

COMMENT FACILITER LA CONSOMMATION DE FRUITS ET LÉGUMES CHEZ LES ENFANTS ?

édito

Depuis des années, l'éducation nutritionnelle des enfants est l'une des meilleures solutions pour améliorer leur santé. Pourtant, ce qui relève ou non de ce domaine demeure assez flou.

L'éducation nutritionnelle ne consiste pas à enseigner aux enfants les valeurs nutritives des aliments. Ils ne contrôlent pas suffisamment leur comportement pour laisser cette information influencer leurs décisions, surtout dans un monde où la « malbouffe » est depuis longtemps omniprésente et terriblement séduisante.

L'éducation nutritionnelle ne signifie pas non plus informer les enfants que certains aliments sont bons ou mauvais pour leur santé. L'avenir n'est pas une notion qu'ils comprennent ou appréhendent, surtout lorsque cela concerne leur santé. Ce concept n'est malheureusement assimilable que par les enfants atteints d'une maladie chronique et dont la préoccupation est de savoir s'ils pourront un jour surmonter leur pathologie.

L'éducation nutritionnelle consiste à faire en sorte que les aliments sains soient perçus par les enfants comme attrayants, familiers et appétissants. Ils pourront ainsi choisir eux-mêmes les « bons » aliments, c'est-à-dire ceux qui sont à la fois gourmands et sains.

Les 3 articles de cette édition incitent les parents à agir de manière positive, sans se limiter à une éducation théorique.

Pour conclure, disposer d'aliments sains à la maison (principalement des légumes) et à portée de vue, faire les courses avec les enfants (sans toutefois céder à leurs caprices) et cuisiner avec eux encouragent les enfants à manger des légumes et à les aimer.

Il est toutefois important de noter que les parents sont des modèles pour leurs enfants, et que ces derniers ne mangeront pas sainement si leurs propres parents n'en font pas de même.

Margherita Caroli

Pédiatre et nutritionniste, Département de Prévention,
Azienda Sanitaria Locale, Brindisi, ITALIE

actualité



CONFÉRENCE INTERNATIONALE EGEA 2018
8^e édition
Nutrition et santé
De la science à la pratique
DU 7 AU 9 NOVEMBRE 2018
LYON

Inscription gratuite & obligatoire
APPEL À POSTERS
(avant le 31 08 2018)
www.egeaconference.com



Impliquer les enfants dans l'acte d'achat des aliments : une stratégie pour diminuer la néophobie alimentaire

Xavier Alliot

Basque Culinary Center, San Sebastián, ESPAGNE

Dans le contexte actuel de prévalence élevée d'obésité chez l'enfant, la promotion d'une alimentation équilibrée et riche en fruits et légumes est d'une grande importance. Une stratégie utilisée pour favoriser la consommation de végétaux chez l'enfant repose sur la diminution de sa néophobie alimentaire (sa réticence à goûter des aliments nouveaux), qui est associée à une alimentation moins équilibrée et une consommation diminuée de fruits et légumes.

Augmenter la familiarité envers les légumes pour améliorer leur acceptabilité

L'exposition à des aliments nouveaux pour augmenter la familiarité et la création d'expériences positives avec ceux-ci est une stratégie qui a montré son efficacité pour diminuer la néophobie alimentaire chez l'enfant. L'éducation sensorielle, par exemple, s'est révélée efficace dans cet objectif.

Impliquer les enfants dans les différentes étapes de la préparation des repas est un autre moyen d'augmenter la familiarité et de créer des expériences positives. Cependant son effet sur la néophobie a été peu étudié.

Des études transversales ont mis en évidence une association positive entre l'implication dans la préparation des repas et des habitudes alimentaires saines¹. Quelques études d'intervention, incluant des activités de cuisine ou de jardinage, ont également montré des résultats encourageants². Une étude expérimentale récente³ de notre équipe a révélé une augmentation de la volonté de goûter de nouveaux aliments à la suite d'une session de cuisine avec ces aliments.

L'objectif de la présente étude était d'évaluer l'effet d'impliquer des enfants dans l'acte d'achat des aliments, sur leur volonté de goûter des aliments non familiers et leurs choix alimentaires.

