

Les légumes, astuces pour les faire apprécier aux enfants

Les légumes sont souvent boudés par les enfants. Pourtant, leur apport en vitamines, minéraux et fibres est nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme et à une bonne croissance. Apprendre aux enfants à apprécier les **légumes** dès le plus jeune âge est l'assurance de leur fournir les éléments essentiels à leur vitalité. Dans cet article, la nutritionniste **Tramier** vous donne ses astuces pour intégrer les **légumes** au menu et inciter les enfants à en consommer chaque jour.



▪ Variez les formes et textures

L'une des méthodes pour faire apprécier les légumes aux enfants est d'éveiller leurs papilles en intégrant progressivement de nouveaux goûts au menu. Les légumes présentent l'avantage de pouvoir être préparés sous plusieurs formes : cru, à croquer, en salade, vapeur, sauté, au four, en purée, en soupe, en poêlée.

- Accompagnez les légumes d'assaisonnement adaptés : **huile d'olive** et fines herbes, marinades.... Aidez-vous des **saucés aux olives Tramier**.
- Les **potages** constituent le moyen le plus simple de faire consommer des légumes aux enfants : brocoli, poireaux, tomates, potiron, céleri, panais, citrouille...



Varié les textures permet également de proposer des plats originaux qui sortent de l'ordinaire. Inciter les enfants à sentir et toucher les aliments les aidera à apprivoiser les légumes et à mieux les apprécier. Autorisez-les à les manger avec les doigts ! Osez préparer des **frites de navet**, des **nuggets de légumes** ou encore des **scones de patate douce** !

▪ Mettez-y de la couleur

Plus on habitue tôt les enfants à manger varié et équilibré, moins ils seront difficiles en grandissant. Favorisez la consommation de légumes en les rendant amusant ! Les enfants aiment les aliments colorés. Pensez à intégrer les carottes, les poivrons, les tomates-cerise et petits pois à vos préparations. L'objectif fixé par les pouvoirs publics de consommer **5 portions d'environ 80 g de fruits et légumes par jour** sera ainsi plus facilement atteint.



▪ Osez les combinaisons gagnantes

Si pour vous, faire apprécier les légumes à vos enfants s'apparente à un véritable casse-tête, sachez que les légumes s'intègrent également dans des recettes sucrées. Les **cakes aux carottes ou courgettes** sont des recettes éprouvées de longue date dans les pays anglo-saxons. Pensez à la tarte au potiron en automne ou à la compote de betterave rouge au printemps. Certains légumes au goût plus prononcé sont plus appréciés lorsqu'ils sont associés à des aliments plus familiers au goût plus doux.

Les associations gagnantes :

- Choux et poêlée aux lardons
- Chou-fleur en gratin de fromage
- Navet intégré à la purée de pomme de terre
- Oignons et sauce tomate provençale

▪ **Laissez aller votre imagination**

Utiliser la ruse en ajoutant des légumes aux plats préférés de vos enfants est une approche souvent couronnée de succès. À condition de ne pas leur révéler les ingrédients du plat !

Les astuces Tramier :

- Ajouter des aubergines aux plats de pâtes
- Composer une **pizza** avec des champignons, oignons, tomates, **olives** et basilic
- Préparer des chips de légumes ou une omelette avec poireaux, navet
- Former des **personnages** à l'aide des légumes : petits pois, grains de maïs, **olives**.
- Réaliser des **assiettes rigolotes**, ludiques > **Pizza chat**, **lapin sandwich**, **le jambon déguisé en cochon**



N'hésitez pas à **faire participer vos enfants** ! Choisissez avec eux les différents légumes sur les étals du marché. Montrez leur comment les légumes sont préparés (brossage, épluchage...) et cuisinés. **Quiches**, **salades** et **cakes** sont des plats qui se préparent aisément à 4 mains. Pensez aux instruments qui donnent des formes

amusantes aux légumes : carottes en rondelles, billes de concombre et spaghettis de céleri-rave ou de **courgettes**.



Avec ces astuces, vous disposez de plusieurs moyens pour inciter les enfants à consommer davantage de légumes. Et surtout, persévérez ! Il est en effet démontré que l'exposition répétée, en proposant plusieurs fois de suite un légume à un enfant, reste le moyen le plus efficace de les faire apprécier.

Si tout cela vous inspire, n'hésitez pas à participer à notre grand **défi culinaire / Une assiette rigolote**.

Vous pourrez gagner de fabuleux séjours et d'autres cadeaux pour les petits et pour les grands.

Nutritionniste Tramier, Février 2017

Sources :

www.mangerbouger.fr