

Nicole Béguin



50 ASTUCES

pour que mon enfant mange

des fruits et

des légumes

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

Acroyoga avec mon enfant, Julien Levy

J'ai confiance en toi, Soline Bourdeverre-Veyssiere

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Internet : www.editions-jouvence.com

Mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2018

ISBN : 978-2-88911-983-7

Couverture : Claire Morel Fatio

Maquette et mise en page : Frank Pitel [grad-design.fr]

Images : AdobeStock : © Garevskaya Elina, ©gpointstudio,

©Martinan, ©JenkoAtaman, ©Alena Ozerova, ©BillionPhotos.

com, ©famveldman, ©ChantalS, ©alicja neumiler, ©nata_

vkusidey, ©JenkoAtaman, ©olyapon, ©micromonkey.

Éléments graphiques : ©Freepik

Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.

*à Gabriele, Raffaele, Clelia
et à tous les futurs fans de légumes*

Et si on lisait ?



Les légumes du champ à la table de Léa et Maël

Il était une fois, deux familles à priori heureuses et sans histoire. Pourtant l'une d'elle avait un petit problème qui paraissait insoluble... Ce midi encore, monsieur Deville, le papa de Maël retourne au travail irrité et exténué après un repas houleux durant lequel son fiston a refusé à nouveau de toucher aux légumes.

Dans l'escalier de l'immeuble, il croise un livreur de paniers de légumes sonnant à la porte des Deschamps. Incrédule, il voit la petite Léa ouvrir la porte et s'écrier : « Maman, viens voir, il y a une nouvelle sorte de légume ! » Un cadeau d'anniversaire n'aurait pas été accueilli avec plus de bonheur.

Le soir, une fois Maël endormi, monsieur Deville raconte l'histoire de la livraison à son épouse qui trouve cela à la fois intrigant et intéressant.

Elle décide : « Demain je vais aller en parler avec la maman de Léa. »

Il se trouve qu'en faisant un tour à vélo les Deschamps ont découvert une ferme qui fait de la vente directe et livre des paniers de fruits et légumes. Sympathisant, les deux femmes décident d'organiser samedi une sortie à bicyclette, afin de faire mieux connaissance et de permettre aux Deville de connaître l'exploitation du maraîcher. Elles ont l'idée de cuisiner ensuite un repas tous ensemble.

Le samedi matin, les deux familles empruntent la piste cyclable. Maël veut montrer à Léa comme il est un as à vélo. « Tu as vu, je pédale à toute vitesse. »

Les familles font une pause au bord d'un champ duquel un homme hèle les enfants : « Venez cueillir quelques tomates et haricots. » Étonné, Maël découvre que ces légumes poussent sur des plantes, pour lui les haricots se trouvent dans les congélateurs du supermarché et les tomates dans des barquettes en plastique.

Parvenus à la ferme, les parents proposent aux enfants de choisir les légumes du repas commun. « Moi, je tiens le panier, parce qu'il faut de la force » : s'exclame Maël. Léa y dépose les légumes choisis selon les instructions des parents, soit quatre carottes orange vif, deux courgettes bien brillantes et un chou-pomme dodu. À cela, ils ajoutent une petite corbeille de framboises, un pot de crème, une plaquette de beurre, un paquet de farine, un morceau d'emmental et quatre œufs frais. Le menu sera constitué d'une quiche aux légumes et de baies en dessert.

Au retour, Maël pédale avec entrain et joue un concert de klaxon et sonnette avec Léa. Arrivés dans l'appartement des Deschamps, les enfants enfin un peu fatigués regardent des livres, tandis que les parents s'organisent en cuisine.

