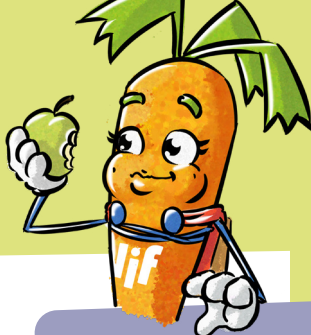


DES FRUITS EN TOUTES OCCASIONS



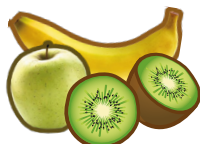
Manger des fruits, c'est facile :

AU PETIT DÉJEUNER



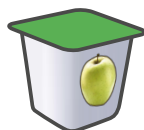
1 agrume frais
(orange, mandarine...)

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, habituez 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/il-est-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



Surgelés : framboises

1 compote sans sucres ajoutés



En compote : banane

1 poignée



Frais : fraises

2 demi-poires



En boîte : à consommer occasionnellement et éviter de boire le jus.



En brochette : fruits frais

1 petit bol



En mélange : salade de fruits

1 pomme



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 !^{1,2}



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.

→ Créez les occasions

- Laissez quelques fruits à portée de main et à portée de vue de votre enfant.
- Mettez les fruits à l'honneur pour vos desserts 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. Ciquel 2013.