

Fruits et légumes, des bienfaits pour nos enfants...

Nous, parents devons du mieux possible initier nos enfants à toutes les saveurs et ainsi leur permettre de bien grandir et d'être en bonne santé.

Quelques informations concernant les fruits et les légumes à utiliser sans modération :

. Fruits et légumes : comment encourager nos enfants à les consommer :

Depuis des décennies, les études et la recherche ont permis d'affirmer la relation étroite entre alimentation et santé. C'est pourquoi, au début des années 2000, les pouvoirs publics français ont mis en place une politique nutritionnelle de santé publique avec une grande partie consacrée à l'alimentation de nos enfants.

Pour les éduquer en matière de nutrition, il s'agit d'abord de leur parler du plaisir de manger car leur imposer un légume comme une contrainte va les inciter à se méfier. Quand ils choisissent un menu, c'est d'abord plus par plaisir que par souci de santé. Néanmoins, expliquer à nos enfants les bienfaits des fruits et légumes frais sur notre santé est une bonne chose car ils contiennent de nombreux minéraux et vitamines indispensables à notre bien-être.

Nos enfants préfèrent les pâtes aux haricots verts et mangent le plus souvent une crème dessert plutôt qu'un fruit.

Les végétaux crus sont remarquables par leur grande richesse en eau, en vitamines et en sels minéraux.

Les vitamines des fruits et légumes sont très sensibles et sont détruites par l'air, la lumière et la chaleur. Il faut les laver rapidement, sans les faire tremper, dans leur peau le cas échéant et non coupés. Les vitamines sont stockées sous la peau, il faut donc éplucher fruits et légumes le plus finement possible et consommer la peau chaque fois que c'est possible. La cuisson à l'autocuiseur est la meilleure pour la conservation des vitamines. Il est conseillé aussi d'ajouter un filet de vinaigre ou de citron à l'eau de cuisson, et d'ajouter du citron sur les crudités immédiatement après les avoir épluchées ou râpées.

. Notre enfant n'aime pas les légumes :

Pour les enfants qui n'aiment pas les légumes, tout comme pour ceux qui n'aiment pas la viande, un peu d'imagination ou la consultation de quelques ouvrages simples de cuisine, permettent de trouver des astuces. Pour ne pas condamner les malheureux enfants à la soupe de légumes ou aux haricots verts tristounets, beaucoup d'idées sont séduisantes : purées de couleur étonnante (épinards, courgettes, choux fleurs, brocolis, carottes, potiron...), riz à la tomate, riz à la citrouille, riz style cantonnais arrangé, semoule aux petits pois, tarte aux légumes variés, tarte à la tomate, pain de chou-fleur à la sauce, terrine de légumes, gâteau de pâtes aux épinards, flan de courgettes, croquettes gourmandes, croquettes de semoule aux légumes ou au coulis de tomate, palets de céréales aux légumes, galette de carottes ou de lentilles, papillotes surprise, potages variés, soufflé à l'avocat, terrine de légumes...

Une alimentation variée doit comporter des végétaux mais il n'est pas obligatoire qu'ils le soient sous forme cuite. Les enfants ont une préférence marquée pour les pâtes, le riz, le taboulé et les pommes de terre. S'il ne faut pas céder à toutes leurs exigences, il n'y a pas de raison non plus de leur imposer tous les jours des épinards ou les légumes du pot-au-feu. Les enfants consomment souvent plus volontiers les légumes crus, juste épluchés et lavés puis coupés en grosses lamelles à tremper dans une sauce au fromage, une vinaigrette, une mayonnaise ou du ketchup. Les betteraves coupées en petits cubes ont souvent un grand succès. De toute façon, les fruits cuits ou crus peuvent, sans inconvénient, constituer la source exclusive des végétaux nécessaires à l'équilibre de la ration alimentaire.

. 5 astuces pour faire manger des fruits à nos enfants :

La consommation régulière de fruits participe à l'équilibre alimentaire indispensable à une bonne santé d'un enfant. Voici quelques conseils pour l'encourager à profiter pleinement de toutes les variétés disponibles, et faire le plein de nutriments tout en se régaland.

Lorsqu'il s'agit d'inciter les enfants à manger sainement, on pense souvent aux légumes. Et pourtant, les fruits aussi sont importants. Ils contiennent des fibres, des vitamines, des minéraux et des antioxydants. Grâce à leurs nutriments, les fruits limitent les risques de développer les maladies chroniques les plus courantes comme le diabète de type 2, certains types de cancer, et les maladies cardiaques.

Les pommes sont le fruit préféré des enfants. Bonne nouvelle : elles sont remplies de vitamine C, de fibres, et d'antioxydants. Juste après se place la banane, une bonne source de potassium, de vitamine C et de vitamines B6. Attention toutefois à ne pas tomber dans le piège des jus : nos enfants en sont très gourmands, mais ces boissons contiennent moins de fibres, plus de calories et plus de sucre que les fruits entiers.

Voici donc quelques idées pour encourager nos enfants à profiter de chaque variété de fruits : bananes, fraises, pêches, papayes, clémentines, melon, myrtilles...il y en a pour tous les goûts.