

Expédition au cœur des légumes

Les légumes et les enfants,
un jeu d'enfant ? Bien sûr,
regardons ensemble comment...

Aline Gaschen

La variété des légumes, une sacrée richesse !

Au fil des saisons, la nature nous offre une grande variété de légumes tant au niveau des couleurs, des saveurs et des aspects : des légumes à feuilles (épinards, salades, poireaux, choux...) mais aussi, les légumes fruits (tomates, aubergines,...), les légumes tiges (asperges, céleri-branche,...), et enfin les légumes racines (carottes, navets,...)

Il existe également les légumes féculents très riches en amidon, comme la pomme de terre, la patate douce, les petits pois,...

Manger des légumes, de nombreux atouts santé...

Les légumes apportent de nombreux nutriments indispensables à la santé au quotidien.

Le violet de la betterave, le rouge de la tomate, l'orange du potiron ou encore le vert des épinards apportent de précieux micro-nutriments protecteurs. Appelés polyphénols, caroténoïdes, ils constituent de véritables anti-oxydants et anti-inflammatoires naturels dans nos assiettes et celles des tout-petits.

Les légumes apportent aussi des fibres indispensables à la santé. Elles vont renforcer la flore intestinale, optimiser les défenses naturelles et permettre une bonne absorption des minéraux tels que le calcium, le magnésium, le fer.

Chaque légume possède ses propres atouts santé, différents et complémentaires les uns des autres, d'où l'importance pour les enfants de manger des légumes de couleurs variées.

Une découverte pas à pas

Dès le plus jeune âge (après 6 mois), les enfants commencent à goûter aux légumes et apprennent à les apprécier. Cette appétence pour les légumes est un apprentissage. A nous parents, de les accompagner dans cette découverte colorée !

Les clés du succès ? Ne pas se décourager et persévérer !

Les bébés et les jeunes enfants ont une méfiance naturelle pour les nouveaux aliments. Ainsi, il est tout à fait normal et possible que les enfants refusent plusieurs fois un même légume. L'acceptation d'un légume peut prendre du temps et il est important de répéter plusieurs fois (jusque 7 fois dit-on en psychologie de l'enfant) la proposition du légume, quitte à le présenter sous ses différentes formes.

Séduire

Séduisons les enfants en jouant sur les goûts, les odeurs, les textures, les sons et les couleurs avec des purées aux couleurs variées (une purée violette aux pommes de terre vitelottes, un clown orange avec une purée de potiron,...), des assiettes colorées, décorées et pour les plus grands des légumes croquant, des brochettes de légumes, des gratins,...

Soyez convaincu, vous le convaincrez !

Le comportement de celui qui propose la purée de légume ou le légume est également primordial. Les enfants vont avoir tendance à reproduire ce qu'ils observent et entendent. N'hésitez pas à goûter et à rester très positif !

Et les pesticides ?

Les résidus de pesticides sur les légumes issus de l'agriculture conventionnelle peuvent entraîner une charge non négligeable dont les effets cocktails ne sont pas à minimiser pour les enfants.

Le bénéfice pour les enfants à manger des légumes est cependant bien supérieur.

Une solution pour diminuer malgré tout le risque :

- Bien laver et peler les légumes issus de l'agriculture conventionnelle
- Préférer les légumes de proximité, de saison, cueillis à maturité et issus de l'agriculture raisonnée car la teneur en pesticides résiduels est très réduite
- Si possible, bien sûr, s'orienter vers des légumes issus d'une agriculture biologique.

Ce qu'il faut retenir :

Sachons faire apprécier aux enfants les plaisirs variés des légumes en diversifiant les formes, les couleurs, les modes de présentation et de préparation (crus, cuits,...).

Préférons les légumes issus de l'agriculture biologique de proximité et de saison pour un meilleur respect de l'environnement et des enfants !

En pratique et pour aller plus loin... Retrouvez tous les conseils de « l'Intelligent Nutrition® » sur le site www.SIIN-nutrition.com

