



## ÉDUCATION ALIMENTAIRE LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS, UN RÉGAL

LES ENFANTS DONT LES MAMANS VARIENT LES MODES DE PRÉPARATION DES FRUITS ET LÉGUMES EN MANGENT PLUS.

Quelque 40 % des enfants de 0-18 ans mangent moins d'un fruit et légume frais par jour.

Comment favoriser la consommation de ces aliments dès le plus jeune âge ? Une étude (1) montre que la maman joue un rôle déterminant. Celle qui en a mangé peu durant son enfance en sert peu, et varie peu les modes de préparation. Quant à l'enfant, le plaisir est le premier levier de motivation pour en consommer. Les campagnes d'information

doivent sortir de l'injonction « c'est bon pour la santé » et prôner la désirabilité des fruits et légumes frais. Emmanuelle Redaud, auteur culinaire, dévoile ses astuces dans son livre *Mes enfants aiment les légumes mais ne le savent pas* (2), où elle propose cin-

quante recettes pour récalcitrants. Elle force ainsi sur les légumes dans les burgers, pizzas, farces, gaufres, beignets...

**C. Y.**

(1) *Etude de la consommation de fruits et légumes frais par les enfants*, confiée au cabinet ABC + par FranceAgrimer et Interfel.  
(2) 12,90 €, Editions Ulmer.

