides, vous pourrez donc offrir un légume et/ou un fruit à chaque repas. Dès que votre bébé aura 6-7 mois, vous devriez offrir des légumes ou des fruits écrasés plutôt que mixés.

LES PREMIÈRES EXPÉRIENCES ALIMENTAIRES

Encourager la variété !

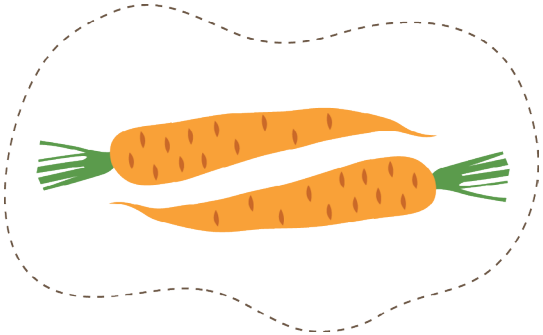
Donnez à votre enfant une grande variété de fruits et légumes dès le début de la diversification :

- Ceci conduira à l'acceptation d'une plus grande variété d'aliments à court terme et des années plus tard.
- Ceci augmentera les chances que votre enfant ait un régime alimentaire bien équilibré.
- La variété des légumes et fruits proposés comme aliments de diversification permet de diminuer le nombre de fois où ils doivent être proposés avant d'être acceptés.
- Votre enfant se lassera moins de manger tout le temps les mêmes aliments.

LES PREMIÈRES EXPÉRIENCES ALIMENTAIRES

Augmenter l'acceptation des textures

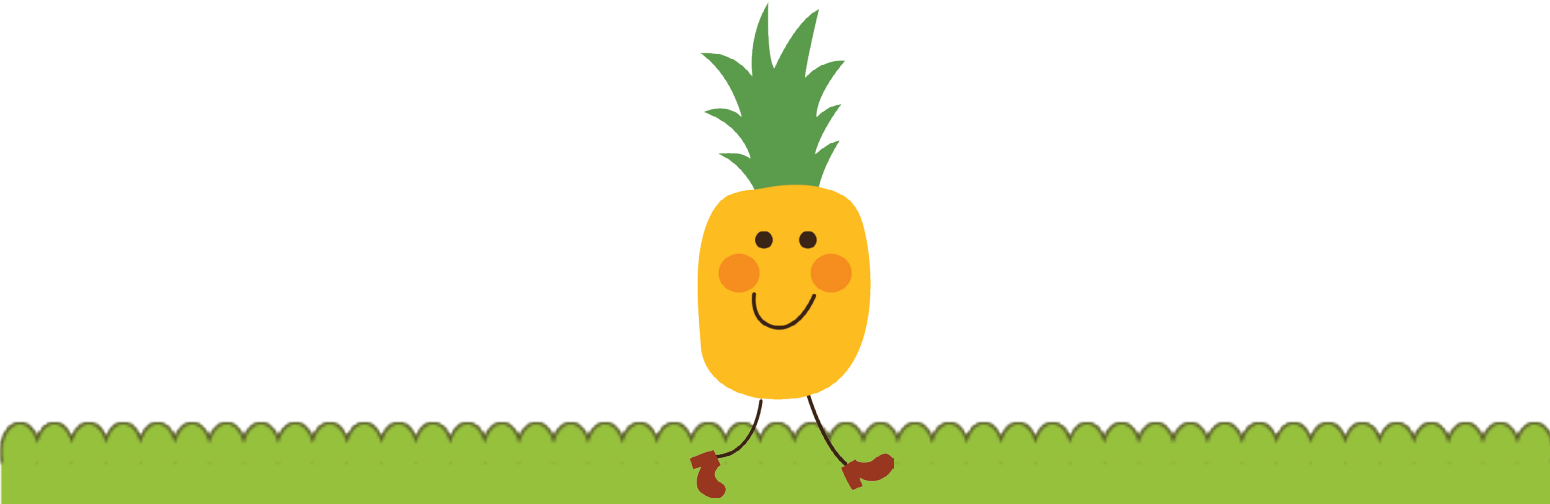
Quand votre bébé a environ **7-8 mois**, commencez à lui donner des aliments qu'il peut prendre en main. Ceci l'aidera dans son apprentissage alimentaire et dans son apprentissage à mastiquer des aliments. Des morceaux tendres de légumes cuits et des tranches de fruits tendres sont des aliments qu'il est possible de proposer comme premiers aliments à prendre en main. Progressivement, votre bébé apprendra à manger des aliments plus grumeleux en plus grande quantité et apprendra à manger seul.



Laissez à votre enfant la possibilité de prendre en main des morceaux tendres de légumes cuits afin qu'il se familiarise avec.