Participer à l'acte d'achat alimentaire : quels effets sur les choix ?

86 enfants, âgés de 8 à 10 ans, ont été invités à participer à un atelier sur l'alimentation, suivi d'un goûter.

La moitié (groupe Achat) a participé à un atelier d'achat en ligne d'ingrédients nécessaires à la réalisation de 3 recettes non familières, contenant des légumes : un jus de pomme / betterave, une omelette de courgettes et un biscuit aux épinards.

L'autre moitié des participants (groupe Contrôle) a participé, à la place, à un atelier de créativité.

Après la réalisation de l'atelier, les enfants des 2 groupes ont été invités à faire 3 choix alimentaires pour leur goûter, entre des aliments familiers vs non familiers : [1] jus d'orange vs jus de pomme / betterave, [2] omelette de pommes de terre vs omelette de courgettes et [3] biscuit au chocolat vs biscuit aux épinards.

Le nombre moyen d'aliments non familiers choisis spontanément

pour le goûter a été significativement supérieur dans le groupe Achat ($0,70 \pm 0,14$), comparativement au groupe Contrôle ($0,19 \pm 0,07$) (cf. figure 1).

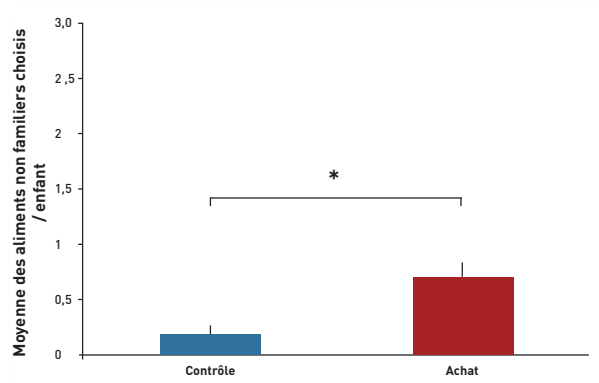


Figure 1 : Nombre moyen d'aliments non familiers choisis par les enfants pour leur goûter dans le groupe Contrôle en bleu (n = 43) et le groupe Achat en rouge (n = 43).

Dans une étude précédente³, l'atelier « achat » était remplacé par un atelier « cuisine » au cours duquel les enfants réalisaient eux-mêmes les 3 nouvelles recettes. La comparaison des résultats des deux études montre un effet similaire de l'implication dans l'achat des ingrédients ($0,70 \pm 0,14$ aliments non familiers choisis) et dans la réalisation des recettes ($0,74 \pm 0,13$ aliments non familiers choisis).

Impliquer l'enfant dans toutes les étapes : une stratégie simple et efficace pour susciter l'envie de goûter

Cette étude démontre que l'implication des enfants dans les achats alimentaires, au même titre que l'implication en cuisine, peut représenter une stratégie efficace pour diriger leurs choix vers des aliments non familiers contenant des légumes. Ces résultats ont été récemment confirmés en contexte scolaire⁴ et sur du plus long terme. Ces données justifient la pertinence des interventions impliquant les enfants dans le choix des recettes, l'achat des ingrédients et la réalisation en cuisine, pour faciliter l'incorporation de nouvelles recettes à base de légumes au sein des restaurants scolaires.



Basé sur : Alliot X, Maiz E, Urdaneta E. Shopping for food with children: A strategy for directing their choices toward novel foods containing vegetables. *Appetite*. 2018 Jan 1;120:287-296.

Références

1. Chu YL, Storey KE, Veugelers PJ. Involvement in meal preparation at home is associated with better diet quality among Canadian children. *J Nutr Educ Behav*. 2014;46(4):304-308.
2. Hersch D, Perdue L, Ambroz T, et al. The impact of cooking classes on food-related preferences, attitudes, and behaviors of school-aged children: A systematic review of the evidence, 2003-2014. *Prev Chronic Dis*. 2014;11:E193.

3. Alliot X, da Quinta N, Chokupermal K, et al. Involving children in cooking activities: A potential strategy for directing food choices toward novel foods containing vegetables. *Appetite*. 2016;103:275-285.
4. Alliot X, Maiz E, Urdaneta E. Du choix de la recette à la préparation en cuisine : résultats d'une étude d'intervention en milieu scolaire pour améliorer les choix alimentaires des enfants. Poster présenté aux Journées Francophones de Nutrition 2017 (Nantes).



