

Société Guadeloupéenne de Pédiatrie
(S.G.P.)

SOCIÉTÉ GUADELOUPÉENNE
DE PÉDIATRIE

RÉSEAU GRANDIR

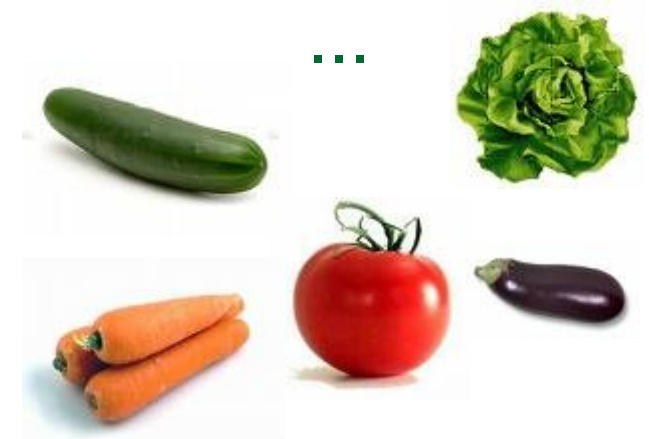
→ 5 fruits et légumes par jour !

Pour une couverture optimale des besoins en vitamines, minéraux et oligo-éléments qui participent activement à sa croissance et sa forme, il convient de l'encourager à consommer 5 fruits et légumes par jour.

Retenez que la vitamine C, indispensable entre autre à l'assimilation du fer (prévention de l'anémie) et aux défenses immunitaires de l'organisme, se trouve essentiellement dans les légumes et les fruits consommés **crus**.



Mon enfant n'aime pas les légumes



QUE FAIRE ?

Réseau Grandir
Immeuble Futura- Voie Verte
ZAC de Houelbourg 3- Z.I de Jarry
97122 BAIE-MAHAULT
☎:0590 28 81 75
✉:reseau.grandir@orange.fr

Surtout pas de panique !
Le rejet des légumes est très fréquent chez les enfants entre 2 et 10 ans.

→ Après le lait, des légumes en premier !



Rappelez-lui que lorsque il était bébé, vous avez commencé la diversification alimentaire en lui donnant des légumes sous forme de soupe, bien avant qu'il ne mange de la viande, du poisson ou des pâtes et du riz...

→ N'oubliez pas que vous êtes son premier modèle...

S'il vous voit en consommer au quotidien en y prenant du plaisir, il aura plus facilement envie d'y goûter lui même !

Enfin, ne le forcez pas car le repas doit être un moment de plaisir et non un combat ! Sachez aussi respecter une éventuelle et réelle aversion pour un fruit ou un légume en particulier.

ACCOMPAGNEZ SES LEGUMES

A chaque repas , pensez à associer des légumes avec les féculents :

- Riz et giraumonade
- Pâtes aux courgettes et tomates
- Purée de pomme de terre et carottes
- Quiche aux Poireaux... Etc.

Ou encore avec des protéines :

- Tomates farcies
- Flan de giraumon
- Gratin de christophines

PRESENTEZ LES DIFFEREMMENT

Variez formes et couleurs :

- utilisez de la sauce tomate, de la béchamel pour agrémenter les légumes...
- Mixez en certains en purée !
- Mettez des croûtons dans sa soupe pour l'agrémenter

VARIEZ LES PLAISIRS !

S'il n'aime pas les légumes cuits, privilégiez les salades de crudités ou celles composées avec des œufs, du thon, du riz, de la semoule ou des pâtes...

Pensez aux fruits dont la saveur plus sucrée est en général plus appréciée des enfants.

→ Faites le participer !

Dès que possible, faites le participer à l'élaboration du repas. Toucher les légumes et les fruits, les sentir sont des clés de l'envie d'y goûter !

Pour les occasions festives comme les anniversaires ou les pique-niques, pensez à réaliser des bâtonnets de légumes avec différentes sauces d'accompagnement, des salades ou des brochettes de fruits...