LES LÉGUMES ET LES FRUITS

Aidez votre enfant à les aimer



...créer des conditions favorables pour faire augmenter leur acceptation quand votre enfant grandit

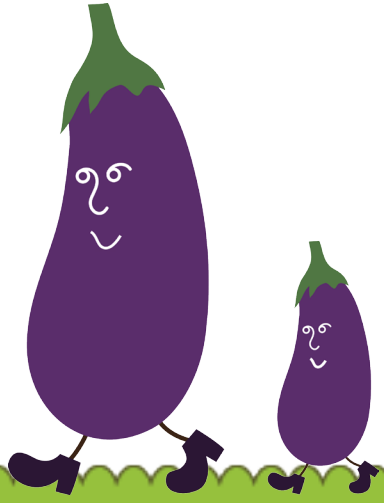
L'APPRENTISSAGE PAR L'EXEMPLE

Vous êtes le premier et le plus important modèle pour votre enfant !

C'est **vous qui choisissez les aliments** pour votre famille. Vous pouvez donner **le bon exemple**, en consommant vous-même des légumes et des fruits.

Ce que vous mangez joue un rôle important pour déterminer ce que votre enfant mange. C'est important pour vous et toute votre famille d'avoir un régime alimentaire sain.

La façon dont un enfant réagit aux aliments varie d'un enfant à l'autre mais est toujours influencée par les choix et attitudes de ses parents !



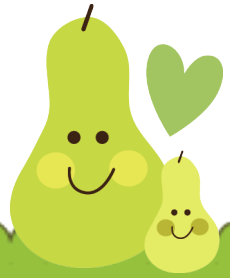
L'APPRENTISSAGE PAR L'EXEMPLE

Vous êtes le premier et le plus important modèle pour votre enfant !

Si vous n'aimez pas un légume, c'est une bonne opportunité pour apprendre à l'apprécier. Quand vous l'offrez à votre enfant, goûtez-le vous aussi. Peut-être **qu'après quelques essais, vous commencerez à l'apprécier**. Alors vous pourrez l'inclure dans la liste des légumes régulièrement proposée à votre famille, favorisant ainsi un régime plus varié.

Ne supposez pas que votre enfant (18 mois à 6 ans) n'aime pas un aliment tant que vous ne lui avez pas proposé 10 fois ou plus. **Mangez aussi souvent que possible avec votre enfant** et utilisez ces occasions pour encourager votre enfant à aimer les légumes en lui disant combien vous-même, vous aimez manger des légumes.

N'oubliez pas que les actions parlent plus que les mots et que votre enfant vous observe !



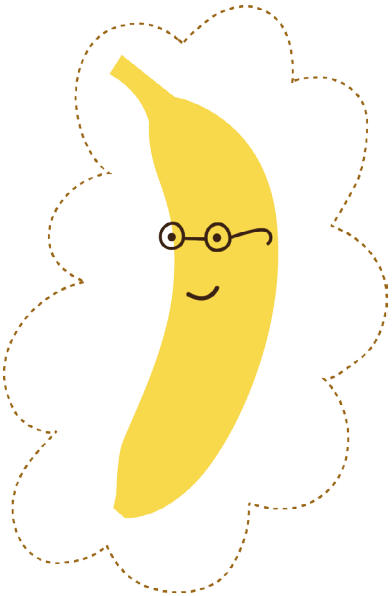
UNE RELATION SAINE AVEC L'ALIMENTATION

Prêtez attention aux signes de faim et de rassasiement

Servez de petites portions d'aliments et proposez en davantage si besoin mais n'insistez pas pour que votre enfant finisse son assiette. Laissez à votre enfant la possibilité de dire qu'il en a assez.

Proposez des aliments à votre enfant **en réponse à ses sensations de faim** et n'utilisez pas les aliments en récompense à un bon comportement. N'utilisez pas la pression ou le chantage pour faire manger votre enfant.

Parfois, votre enfant a soif plutôt que faim, vous pouvez essayer de lui proposer un verre d'eau.



Concentrez-vous sur les signes de faim et de rassasiement de votre enfant afin qu'il développe une relation saine avec l'alimentation.

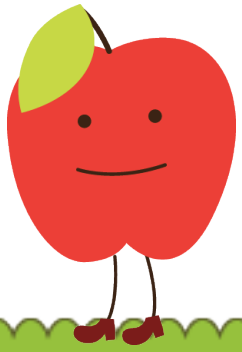
UNE RELATION SAINE AVEC L'ALIMENTATION

Les aliments à utiliser comme en-cas

Il est normal que certains enfants aient besoin d'un petit en-cas entre les repas. Pour les enfants, **des en-cas constitués de légumes ou fruits** préparés en petites portions à prendre à la main sont sains et nutritifs.