Les pratiques alimentaires parentales et leur lien avec le risque nutritionnel chez les enfants : étude comparative sur les mères et les pères

Jessica Watterworth et Jess Haines

Département des relations familiales et de la nutrition appliquée, Université de Guelph, CANADA

Il est important d'instaurer des habitudes alimentaires saines dès le plus jeune âge, car il est avéré que les modes d'alimentation adoptés dans l'enfance se poursuivent par la suite. Les pratiques appliquées par les parents pour la nutrition de leurs enfants peuvent influencer leurs habitudes alimentaires. Ces «pratiques alimentaires parentales», désignent les comportements ou actions (intentionnels ou non) adoptés par les parents, qui influencent les attitudes, les comportements ou les croyances de l'enfant en matière d'alimentation¹.

La plupart des travaux de recherche portant sur le lien entre les pratiques alimentaires parentales et la consommation alimentaire des enfants se sont uniquement focalisés sur les mères. Toutefois, compte tenu des nouvelles tendances relatives à l'emploi des femmes, du nombre croissant de pères célibataires et de l'évolution des normes sociales liées au rôle domestique des pères, il convient également d'étudier le rôle des pères dans les pratiques alimentaires familiales^{2,3}.

Nous avons donc réalisé une étude observationnelle sur les liens entre les pratiques alimentaires parentales (mères et pères) et le risque nutritionnel chez les enfants.

Analyse croisée de 31 familles biparentales avec 40 enfants d'âge préscolaire

A l'aide des données de la *Guelph Family Health Study*, nous avons comparé les résultats des pratiques alimentaires parentales des mères et des pères avec le risque nutritionnel de leurs enfants.

Les pratiques alimentaires parentales ont été évaluées à partir d'une version modifiée du *Comprehensive Feeding Practices Questionnaire* (questionnaire global sur les pratiques alimentaires ou CFPQ), qui s'intéresse à 11 pratiques alimentaires parentales identifiées.

Le risque nutritionnel chez les enfants a été évalué à partir de leur résultat au questionnaire NutriSTEP, rapporté par les parents.

Les enfants impliqués dans la préparation des repas présentent un risque nutritionnel plus faible

Parmi les 31 familles biparentales incluses dans l'étude, nous avons constaté que les mères et les pères qui (a) fournissaient un environnement alimentaire familial sain et (b) impliquaient les enfants dans la planification et la préparation des repas étaient plus susceptibles d'avoir des enfants présentant un risque nutritionnel plus faible.

À l'inverse, les parents qui utilisaient les pratiques alimentaires parentales comme moyen de contrôle, en se servant de la nourriture pour récompenser un comportement (mères), en faisant pression sur les enfants pour qu'ils mangent ou en leur interdisant certains aliments (pères), étaient plus susceptibles d'avoir des enfants présentant un risque nutritionnel plus élevé.

Enfin, il a été constaté que les comportements alimentaires sains des pères montrant l'exemple, étaient associés à des enfants présentant un risque nutritionnel plus faible. Cependant, ce lien n'a pas été retrouvé chez les mères.

Recommandations pour les parents à la maison

Les résultats de notre étude confirment ceux des études existantes, en mettant en évidence le lien entre des pratiques alimentaires parentales spécifiques et la santé des enfants. En outre, nos résultats suggèrent que les futures recherches et interventions visant à comprendre ou améliorer les pratiques alimentaires parentales, devront impliquer à la fois les pères et les mères.

Bien que le profil croisé de cette étude ne permette pas d'établir un lien de cause à effet entre ces pratiques et le statut nutritionnel des enfants, il existe de nombreuses façons pour les parents d'instaurer des pratiques alimentaires saines à la maison.

