17E RENCONTRES FRANÇOIS RABELAIS

Comment éduquer les jeunes enfants à découvrir les fruits et légumes ?

Comment éduquer les jeunes enfants à découvrir les fruits et légumes ?

Intervenants :

Régis HANKARD, professeur de pédiatrie, université de Tours-CHU Tours

Arnaud DE LUCA, pédiatre-nutritionniste, CHU Tours

Franck GAGNAIRE, adjoint au Maire, ville de Tours

Amélie PASHAUS, responsable restaurant scolaire, École maternelle Yves Duteil, La-Croix-en-Touraine

L'éducation au goût commence très tôt, dès la conception car il y a déjà une perception du fœtus qui va être marquée par les aliments consommés par la maman.

Après la naissance, l'éducation au goût se fait par le lait maternel.

La diversification a lieu entre 4 et 6 mois. C'est la période idéale pour la tolérance digestive, la croissance, l'équilibre alimentaire. Il faut toujours débuter avec les légumes car ils sont moins organoleptique et donc moins pourvoyeur de de goût que les fruits. Ceci est également fait pour que le sucre présent dans les fruits ne supplante pas le reste.

Le saviez-vous ?

Il faut proposer au moins 10 fois un aliment avant de les supprimer au long cours alors armés vous de patience.

Il ne faut pas non plus mélanger les aliments pour que l'enfant puisse le reconnaître.

Cette étape de diversification permet d'intégrer l'enfant dans l'alimentation familiale mais il faut éviter les distractions pour ne pas couper l'enfant dans son éducation au goût car les distractions fonctionnent à court terme mais pas sur du long terme.

Vous savez certainement que, ce qui a plus de goût, est le gras, et ce qui est préféré est le sucre.

Mais savez-vous que cette appétence pour le gras vient du fait que les hommes préhistoriques avaient besoin de calories pour vivre et survivre. Cette appétence est restée mais les dépenses énergétiques pour trouver de la nourriture ont fortement diminué.

La restauration dans les écoles s'échelonne de 3 à 10 ans.

Pour limiter le gaspillage il est important de modifier la texture de l'aliment plutôt que de le retirer.

Il faut savoir que les mélanges sont moins appréciés que les légumes seuls.

Les purées fonctionnent mieux et sont très appréciées.

Les ateliers de préparation des repas à l'école permettent de sensibiliser les élèves au goût.

Il peut également y avoir la semaine du goût durant laquelle de nouveaux fruits, de nouveaux légumes sont présentés aux élèves.