Certains en-cas sont riches en matière grasse, en sel et/ou en sucre. Les étiquettes des produits alimentaires indiquent les quantités de ces ingrédients. Des exemples d'aliments riches en matière grasse, en sel et/ou en sucre sont les biscuits, les chocolats, les bonbons, gâteaux, biscuits apéritifs et chips. Ces aliments sont très riches en énergie (calories) et contiennent peu de vitamines et de minéraux dont vos enfants ont besoin. Ils ne les aident pas à avoir un régime alimentaire équilibré.

Les légumes et les fruits peuvent être offerts en tant qu'en-cas sains et de bonne valeur nutritionnelle. La plupart des enfants les trouvent savoureux.



MANGER EN DEHORS DES REPAS

Il est préférable de ne pas offrir des aliments riches en gras, en sel ou en sucre juste avant un repas, car ils peuvent limiter l'appétit de votre enfant pour les repas nutritifs que vous avez planifiés. Des légumes pourraient être offerts si votre enfant a vraiment faim et ne peut pas attendre jusqu'au repas.

Si votre enfant a un accès libre à des aliments riches en gras, en sel ou en sucre, il est très probable qu'il en mangera, même s'il n'a pas faim car ils ont un goût très attractif. Il a été montré que ceci favorisait une consommation excessive.

LES LÉGUMES ET LES FRUITS

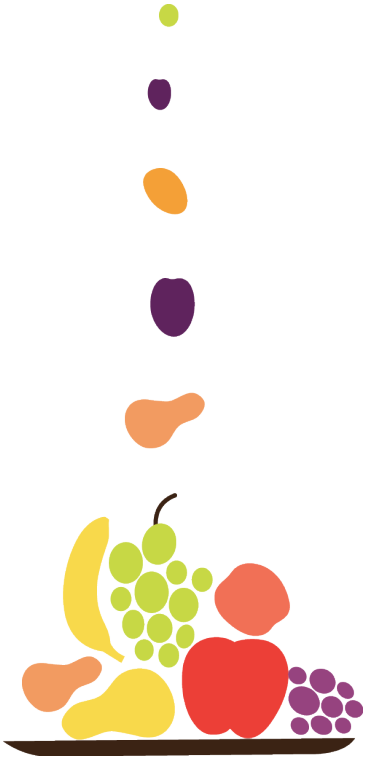
Encouragez leur consommation autant que vous pouvez !

Assurez-vous que légumes et fruits soient **facilement disponibles et accessibles**, car c'est un bon moyen d'accroître leur consommation par les enfants. Planifiez toujours de proposer un légume ou un fruit (ou les deux) dans le cadre des repas de votre enfant.

Si possible, offrez à votre enfant deux légumes différents pour son repas. Ceci lui laissera l'opportunité de choisir de manger l'un ou l'autre. Essayez aussi différentes façons de préparer les légumes, par exemple, cuits ou crus, cuisinés de différentes façons, coupés en formes différentes.

Si vous préparez une collation que votre enfant emportera à l'école pour manger pendant sa journée, essayez d'y inclure des légumes (par exemple des tomates cerise ou des bâtonnets de carottes).

Essayez d'offrir un choix de légumes à votre enfant quand cela est possible. Ceci peut l'aider à augmenter sa consommation globale de légumes.



LES LÉGUMES ET LES FRUITS

Comment maintenir un coût bas ?

Utilisez les légumes et fruits sous toutes leurs formes; voici quelques conseils :

- Achetez des légumes et fruits de saison et ceux en promotion.
- Préparez les légumes excédentaires sous forme de soupe et utilisez le surplus de fruits dans des préparations cuites telles que des compotes, gâteaux...
- Achetez des légumes congelés ou en conserve, ils contiennent de bonnes quantités de vitamines et minéraux, vous pouvez les stocker facilement et ils peuvent ainsi ajouter de la variété à vos repas familiaux. Choisissez-les sans sel ou sucre ajouté.

ENCOURAGEZ LE CONTACT AVEC LES ALIMENTS

Soyez créatifs !

Des activités qui encouragent le contact avec les aliments peuvent aider votre enfant à se familiariser avec ces aliments. Si possible, essayez d'impliquer vos enfants dans la préparation des repas et vous verrez qu'ils seront plus enclins à manger ce qu'ils ont préparé. Essayez les idées suivantes pour les impliquer :

- Coupez les légumes et les fruits en formes différentes
- Disposez sur les assiettes les légumes et les fruits en forme de visages ou dans d'autres formes.
- Laissez les enfants arracher les feuilles des salades.
- Laissez les enfants cultiver leurs propres légumes et fruits dans le jardin ou même sur le balcon ou le rebord d'une fenêtre.

