

Septembre
2025

INFO-NUTRITION

POUR LES PARENTS

COMMENT APPRENDRE À VOS ENFANTS À AIMER LES FRUITS ET LÉGUMES ?

Les fruits et légumes devraient être offerts tous les jours aux enfants. Mais que faire s'ils ne les aiment pas? Insister ou forcer ne sont pas des méthodes à privilégier. Voici quelques astuces pour encourager vos enfants à en manger même lorsqu'ils sont réticents.

1

Soyez un modèle. Mangez avec plaisir une variété de fruits et légumes !

2

Proposez-les sous différentes formes

- Crus ou cuits
- Râpés, en cubes, en lanières ou en rondelles
- Soupes, salades, sautés, smoothies
- Grillés au four ou sur le BBQ
- Assaisonnés avec des épices, du jus de citron ou de l'huile d'olive.



Cuisine du Guide alimentaire canadien

3

Cuisinez-les avec votre enfant

Cela lui apprendra à connaître les légumes et les fruits. Laissez-le goûter pendant la préparation. Votre enfant sera fier et plus disposé à manger ce qu'il a préparé. Saviez-vous qu'il existe sur le marché différents couteaux sécuritaires pour les enfants? Pour faire le plein d'idées, visitez le site web Cuisinons en famille

4

Offrez au moins 2 choix à chaque repas

Variez les fruits et les légumes que vous offrez. **Aux repas, servez au moins deux légumes différents.** Cela augmentera les chances qu'il en mange! Par exemple, si votre enfant n'aime pas le brocoli, mettez-en un peu dans son assiette et complétez avec des carottes.

5

Persévérez!

Servez les aliments encore et encore sans forcer votre enfant à les manger. Ayez une attitude neutre. On peut féliciter pour avoir goûté à un nouvel aliment. On peut aussi faire remarquer les belles couleurs des fruits et légumes. Encouragez votre enfant à exprimer ses sensations lorsqu'il mange, sans juger.

Plus d'informations, visitez le site Naitre et Grandir :
Comment faire manger plus de fruits et de légumes à un enfant?