

# Comment faire aimer les légumes aux enfants ?



*Que ce soit les épinards, courgettes, ou betteraves, il est bien connu : les légumes sont souvent la bête noire des enfants pourtant essentiels à leur santé et leur croissance. Il est maintenant largement reconnu que la qualité de l'alimentation durant l'enfance a des effets positifs sur la santé, tant à court terme qu'à plus long terme, soit à l'âge adulte.*

*Il est donc fondamental que le palais des plus jeunes s'habitue dès le plus jeune âge au goût de ces aliments si riches en fibres, vitamines, minéraux et antioxydants.*

L'environnement éducatif et alimentaire dans lequel l'enfant grandit est très largement influencé par les parents qui ont donc un rôle à jouer pour encourager et inciter leurs enfants à manger des légumes . Voici quelques astuces :

- Par des expositions répétées : **Plus l'enfant est exposé à de nouveaux aliments, plus il est susceptible de les goûter et de s'y habituer. Il faut compter parfois jusqu'à dix présentations pour qu'un aliment soit goûté par un enfant et chez certains enfants, 10 à 15 bouchées seront nécessaires avant qu'ils ne commencent à l'apprécier.** Patience !
- Montrez l'exemple, en mangeant vous-même des légumes, cela influencera certainement vos enfants à le faire aussi puisque vous êtes un modèle pour eux. Si l'enfant voit que les adultes autour de lui aiment manger des légumes, il sera plus susceptible de tenter lui aussi l'expérience.
- Ne pas obliger son enfant à manger de grandes quantités de nouveaux aliments, mais plutôt le féliciter lorsqu'il le goûte en petites quantités. Il est essentiel de l'encourager, car chaque bouchée est un pas en avant ! Vous serez surpris à quel point votre positivité aura un effet bénéfique sur sa motivation. A la longue, il finira par s'y habituer et son aversion se transformera en appétence.
- Si l'environnement est agréable et que de nouveaux aliments sont introduits de manière non coercitive, l'enfant aura beaucoup plus de chance de les apprécier. Forcer un enfant peut conduire à une réponse aversive sans aucune amélioration de la consommation et pourrait conduire à un refus alimentaire ultérieur.
- Pensez à lui dire ce qu'il mange, de cette façon il apprend à se familiariser avec les légumes.
- **Ne pas faire de chantage :** Ce genre de pression n'aide pas l'enfant à développer son goût pour les aliments qu'il refuse de manger, puisqu'il les associe à une expérience négative.

***Pour conclure :*** Une étude récente a montré qu'en familiarisant peu à peu les enfants avec des légumes qu'ils disaient « détester », ils finissaient par les apprécier ! Pensez à leur proposer des légumes lorsqu'ils ont faim, en début de repas.

***Redonnez son importance au fait de manger, et à l'alimentation la place fondamentale qu'elle devrait avoir dans la vie de tous les jours.***

***De façon générale, soyez convainçants ! Montrez-leur régulièrement les produits de saison « nature » et goûtez-les devant eux : ils auront envie de suivre votre exemple... Donner le goût des légumes aux enfants c'est parfois tout un sport mais une mission à remplir avec patience . A vous de jouer !***