Les deux parents doivent notamment être encouragés à :

1. Créer un cadre familial favorisant des habitudes alimentaires saines (en proposant des aliments variés afin de valoriser un régime équilibré et nutritif)⁴.
2. Impliquer les jeunes enfants dans la planification et la préparation des repas, mais aussi dans les courses d'alimentation.
3. Montrer l'exemple aux enfants, en adoptant des comportements alimentaires sains (par exemple en s'abstenant de formuler une aversion pour les légumes forts en goût ou en testant de nouveaux aliments devant leurs enfants)⁵.
4. Éviter les pratiques alimentaires parentales «coercitives» (en faisant pression sur les enfants pour les inciter à manger ou en utilisant des friandises pour récompenser un bon comportement, par exemple)^{1,4,6,7}.

Basé sur : Watterworth, J.C et al. (2017). Food parenting practices and their association with child nutrition risk status: comparing mothers and fathers. *Appl Physiol Nutr Metab*, 42: 667-671.

Références

1. Vaughn, A.E., et al. 2016. Fundamental constructs in food parenting practices: a content map to guide future research. *Nutr. Rev.* 74(2): 98–117.
2. Bianchi, S.M. 2000. Maternal employment and time with children: dramatic change or surprising continuity? *Demography*, 37(4): 401–414.
3. Yeung, W.J., Sandberg, J.F., Davis-Kean, P.E., and Hofferth, S.L. 2001. Children's time with fathers in intact families. *J. Marriage Fam.* 63: 136–154.
4. Melbye, E.L., Øgaard, T., and Øverby, N.C. 2013. Associations between parental feeding practices and child vegetable consumption. Mediation by child cognitions? *Appetite*, 69: 23–30.
5. Holley, C.E., Haycraft, E., and Farrow, C. 2015. 'Why don't you try it again?' A comparison of parent led, home based interventions aimed at increasing children's consumption of a disliked vegetable. *Appetite*, 87: 215–222.
6. Galloway, A.T., Fiorito, L., Lee, Y., and Birch, L.L. 2005. Parental pressure, dietary patterns, and weight status among girls who are "picky eaters". *J. Am. Diet. Assoc.* 105(4): 541–548.
7. Haycraft, E.L., and Blissett, J.M. 2008. Maternal and paternal controlling feeding practices: reliability and relationships with BMI. *Obesity*, 16(7): 1552–1558.



L'exposition visuelle: une stratégie utile pour faciliter la consommation de légumes rejetés par les enfants

Camille Rioux^a, Jeremie Lafraire^a, Delphine Picard^b

a. Institut Paul Bocuse, FRANCE

b. Université Aix Marseille, FRANCE

On définit la néophobie alimentaire comme le refus de manger des aliments nouveaux¹ et la sélectivité alimentaire comme le refus de manger certains aliments et certaines textures². Ces phénomènes sont en grande partie responsables de la faible consommation de fruits et légumes chez les enfants^{3,4} qui peut avoir des conséquences préoccupantes sur la santé. Des campagnes efficaces pour diminuer ces rejets alimentaires (néophobie et sélectivité) chez les enfants sont donc essentielles.

10 à 15 expositions gustatives sont nécessaires pour accepter un nouvel aliment chez les enfants !

De nombreux travaux soulignent l'efficacité de l'exposition gustative sur la néophobie et la sélectivité alimentaire⁵. En effet, l'exposition répétée à un nouvel aliment (initialement rejeté) permettrait d'augmenter l'envie de consommer cet aliment. Les mécanismes responsables de cet effet positif d'exposition restent encore largement méconnus. De plus, en pratique, ces stratégies peuvent avoir une efficacité limitée pour diminuer la néophobie et la sélectivité alimentaire. Plusieurs études ont révélé que 10 à 15 expositions gustatives à un nouvel aliment pouvaient être nécessaires pour son acceptation chez les enfants d'âge préscolaire⁶, ce qui représente un nombre supérieur à celui que la plupart des parents sont prêts à fournir.

