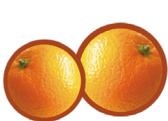


# DES FRUITS EN TOUTES OCCASIONS

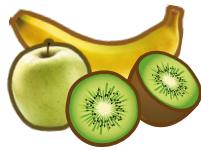
Manger des fruits, c'est facile :

AU PETIT DÉJEUNER



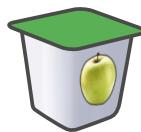
1 agrume frais  
(orange, mandarine...)

AU DÉJEUNER

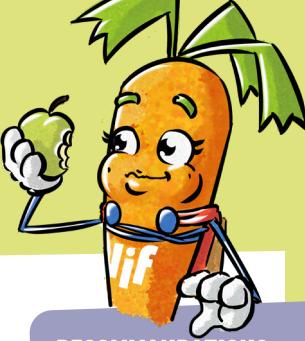


1 fruit de saison :  
1 pomme, 1 kiwi  
ou 1 banane

AU GOÛTER



1 compote sans  
sucres ajoutés



## RECOMMANDATIONS

Pour qu'il atteigne progressivement au moins 5 fruits et légumes par jour à l'âge adulte, habitez votre enfant à manger chaque jour des fruits et légumes à chaque repas.

## UNE IDÉE DE RECETTE FRUITÉE

### Bâtonnets de fruits glacés



6 personnes

Préparation 10 min + congélation 3h

#### Ingrédients (6 bâtonnets)

- 300 g de fruits (abricots, pêches, fraises, kiwis...)
- 1 à 2 c. à s. de miel
- 1 à 2 c. à s. de citron
- 60 ml d'eau

#### Préparation

- Mixer longuement les fruits avec l'eau
- Ajouter le jus de citron, le miel puis mixer à nouveau
- Disposer le mélange dans des moules avec des bâtonnets et congeler 3h

La consommation de fruits doit être intégrée à une alimentation saine et équilibrée, ainsi qu'à une activité physique régulière. Pour connaître l'ensemble des recommandations :



<https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/a-tout-age-et-a-chaque-etape-de-la-vie/enfants-et-adolescents-de-4-a-17-ans/les-recommandations-alimentaires-pour-les-4-17-ans>



<https://www.mangerbouger.fr/essentiel/les-recommandations-sur-l-alimentation-l-activite-physique-et-la-sedentarite>



# Les petits guides Parents

Vivons en forme



Comment faire aimer  
les fruits à mon enfant ?

mise à jour : novembre 2024



# FAITES LE PLEIN DE VITALITÉ AVEC LES FRUITS

C'est bien connu, manger au moins 5 fruits et légumes par jour, c'est bon pour la santé. Mais comment y parvenir concrètement, surtout quand mon enfant boude les fruits ou mange toujours les mêmes ?

## 1 Des fruits pour garder la pêche !

Eau, fibres, vitamines, minéraux et sucres pour donner de l'énergie à notre enfant, avec en prime, du goût.

## 2 Les fruits se dégustent sous toutes leurs formes

Crus, cuits, en morceaux ou cuisinés, il y a plusieurs façons de proposer des fruits à nos enfants.

Voici quelques exemples :

1 poignée	1 compote sans sucres ajoutés
 Surgelés : framboises	 En compote : banane
1 poignée	2 demi-poires
 Frais : fraises	 En boîte : à consommer occasionnellement et éviter de boire le jus.
1 petit bol	1 pomme
 En mélange : salade de fruits	 Cuisinés : pommes au four

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Manger **2 clémentines par jour** permet de couvrir quasiment **la moitié des besoins journaliers en vitamine C** d'un enfant !<sup>1,2</sup>



## BON À SAVOIR



Fruits secs, yaourts aux fruits ou confitures sont à consommer avec modération car très sucrés.

Une petite poignée de fruits à coque peut être consommée de temps en temps (en poudre avant 6 ans) car riches en "bonnes graisses".



# TRUCS ET ASTUCES POUR MANGER PLUS DE FRUITS

## Comment faire aimer les fruits à nos enfants ?

### → Faites ensemble

- Proposez à l'enfant de choisir ses fruits lors des courses. « **Ce sont mes fruits à moi !** »
- Cuisinez et préparez-les avec lui tous les jours.** Le mieux est de les découper avec lui pour que le fruit soit prêt à l'emploi. « **C'est moi qui l'ai fait !** »



### → Le goût, ça s'éduque

- Donnez à votre enfant le goût des fruits dès le plus jeune âge** et n'hésitez pas à lui faire re-goûter plusieurs fois dans le temps.
- Un même fruit possède de **nombreuses palettes de saveurs et de textures** : pomme acide/ pomme sucrée, banane mûre/ banane jeune... Faites-lui découvrir cette diversité pour éduquer son palais.

### → Préférez les fruits locaux et de saison

- Ils sont **moins chers et plus savoureux !**
- Vivez l'expérience de la récolte** en allant les chercher en famille.



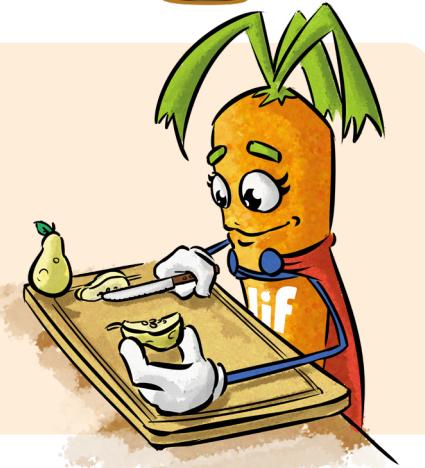
## LE SAVIEZ-VOUS ?

Manger une pomme, c'est souvent moitié moins cher que de manger une crème dessert au chocolat

## ASTUCE EN +

Couper les fruits à l'aide d'un couteau permet d'obtenir des morceaux faciles à croquer.

LES ENFANTS ADORENT !



1. Pour un enfant de 7 à 10 ans. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for vitamin C. EFSA Journal, 2013.  
2. Ciqual 2013.