

LÉGUMES : COMBIEN ET COMMENT ?

Souvent, on s'inquiète de la quantité de légumes qui a été laissée dans l'assiette des enfants. On a peur que l'enfant ne comble pas ses besoins nutritifs et on pense aux pertes monétaires que cela engendre. Que peut-on faire pour réduire les risques de carences alimentaires et réduire le « gaspillage »? Voici quelques conseils en cuisine et en salle à manger.

Les légumes : en cuisine

- Offrir des aliments connus (ou populaires) avec ceux moins connus (moins populaire).
- Offrir deux choix de légumes. Les enfants y trouveront à la longue leur compte...
- Offrir des crudités même en hiver.
- Offrir le même légume à répétition pour permettre à l'enfant de « l'appivoiser ».
- Ajuster les volumes de légumes cuisinés par rapport à la quantité consommée et l'ajuster en cours d'année.
- Présenter les légumes simplement aux enfants : cuisson vapeur ou bouillie et pas trop cuits, sans enrobage de sauce.
- Cuisiner des potages ou des crèmes de légumes (beaucoup de légumes et épaissir avec de la courge au lieu des pommes de terre).
- Servir des légumes variés **ET** des fruits tous les jours.

Une portion de légumes c'est :

À 6 mois : 3 à 5 ml

De 7 mois à 9 mois : 15 ml à 20 ml

De 9 mois à 12 mois : 30 ml à 50 ml

De 12 mois à 2 ans : 50 à 75 ml

De 2 ans à 5 ans : 125 ml

Les légumes : en salle à manger

- Encourager la découverte et la dégustation. Pas de chantage, ni de négociation autour des aliments.
- Servir une partie des légumes en attendant le service de l'assiette et servir l'autre partie avec le repas principal.
- Servir un peu de tout et en donner à nouveau si l'enfant a encore faim.
- Apprendre aux mangeurs « Turbo » à ralentir : poser sa cuillère ou sa fourchette, discuter et échanger, les rassurer en leur disant qu'il en restera, les faire patienter avant de leur offrir une seconde assiette, les faire découvrir les cinq sens...
- Donner l'exemple : goûter!
- Parler au « Je » : J'aime la forme, la couleur, le croquant, le goût sucré....
- Être positive et mettre l'emphase sur le plaisir d'être ensemble plutôt que sur les quantités consommées : remplacer « tu as bien mangé aujourd'hui! » par « alors quel goût a le navet? » Ou « Wow pas trop de dégât aujourd'hui! »; « Bravo les enfants, on a passé un moment très agréable ».
- Aider les enfants à reconnaître ce qu'ils mangent : images et illustrations de légumes.
- Laisser le temps aux enfants de se familiariser avec leur nouvelle éducatrice, le nouveau local, la nouvelle saison, le changement de menu ou de recettes, etc.

Bref, il est important de prendre le temps de vérifier comment on cuisine, prépare et présente les légumes. Et il est tout aussi essentiel d'observer comment ils sont offerts aux enfants. Après, on ajuste!

Nous vous invitons à consulter les textes en archives sous l'onglet educonseils/alimentation et nutrition qui traitent de la néophobie, du comportement à table et des légumes.

Christine Gadonneix, Dt.P.

Nathalie Regimbal, Dt.P.

Diététistes-Nutritionnistes

Manger Futé

2011 *Octobre*