Effets de l'exposition visuelle sur la consommation de légumes chez 70 enfants de maternelle

A la lumière des résultats de précédentes études montrant une relation entre le développement des capacités de catégorisation et les rejets alimentaires^{6,7}, nous avons émis l'hypothèse que les campagnes d'exposition peuvent s'avérer efficaces lorsqu'elles permettent d'améliorer les capacités de catégorisation et de raisonnement inductif des enfants (notamment des enfants très néophobes). En effet, si l'exposition, en enrichissant le contenu des catégories alimentaires chez les enfants, facilite le processus de reconnaissance (p. ex. reconnaître une courgette), de catégorisation (p.ex. savoir qu'une courgette est un légume) et d'induction (p.ex. savoir que si une courgette contient des vitamines, une autre courgette en contient également), elle pourrait réduire la probabilité qu'un aliment soit rejeté.

Pour tester cette hypothèse, notre étude a développé une intervention fondée sur l'exposition et tenté d'expliquer les mécanismes à l'origine de ses effets. Nous avons travaillé uniquement sur l'exposition visuelle, ce qui est novateur. Ainsi nous analysons les rejets qui se font principalement à la simple

vue des aliments et, par ailleurs l'exposition visuelle est plus simple à mettre en place dans un contexte scolaire ou familial.

Cette étude a été réalisée en 2 temps avec 70 enfants scolarisés dans 3 écoles maternelles du sud-est de Lyon. Avant l'intervention en cantine, un test mesurant les performances de catégorisation et un test de dégustation ont été proposés aux enfants. Par la suite ceux-ci ont été exposés visuellement à différents légumes à l'aide des sets de tables déposés tous les jours à la cantine pendant deux semaines. Au terme de l'intervention, leurs performances de catégorisation et leur envie de goûter des aliments inconnus ont été de nouveau mesurées.

Les résultats sont très prometteurs car ils montrent un effet bénéfique de l'exposition visuelle aux légumes sur l'envie de goûter ces aliments chez les enfants. En effet, suite à l'exposition visuelle, les enfants ont mangé plus de nouveaux légumes. En outre, les performances de catégorisation des enfants (p.e. savoir reconnaître une courgette, savoir que c'est un légume) influencent positivement cette envie de goûter.

Des outils pédagogiques pour favoriser la consommation des légumes par les enfants

Ces résultats peuvent être utiles pour développer de nouveaux outils pédagogiques visant à promouvoir la consommation d'aliments rejetés, comme les légumes. Ces outils pourraient s'apparenter à des « *serious game* » (jeux à destination pédagogique) par exemple sous la forme de jeux de loto, qui favoriseraient une familiarisation visuelle avec différents légumes, sous diverses formes et couleurs. Ainsi l'exposition visuelle seule (sans exposition gustative) étant efficace pour augmenter la consommation des légumes chez les enfants, l'utiliser via des jeux dans un contexte ludique, semble adapté à cette population.



Basé sur : Rioux, C., Picard, D., & Lafraire, L. (2016). Food rejection and the development of food categorization in young children. *Cognitive Development*, 40, 163-177.

Références

1. Pliner, P., & Hobden, K. (1992). Development of a scale to measure the trait of food neophobia. *Appetite*, 19(2), 105-120.
2. Taylor, C. M., Wernimont, S. M., Northstone, K., & Emmett, P. M. (2015). Picky/fussy eating in children: review of definitions, assessment, prevalence and dietary intakes. *Appetite*, 95, 349-359.
3. Dovey, T. M., Staples, P. A., Gibson, E. L., & Halford, J. C. G. (2008). Food neophobia and "picky/fussy eating" in children: a review. *Appetite*, 50(2-3), 181-193.

4. Lafraire, J., Rioux, C., Giboreau, A., & Picard, D. (2015). Food rejections in children: Cognitive and social/environmental factors involved in food neophobia and picky/fussy eating behavior. *Appetite*, 96, 347-357.
5. Cooke, L. J. (2007). The importance of exposure for healthy eating in childhood: a review. *Journal of Human Nutrition and Dietetics: The Official Journal of the British Dietetic Association*, 20(4), 294-301.
6. Heath, P., Houston-Price, C., & Kennedy, O. B. (2011). Increasing food familiarity without the tears. A role for visual exposure? *Appetite*, 57(3), 832-838.

Mangez en famille : c'est bon pour le moral et la santé des parents et des enfants !

Thierry Gibault

Nutritionniste, endocrinologue, Paris, FRANCE

De plus en plus de recherches suggèrent que les enfants et les adolescents qui prennent souvent leurs repas en famille présentent de meilleurs indicateurs en terme de nutrition, de relations familiales et de santé mentale.

