

C'est le Printemps !

Profitons et aimons les bons fruits et légumes de saison, Faisons le plein de vitamines, de minéraux et de fibres...

Fruits : Banane, citron, fraise, framboise, groseille, kiwi, melon, mirabelle, mûre, myrtille, pomme, prune, pastèque, rhubarbe...

Légumes : Artichaut, aubergine, betterave, blette, carotte, céleri, champignon de Paris, chou-rave, concombre, courgette, céleri, épinard, fenouil, haricot vert, navet, poivron, petit pois, poireau, pois gourmand, radis, salade, tomate, et, aussi les herbes aromatiques.

Quelques conseils pour amener vos enfants à apprécier les fruits et légumes et à consommer

2 portions de légumes et 3 fruits frais par jour

BONNES HABITUDES

- Consommer vous-même tous les jours des fruits et légumes et montrer à votre enfant que vous prenez plaisir à les déguster
- Présenter une jolie corbeille de fruits de saison sur votre table
- Penser à faire des salades de fruits avant que vos fruits s'abîment

GESTION DES ACHATS

- Varier vos sources d'achat
 - Frais : pour les légumes et fruits de saison
 - Surgelé ou en conserve : pour diminuer les coûts et varier vos menus

BONNES ATTITUDES

- Proposer tous les légumes sans exception, ne projetez pas vos goûts sur vos enfants
 - Demander à l'enfant de goûter plusieurs fois le même aliment.
- Il faudra entre 8 et 10 tentatives pour qu'il apprenne à l'aimer.

IDEES DE PREPARATIONS

- Mélanger les légumes aux féculents pour familiariser l'enfant au goût du légume
 - Pâtes aux épinards
 - Riz aux artichauts
 - Gratin de pomme de terre aux courgettes
 - Blé aux aubergines
 - Boulgour aux poivrons...

Petit à petit on augmentera la quantité de légume introduit dans la préparation

VARIER LES PLAISIRS

Vinaigrettes aux différentes huiles (olive, noix, colza...), et, aux goûts divers (roquefort, noix pilées, ciboulette, basilic...)

Associations salades de légumes et fruits de saison (melon, pastèque, pêche, nectarine, prune...)

Sauces de différentes couleurs (yaourt, tomate, pistou, béchamel, jus de viande...)

Ne pas oublier le basilic, la menthe, la ciboulette, la coriandre, le persil, la sauge...

**Et, surtout, faites participer votre enfant à la préparation.
Il aura ainsi plus de facilités à goûter ce qu'il a confectionné...**