



FRUITS & LÉGUMES DU PRINTEMPS

Conseils pour que vos enfants apprécient et consomment des fruits et légumes

BONNES HABITUDES

- Consommez vous-mêmes des fruits et légumes pour leur montrer l'exemple
- Présenter une jolie corbeille de fruits sur votre table
- Pensez à faire des salades de fruits avant que ceux-ci ne s'abîment

IDÉES RECETTES

- Mélanger les légumes aux féculents pour familiariser l'enfant au goût du légume

Exemples : Pâtes aux épinards, Riz aux artichauts, Gratin de pommes de terre aux courgettes, Blé aux aubergines, Boulgour aux poivrons...

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

Il est recommandé de consommer 3 portions de fruits et 2 portions de légumes par jour !

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.

Les fruits et légumes sont riches en fibres, minéraux et vitamines. Ils ont un rôle protecteur dans la prévention des maladies.