Prendre fréquemment des repas en famille favorise le bon développement des enfants. Les repas familiaux sont l'occasion de préparer et de partager des aliments sains. Les enfants acquièrent ainsi de meilleures habitudes alimentaires, en particulier une plus forte consommation de F&L et moindre de fast food. Les repas familiaux représentent également des opportunités pour communiquer, partager des valeurs et renforcer les liens familiaux. Chez les adolescents, ces repas favorisent la prévention des comportements à risque et contribuent à leur bien être émotionnel.

Peu d'études cependant ont cherché à savoir si les repas familiaux apportaient les mêmes bénéfices nutritionnels, sociaux et émotionnels aux parents. Une étude américaine a montré une faible association - non significative - entre les repas familiaux et l'IMC des parents. Une autre (réalisée par les auteurs de cet article) a révélé que les parents prenant des repas en famille consommaient plus de F&L, que les pères fréquentaient moins les fast food et que les mères étaient moins engagées dans des régimes restrictifs...

889 parents issus de l'étude EAT aux Etats-Unis

Cette étude récente tente de répondre à la question: est ce que les parents tirent les mêmes bénéfices en terme de bien être et de santé quand ils mangent en famille ?

Les auteurs ont étudié une population de 889 parents âgés en moyenne de 31 ans, ayant participé à la quatrième vague de l'étude EAT (*Eating and Activity in Teens and Young Adults*) en 2015-2016.

Diverses mesures ont été réalisées dans cet échantillon. La fréquence des repas en famille (répartie en 3 catégories: 0 à 2, 3 à 6 et plus de 7 par semaine); des indicateurs de bien être social: fonctionnement global de la famille, communication, assimilation des membres, expression des sentiments, entente, prise de décisions et niveau de confiance, force de la relation entre partenaires.

Des indicateurs de bien être émotionnel et nutritionnel

On a également évalué des indicateurs de bien être émotionnel (humeur dépressive, niveau d'estime de soi, index de stress) ainsi que des index de bien être nutritionnel (IMC, consommation de fast food, de F&L et de boissons sucrées), le tout ajusté selon des données démographiques et familiales. Des modèles de régression multiple ont été utilisés pour étudier ces associations.

En terme de résultats, 50% des parents ont déclaré prendre des repas en famille 7 fois ou plus par semaine alors que 12% ne le faisaient que 2 fois ou moins.

Un meilleur bien être social et émotionnel chez les parents

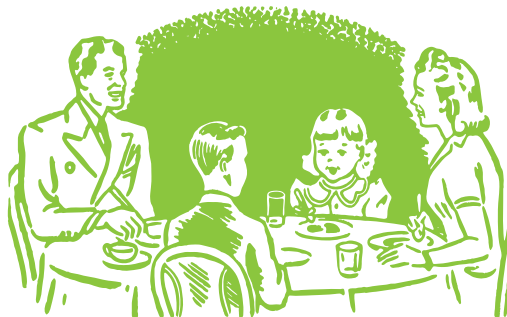
Une plus grande fréquence de repas familiaux était associée à de multiples indicateurs de bien être social et émotionnel chez les parents, en particulier un meilleur fonctionnement de la famille et des relations plus solides entre ses membres. De la même façon, une association était retrouvée avec un moindre niveau de symptômes dépressifs, d'index de stress et une meilleure estime de soi, tant chez les pères que chez les mères.

Une plus forte consommation de F&L chez les parents

La fréquence des repas en famille était également associée à une plus forte consommation de F&L chez les parents, sans que l'on retrouve de relation avec l'IMC, la fréquentation des fast food et la consommation quotidienne de boissons sucrées. Concernant la consommation de fruits, chez les adeptes de repas familiaux, celle-ci était plus marquée chez les mères que chez les pères (respectivement 3,2 contre 2,2 portions).

Des impacts potentiels sur la santé et le bien être de toute la famille.