Les activités qui encouragent le contact avec les aliments peuvent conduire à une meilleure acceptation de ces aliments.

DIFFICULTÉS ALIMENTAIRES

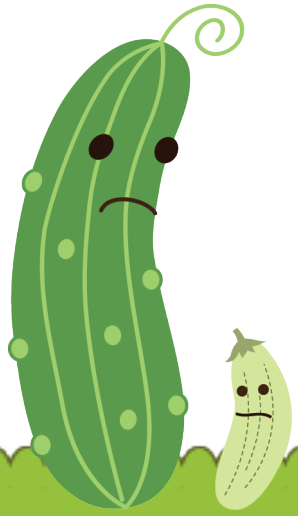
Les rejets d'aliments

De nombreux enfants passent par une phase au cours de laquelle ils ne sont pas disposés à goûter de nouveaux aliments et peuvent rejeter les aliments qu'ils mangeaient volontiers auparavant. Cela arrive souvent à partir de l'âge **d'environ 2 ans**. Essayez de ne pas vous inquiéter parce que la plupart des enfants passent par cette phase.

Il est préférable d'offrir à votre enfant les repas habituels consommés par le reste de la famille pendant cette période. Soyez patient et maintenez une atmosphère agréable au cours des repas, il est probable qu'ils vont progressivement commencer à accepter les plats familiaux. N'oubliez pas de préparer des repas sains !

Vous n'avez pas besoin de faire pression sur votre enfant pour le faire manger un aliment en particulier - une alimentation équilibrée peut être constituée d'une combinaison de différents aliments. Toutefois, si le comportement alimentaire de votre enfant commence à vous inquiéter, il est alors préférable d'en parler à un professionnel de santé.

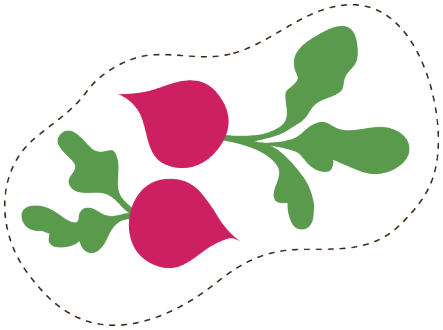
Soyez patients et calmes si votre enfant refuse un aliment. Continuez à le lui offrir lors de vos repas et offrez-lui de le goûter de temps en temps.



PRINCIPAUX MESSAGES

Au cours de la première année

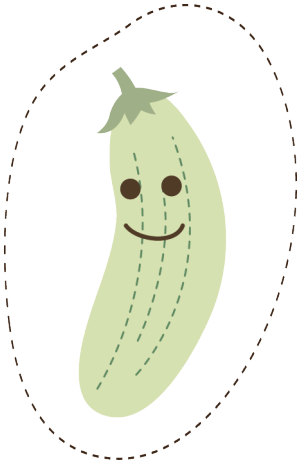
- Offrir à votre bébé une **variété** de goûts et de textures depuis le début de la diversification alimentaire est la meilleure façon pour l'aider à apprécier une variété d'aliments lorsqu'il grandira.
- Offrir à plusieurs reprises le même légume ou le même fruit (**répétition**) augmentera son acceptation même s'il est initialement rejeté.
- La **persévérance** aidera votre bébé à apprendre à aimer les légumes et les fruits.



PRINCIPAUX MESSAGES

Quand votre enfant grandit

- Continuez à **proposer légumes et fruits** au cours des repas et utilisez-les comme en-cas.
- **Donnez vous-même le bon exemple** en mangeant les aliments que votre enfant doit apprendre à aimer.
- **Faites attention aux signaux de faim et de rassasiement** de votre enfant.
- **Ne donnez pas à votre enfant le libre accès** à des aliments riches en sel, en gras et/ou en sucre.
- Encouragez votre enfant à **manipuler légumes et fruits.**



Habeat

LES LÉGUMES ET LES FRUITS

Aidez votre enfant à les aimer

Consortium :

INRA SCIENCE & IMPACT

INRA Transfert

Instituts thématiques Inserm Institut national de la santé et de la recherche médicale

UNIVERSITY OF LEEDS

UCL

U.PORTO

University of BRISTOL

FOOD & BIOBASED RESEARCH WAGENINGEN UR

WAGENINGEN UR For quality of life

FACULTY OF LIFE SCIENCES UNIVERSITY OF COPENHAGEN

HAROKOPION UNIVERSITY

Les recherches menant aux présents résultats ont bénéficié d'un financement de la Communauté Européenne dans le cadre du septième programme-cadre (FP7 / 2007-2013) en vertu de la convention de subvention n° FP7-245012-HabEat.