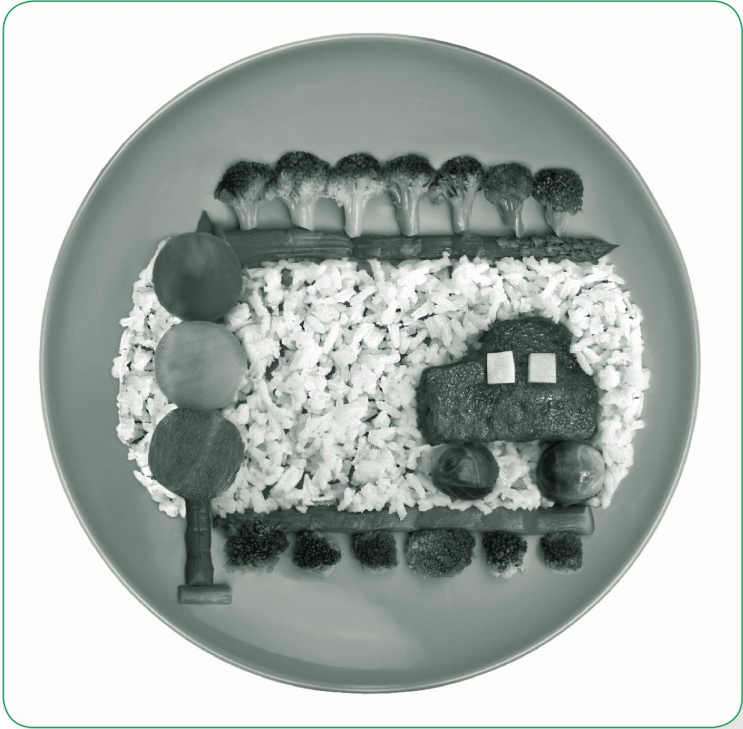
Une fois reposés, Léa et Maël les rejoignent pour réaliser le repas. On lave, on coupe, on mélange. On étale la pâte et on la garnit pour la glisser dans le four bien chaud. Tandis que la quiche dore, tout le monde dresse la table. Madame Deschamps la décore avec un bouquet de fleurs multicolores cueillies en chemin.

Léa glisse à l'oreille de Maël : « Mmh, ça sent drôlement bon. » C'est prêt et tout le monde passe à table. Prudente, madame Deville sert une petite quantité de quiche à Maël qui semble pressé de manger sa part. Le repas se déroule sans problème, on discute, on rigole. Maël dit : « J'ai encore faim », et on le ressert sans commentaire.

Monsieur Deschamps, constate : « Cette journée est parfaite. » La maman de Léa propose de donner un nom à cette recette réalisée en commun. « Qui a une idée de comment nous pourrions l'appeler ? » Maël s'écrit : « Le gâteau parfait. » Tout le monde trouve que le nom est très bien choisi : « Bravo Maël ! »

Le garçon demande : « On peut refaire une sortie et un repas le weekend prochain ? » Après une journée si positive, tout le monde est d'accord.

Et depuis lors, la famille de Maël vit des repas familiaux beaucoup plus sereins et une grande amitié avec celle de Léa.



Sommaire

Un ouvrage simple à consulter 14

Introduction 15

1 - La néophobie alimentaire 23

2 - Prenez un bon départ..... 31

Astuce 1 - Consommez tous les légumes
pendant la grossesse..... 32

Astuce 2 - Allaitiez 33

Astuce 3 - Variez les saveurs avant deux ans..... 35

Astuce 4 - Introduisez les aliments dans l'ordre..... 41

Astuce 5 - Faites découvrir les aliments
avec les cinq sens..... 45

Astuce 6 - Servez une portion adaptée 50

Astuce 7 - Montrez l'exemple 53

Astuce 8 - Invitez un enfant apprécié peu difficile 57

Astuce 9 - Proposez de façon répétée..... 58

Astuce 10 - Diversifiez l'offre..... 61

Astuce 11 - Présentez les légumes en début de repas..... 64

Astuce 12 - Évitez la monotonie..... 67

3 - Impliquez l'enfant 71

Astuce 13 - Impliquez l'enfant
dans la préparation des repas..... 72

Astuce 14 - Impliquez l'enfant dans les achats..... 75

Astuce 15 - Familiarisez l'enfant
avec la provenance de l'alimentation..... 79

Astuce 16 - Expérimentez des petites plantations	89
Astuce 17 - Faites germer des graines	94

4 - Variez les mets 97

Astuce 18 - Dissimulez les légumes et les fruits	98
Astuce 19 - Habillez les légumes.....	100
Astuce 20 - Préparez des soupes et des jus de fruits onctueux	105
Astuce 21 - Pensez aux trempettes et aux sauces.....	106
Astuce 22 - Essayez le sucré-salé	107
Astuce 23 - Parfumez avec des épices et des herbes	109
Astuce 24 - Diversifiez les modes de cuisson	113
Astuce 25 - Changez la présentation des fruits.....	116
Astuce 26 - Mangez des fruits au petit-déjeuner et au goûter.....	120
Astuce 27 - Pensez aux fruits séchés	124
Astuce 28 - Multipliez les situations.....	125
Astuce 29 - Commandez pour l'enfant une demi- portion d'un plat figurant sur la carte	127
Astuce 30 - Ouvrez-vous à la gastronomie mondiale.....	128

