

# Comment faire manger des légumes aux enfants ?

Les campagnes incitant les enfants à manger des fruits et légumes ont bientôt 20 ans. Mais en termes de résultats, on n'y est pas encore. Courage !

ANNE-SOPHIE LEURQUIN

**L**e parent : « Mange tes légumes ! » L'enfant (la mine dépitée, la lippe tremblante, les yeux inondés) : « Nan ! »

Ce genre de bataille se livre au quotidien dans la plupart des familles. Les gamins ont beau entendre à longueur de spots publicitaires entrecoupant leurs dessins animés qu'il leur faut manger « au moins cinq fruits et légumes par jour », ils n'en ont cure. Leur menu idéal ? Des frites, des pâtes, des pizzas, des burgers à la rigueur... Bref, tout sauf des légumes.

Il s'agit pourtant d'un vrai défi de santé publique puisque les légumes et les fruits sont riches en vitamines, fibres et anti-oxydants, d'autant plus à l'heure où le surpoids et l'obésité se profilent comme épidémie mondiale. L'essentiel des comportements alimentaires s'acquiert en effet dès le plus jeune âge et perdure tout au long de la vie. C'est dans cette perspective que le programme Manger bouger a été lancé en France en 2001.

## Jouer sur les couleurs

Si le message a marqué toute une génération en termes de notoriété, il n'atteint pourtant pas complètement ses objectifs : la consommation de légumes reste globalement en deçà des recommandations nutritionnelles, tant chez l'adulte que chez l'enfant. D'après l'enquête nationale de consommation alimentaire réalisée en Belgique en 2014, les enfants entre 6 et 13 ans mangent en moyenne 100 g de légumes par jour alors que la quantité recommandée est de 250 à 300 g.

Pour Hélène Lejeune, présidente de l'Union professionnelle des diététiciens, il s'agit

d'abord de préciser ce que recouvre exactement la recommandation nutritionnelle des cinq fruits et légumes au quotidien : « Les gens ne savent pas à quoi ça correspond exactement. Ce sont des rations qui tiennent dans la paume de l'enfant, tout simplement. » La diététicienne agréée insiste par ailleurs : « C'est important de familiariser les enfants avec les fruits et les légumes dès le plus jeune âge. »

Mais comment faire ? « On peut déjà faire participer l'enfant à la préparation, faire en sorte que l'assiette soit ludique, jouer sur les six couleurs (jaune, rouge, orange, blanc, vert et mauve)... Et ne pas abandonner trop vite s'il n'aime pas tel ou tel légume. On considère qu'il s'agit

de goûter entre sept à neuf fois un aliment sous la même forme pour l'apprécier. Et puis les goûts évoluent, en fonction de l'âge et des circonstances. Il ne faut jamais se décourager. »

La consommation de légumes reste globalement en deçà des recommandations nutritionnelles, tant chez l'adulte que chez l'enfant

Comme les adultes, les enfants ne sont pas tous égaux dans la perception des goûts, mais de manière générale, les plus petits vont apprécier de manière innée le sucré et rejeter quasi systématiquement les saveurs amères et acides. La (re)connaissance de l'aliment est un facteur fondamental dans la formation des préférences alimentaires des enfants.

## Fusées orange et skis de grenouille

Par ailleurs, l'enfant va aussi imiter

ses parents, poursuit la diététicienne : « Si vous ne mangez pas de légumes, il ne faut pas s'étonner que votre enfant non plus. Les crèches proposent des menus équilibrés, il faut poursuivre le pli qui a été pris. » Un avis que partage Nathalie Delzenne, professeure de nutrition à l'UCLouvain : « Les enfants sont plutôt ouverts à la nouveauté, en général. Mais ils sont influencés par leur environnement familial. »

Pour les deux spécialistes de l'alimentation, la campagne de promotion des Légumes magiques, pour la deuxième année chez Delhaize, s'inscrit dans une perspective ludique tout à fait intéressante pour faire apprécier les légumes des enfants. L'an dernier, les carottes étaient vendues comme des fusées orange, les poivrons des coffres aux trésors, les haricots verts des skis de grenouille... Une action payante : « On a vendu 50 % de légumes en plus », retrace Karima Ghazzi, porte-parole de Delhaize. « Cette année, puisqu'on a décidé de diminuer l'usage du plastique, on les propose en vrac. »

Plus question donc d'emballer les chicons comme des dents de dragon ? Pas si vite : « Les noms magiques seront inscrits devant les produits en question dans les magasins. Mais on a aussi sorti les légumes des rayons cette année au travers de six épisodes racontés sur notre site par des personnalités belges, disponibles sur Spotify, YouTube, Apple Podcasts et Deezer. » Des histoires qu'on peut par exemple écouter en préparant le repas : « Faire à manger, c'est très éducatif », appuie Hélène Lejeune. « On apprend les couleurs, les contenants, les volumes, les poids, les formes géométriques et le français. »

## **Un guide pratique... et gratuit !**

---

**Un document de référence pour les professionnels de la petite enfance comme pour n'importe quel parent soucieux de comprendre les mécanismes du goût pour l'enfant a été publié par le groupe Apicil et l'Institut Paul Bocuse. S'appuyant sur la thèse du chercheur français David Morizet sur les facteurs en jeu dans l'appréciation des aliments chez les enfants, l'ouvrage de vulgarisation scientifique analyse la perception des légumes par les plus petits, mais propose aussi des pistes de solution. Le livret est gratuit et disponible sur le site du groupe mutualiste français.**

[www.groupe-apicil.com/  
newsroom/enfants-legumes](http://www.groupe-apicil.com/newsroom/enfants-legumes)