Ainsi, l'on constate que les parents qui prennent le plus souvent des repas en famille présentent un meilleur fonctionnement familial, de plus fortes relations au sein de la famille et une meilleure santé mentale, avec, en dehors d'une plus forte consommation de F&L, peu de relation avec une meilleure nutrition. Ces résultats incitent à mettre en place de futures stratégies pour valoriser les repas pris en famille et à tenir compte de leurs impacts potentiels sur la santé et le bien être de toute la famille.



Mangez en famille

Des fruits et légumes frais sur ordonnance pour encourager les enfants à manger sainement

Une nouvelle étude américaine montre qu'un programme de prescription de fruits et légumes peut améliorer l'accès à des aliments sains pour les enfants vivant dans des quartiers qualifiés de « déserts alimentaires ». Le programme a été mis en œuvre à Flint, au Michigan où près de 60% des enfants vivent dans la pauvreté et ne consomment pas suffisamment d'aliments sains.

Initié grâce à un partenariat entre une clinique pédiatrique et un marché de producteurs, ce programme vise à encourager les familles à faire leurs achats au marché en offrant aux patients des ordonnances de 15\$ à échanger au marché contre des fruits et légumes frais .

« La consommation de fruits et légumes débute dès l'enfance et se poursuit à l'âge adulte, ce qui fait qu'il est important que les professionnels de santé orientent les enfants vers une alimentation saine dès le début » explique Amy Saxe-Custack, auteure de l'étude et chercheuse à l'Université de Michigan. « Nous devons non seulement prendre en compte l'éducation nutritionnelle, mais aussi les barrières à l'accessibilité des fruits et légumes frais, en particulier dans les zones mal desservies ».

Le programme de prescription est une première étape pour introduire des produits frais et de qualité aux enfants. Il pourrait être reproduit dans d'autres régions pour lutter contre l'insécurité alimentaire chez les enfants.

POUR EN SAVOIR PLUS

- Saxe-Custack A et al. Caregiver perceptions of a fruit and vegetable prescription program for low-income paediatric patients. 2018 Apr 18:1-10.
- Fruit and vegetable prescriptions encourage children to eat healthy - June 12, 2018, Nutrition 2018

Livres illustrés et dégustations : un moyen efficace pour apprécier les légumes chez les enfants d'âge préscolaire

Chez les enfants, présenter un légume de manière répétée permet d'augmenter son acceptabilité. Cependant, certains parents éprouvent des difficultés à faire manger aux enfants des légumes qu'ils n'aiment pas et abandonnent souvent après quelques tentatives.

D'après une étude anglaise réalisée auprès de 127 parents de jeunes enfants (âgés de 21 à 24 mois), l'exposition à des livres de jeunesse illustrant des légumes durant 2 semaines précédant la dégustation permet de mieux accepter le légume.

POUR EN SAVOIR PLUS

- Owen LH et al. Peas, please! Food familiarization through picture books helps parents introduce vegetables into preschoolers' diets. Appetite. 2018 May 26;128:32-43.

14^e année de la Fête des fruits et légumes frais en France



Vivez la Fraîch' attitude

Initiée en 2005 par l'Interprofession de la filière des fruits et légumes frais, sous le nom de « La Semaine Fraîch' attitude », la Fête des fruits et légumes frais s'est déroulée cette année du 15 au 24 juin dans toute la France sur des places publiques, chez les professionnels : producteurs, expéditeurs, importateurs, dans les magasins primeurs et dans les grandes surfaces, mais aussi dans la restauration collective en milieu scolaire.

Des ateliers culinaires, des dégustations, des visites chez des professionnels et d'autres animations pédagogiques ont été organisés

pour petits et grands, coordonnés par le réseau des diététiciens d'Interfel, avec une présence importante des acteurs de la filière des fruits et légumes frais.

Toutes ces initiatives ont permis de faire découvrir le plaisir de consommer des F&L frais à plus de 250 000 participants.

La Fête des fruits et légumes frais se développe au niveau international : les Etats Unis multiplient les actions dans les écoles depuis 2015. Cette année a marqué la première édition de la Fête en Hongrie.

Rendez-vous l'année prochaine, du 14 au 23 juin 2019

POUR EN SAVOIR PLUS

- www.lesfruitsetlegumesfrais.com/evenements/la-fete-des-fruits-et-legumes/presentation