5 - Pensez ludique..... 131

Astuce 31 - Jouez sur un thème alimentaire.....	132
Astuce 32 - Donnez des intitulés attractifs aux mets.....	135
Astuce 33 - Choisissez des ustensiles rigolos	136
Astuce 34 - Effectuez des jolies découpes.....	137
Astuce 35 - Composez des mises en scène amusantes.....	140

6 - Adoptez des principes éducatifs.....	143
Astuce 36 - Établissez des règles et appliquez-les	144
Astuce 37 - Faites des repas détendus et conviviaux.....	145
Astuce 38 - Éteignez la télévision.....	148
Astuce 39 - Instituez la bouchée de politesse.....	149
Astuce 40 - Proposez impérativement des choix fermés.....	151
Astuce 41 - Ne punissez pas l'enfant s'il ne mange pas.....	153
Astuce 42 - Ne félicitez pas l'enfant parce qu'il mange	154
Astuce 43 - Ne forcez jamais à manger.....	155
Astuce 44 - Ne faites pas de chantage au dessert.....	157
Astuce 45 - Ne prévoyez aucun plat de remplacement.....	158
Astuce 46 - Ne consolez pas, ne récompensez pas avec la nourriture	160
Astuce 47 - Ne laissez pas de sucreries à libre disposition	163
Astuce 48 - Ne comparez pas le comportement.....	165
Astuce 49 - Ne dites pas qu'un aliment est bénéfique pour la santé.....	167
Astuce 50 - Déterminez la raison d'un refus alimentaire	168
Conclusion	170
Bibliographie.....	172
Références	174
Remerciements	176

Un ouvrage simple à consulter

Dans cet ouvrage, vous trouverez cinquante pistes et solutions à expérimenter. Celles-ci proviennent de mon expérience personnelle de maman biologiste-nutritionniste.

Ce document concis et complet est conçu de façon à ce que vous puissiez **trouver rapidement l'astuce qui pourrait convenir juste en le feuilletant ou en vous référant au sommaire.**

Il s'adresse en priorité aux parents et aux personnes qui gardent des enfants, à qui je souhaite apporter une réponse à la question posée par la problématique de la consommation d'aliments nouveaux, avec en ligne de mire, les fruits et les légumes.

Comment utiliser ce livre ?

Les conseils de ce livre sont présentés de façon pratique. Grâce au titre de chaque astuce, vous comprendrez immédiatement en quoi celle-ci consiste. Ainsi n'aurez-vous juste qu'à feuilletter cet ouvrage quand vous serez pressé et revenir approfondir la question par une lecture complète quand vous disposerez de plus de temps et de calme pour réfléchir aux stratégies à adopter.

Introduction

Vous tenez dans vos mains un livre facile à consulter et à lire, au travers duquel je souhaite apporter **des solutions concrètes et simples** aux parents qui rencontrent des difficultés pour faire apprécier des légumes et également des fruits à leur enfant.

Par mon expérience de maman de trois enfants et ma profession de coach en santé et gestion du stress, je suis très sensible à l'importance d'une alimentation saine et variée fournissant les nutriments nécessaires à la bonne croissance des jeunes. Cela ne doit pas faire oublier que se nourrir est aussi un plaisir pour tous nos sens. Mon rôle est donc de communiquer les informations nutritionnelles tout en aidant chacun à établir des habitudes positives correspondant aux goûts personnels.

Tout se construit les premières années de l'enfance. Manger c'est d'abord familiariser son palais avec les saveurs au travers du placenta, puis par l'allaitement et finalement à la table familiale. Cet apprentissage nécessite de la patience, mais bien conduit, il permettra à l'adulte en bonne santé que l'enfant deviendra d'apprécier une cuisine aux accents variés, une cuisine plaisir. Dès le moment où les goûts sont établis, ils sont difficiles à modifier.

