

Comment donner envie aux enfants de manger des légumes et des fruits frais ?

Éric Birlouez, ingénieur agronome, sociologue et père de famille a quelques idées !

On sait que dans les familles où les parents ne consomment pas ou peu de fruits et légumes frais, les enfants n'en consomment pas ou peu. Globalement, pour que les enfants consomment des fruits et des légumes, il faut que les parents en proposent à la table, et surtout qu'ils prennent du plaisir à les manger.

Il est efficace d'associer les enfants aux courses et à la préparation des repas. Le fait de manipuler les fruits et légumes frais conduit à une familiarisation favorable à leur acceptation à long terme.

Il faut garder à l'esprit qu'un légume préparé d'une certaine manière peut déplaire à un enfant mais que ça ne doit surtout pas empêcher de le lui proposer sous une autre forme. Par exemple, les enfants préfèrent souvent les carottes crues, râpées, aux carottes cuites. Ils apprécient également le gratin de chou-fleur, alors qu'ils rejettent ce légume quand il est simplement bouilli.

Pour qu'un enfant ait envie de manger un aliment, il faut que celui-ci soit bon et beau. L'apparence joue en effet un rôle très important, l'alimentation étant une expérience multisensorielle. Soigner la présentation des fruits et légumes permet ainsi de les réenchanter. J'avais lu quelque part qu'un empereur romain organisait, pour surprendre ses convives, des repas monochromes. Pourquoi ne pas reprendre cette idée avec les enfants, en leur proposant par exemple un repas autour d'une couleur, en fonction du calendrier des fruits et légumes de saison ? Pour un repas orange, on peut imaginer des carottes râpées, du riz safrané, de la mimolette et une orange.

Quand on propose deux légumes plutôt qu'un seul, l'enfant en mange plus. Il faut donc miser sur la diversité.

Il est bénéfique d'apprendre à l'enfant à décrire ses sensations en allant au-delà de "c'est bon" ou "je n'aime pas" : qu'aimes-tu ? Qu'est-ce qui te déplaît ? Un goût ? Une texture ?

À chaque âge ses spécificités : l'apprentissage du goût de la naissance jusqu'à 18 ans

De 0 à 5 ans : quand les bonnes habitudes s'installent

De 0 à 5 ans, 6 tout-petits sur 10 mangent un fruit ou un légume frais chaque jour. Ceux-ci sont consommés principalement au déjeuner. À noter aussi la place des fruits au moment du goûter : 3 enfants sur 4 en mangent un, à cet âge, lors de la collation de l'après-midi.

De 6 mois à 3 ans : l'âge d'or des papilles

Après 4 à 6 mois d'allaitement au sein ou au biberon, les bébés se mettent à manger des aliments "solides" : c'est la diversification alimentaire. Depuis cette étape fondamentale jusqu'à leurs 2 ou 3 ans, les enfants sont curieux de toutes les nouvelles saveurs : une période idéale pour élargir leur palette gustative tout en respectant leurs préférences. Ainsi, plus on donne de fruits et légumes frais avant l'âge de 3 ans, plus on a de chances que l'enfant garde une alimentation diversifiée en grandissant.

"La mère influence les goûts de son enfant dès la grossesse, en ayant elle-même une alimentation diversifiée, puis par le biais de l'allaitement. Ensuite, entre 6 mois et 3 ans, il faut faire goûter au bébé un maximum de fruits et légumes frais."

Marie-Laure Frelut, Pédiatre nutritionniste, spécialiste de l'obésité des enfants et des adolescents.

Vers 3 ans : les premières résistances

Vers 3 ans, de nombreux enfants deviennent généralement plus difficiles et rechignent à goûter de nouveaux aliments. Pas de panique : c'est tout à fait normal ! Ils entrent alors dans une phase que l'on appelle "néophobie alimentaire" : littéralement, il s'agit de la peur (phobie) de ce qui est nouveau (néo). Les fruits sont relativement épargnés, mais pour les légumes, les choses peuvent se compliquer. C'est le moment de ne pas lâcher prise, sans brusquer les enfants ni forcer sur les quantités, mais en continuant à leur proposer régulièrement des fruits et légumes frais variés.

De 6 à 12 ans : face aux résistances, persévérer !

Les chiffres. Un enfant de 6 à 12 ans sur trois ne mange pas chaque jour de fruit ou de légume. 34 % des mères ont conscience de cette carence mais plus de 3/4 des enfants qui mangent moins d'une fois par jour un fruit ou un légume frais estiment leur consommation suffisante.

La néophobie reste en cause : si celle-ci diminue après 6 ans, elle ne disparaît pas pour autant comme par magie. Sa forme rigide devient toutefois beaucoup plus rare, l'enfant acceptant plus facilement de goûter les aliments. La transition est certes plus simple pour les enfants dont l'alimentation a été variée avant 3 ans, cependant, il ne faut pas baisser les bras : la consommation de fruits et légumes frais peut et doit continuer à être encouragée par les parents. C'est le moment ou jamais de revaloriser le plaisir.

"En éducation alimentaire, rien n'est jamais perdu : à tout âge, on peut mettre en place un apprentissage en intégrant progressivement les légumes. Je me souviens d'une émission de télévision qui mettait en scène un jeune Chef intervenant dans des familles où les légumes étaient bannis. Le Chef proposait un défi : "Demain, je vous fais manger des courgettes." Les mères s'insurgeaient : "Vous n'y arriverez jamais, mes enfants détestent ça !" Loin de se décourager, il associait les enfants aux courses, leur parlait des produits, créait une attente... À la fin, toute la famille mangeait bien sûr avec plaisir sa délicieuse recette. Même sans être un Chef confirmé, il est possible d'exposer les légumes de façon répétée à tous les âges, y compris d'ailleurs à l'âge adulte, avec des résultats probants."

Sandrine Monnery-Patris, Chargée de recherche à l'INRA Dijon (Centre des Sciences du Goût et de l'Alimentation).

De 13 à 18 ans : des ados acteurs de leur alimentation

Les chiffres. Un 13-18 ans sur quatre choisit systématiquement un légume frais au restaurant. Si la moitié des 13-18 ans choisissent des fruits et légumes par goût, 1/3 le font par obligation.

Enfin, quand les enfants grandissent et entrent dans l'adolescence, ils ont souvent envie de combler leurs carences de consommation de fruits et légumes frais, mais ne trouvent pas toujours dans la cuisine familiale de quoi répondre à leurs aspirations. Les 3 règles d'or des 13-18 ans ? Le plaisir gustatif, la convivialité et une alimentation saine.

"C'est un âge auquel les parents peuvent travailler sur la disponibilité des fruits et légumes frais : puisque l'adolescent est capable de se servir tout seul, on peut systématiquement prévoir un panier de fruits en libre-service dans la maison, mais aussi entreposer, au réfrigérateur ou sur le plan de travail, selon le mode de conservation de chaque aliment, des carottes à croquer, des tomates cerise ou d'autres légumes faciles à manger. En cas de petite faim, l'ado aura le choix !"