À l'âge adulte, nous effectuons des choix alimentaires d'après :

- **notre goût personnel** ;
- **notre culture alimentaire**, laquelle donne des repères pour une alimentation équilibrée. Ainsi des repas sans viande, riches en protéines complètes, sont emblématiques de certaines régions du monde : couscous et pois chiches en Afrique du Nord, riz et dahl de lentilles en Inde, tortillas de blé et haricots rouges au Mexique.
- **des concepts idéologiques** liés à :
 - **la religion** : manger casher, hallal, etc. ;
 - **l'éthique** : manger végétarien ou végétalien (ne pas tuer d'animaux) ;
 - **l'écologie** : manger local ou biologique ;
 - **la santé** : manger cru, sans gluten, etc. ;
- **notre mode de vie**, notre emploi du temps.

Or, après la seconde guerre mondiale, tout évolue très vite. La paix revenue, le futur semble prometteur, à l'image des États-Unis d'Amérique. Les jeunes femmes aspirent à profiter de la liberté, à avoir un travail rémunéré et des loisirs. Auparavant, leurs mères passaient en moyenne quatre heures par jour à s'occuper de tout ce qui touchait à l'alimentation, aux courses, à la préparation des mets ou à la vaisselle faite à la main. À la fin du xx^e siècle, une femme qui a un emploi ne consacre pas plus

d'une heure aux tâches concernant les repas. Elle possède un lave-vaisselle et achète de nombreux produits transformés qui représentent plus de 80 % de ses achats alimentaires. Dans les années soixante, on ne trouvait que 20 % d'aliments transformés (pain, fromages et laitages, potages, bouillons et sauces déshydratés, quelques surgelés et des conserves). Le rapport s'est donc inversé ! Cela a débuté avec les pâles pommes de terre et les molles baby-carottes conservées en boîtes, les crêpes congelées aux champignons bourratives, les bien connus bâtonnets de poisson surgelés râpeux et les soupes déshydratées hyper-salées et si chiches en légumes racornis. Enfant, les légumes me paraissaient bien plus savoureux. Mais depuis, les aliments préparés se sont parés de colorants, d'arômes et d'agents de texture, de telle sorte que les palais des petits se sont habitués aux doses de sel et de sucre.

À la maison, on élabore des repas vite faits en assemblant, terminant ou juste réchauffant des plats. Pour le midi, on dégèle la poêlée de légumes aux micro-ondes et on glisse la barquette de lasagne au four. Le soir venu, on prend une bouteille de sauce à salade toute prête, on ouvre un sachet de salade prêlavée, on coupe le pain et on déballe les charcuteries.

Les industriels de l'alimentaire ont remplacé les recettes simples des ménagères par des assemblages complexes. Les compositions comprennent des dizaines d'ingrédients, dont certains n'apparaissent que sous la forme de codes E ne nous évoquant rien. Nous ne devrions pas ainsi acheter les yeux fermés, mais le temps des parents est souvent compté, et le fait de devoir décrypter des étiquettes complique les courses. Dans ce contexte, beaucoup de personnes se fient aux slogans des emballages ou à leurs illustrations reflétant la nature.

Les fruits et les légumes, les féculents, la viande, le poisson, les œufs ainsi que les huiles et le lait sont des produits de base. Si nous les achetons non apprêtés, nous ne serons pas submergés par les additifs. Par contre, dès que nous choisissons des produits transformés, ces substances ajoutées sont nombreuses.

Lors de nos courses en grandes surfaces, nous ne trouvons pas que des aliments frais ; **cinq gammes** de produits, qui concernent toutes les fruits et les légumes, sont proposées aux consommateurs.

Les diverses gammes d'aliments

Gammes	Types de produits
1^{re}	Les produits frais, fruits et légumes entiers se conservent quelques jours à quelques semaines à température ambiante ou sous réfrigération.
2^e	Les conserves et aliments appertisés se conservent à température ambiante plusieurs années.
3^e	Les surgelés se stockent plusieurs mois à une température inférieure ou égale à -18°C .
4^e	Prêts à utiliser, les fruits et légumes crus réfrigérés en sachets ou en barquettes (salades, crudités ou légumes épluchés) sont conditionnés sous vide ou sous atmosphère contrôlée et se conservent jusqu'à une semaine.
5^e	Les plats cuisinés, fruits et légumes sont conditionnés sous vide et conservés au réfrigérateur quelques semaines ou même plusieurs mois s'ils ont été stérilisés.