

5 fruits et légumes par jour : c'est quoi 1 portion?



la moitié de l'assiette
de légumes cuits



1 petite assiette ou 1
portion type self-service
de crudités (80g environ)



1 bol ou assiette creuse
de soupe de légumes



2 à 4 tranches d'ananas
(frais ou au sirop)



1 bonne poignée
de petits fruits



2 fruits du
type abricot



1 pot de compote individuel ou
2 grosses cuillères à soupe de
compote maison



1 fruit du
type poire

Idées recettes:

www.programme-malin.com
pour les moins de 3 ans

www.mangerbouger.fr/manger-mieux/la-fabrique-a-menus/

www.lesfruitsetlegumesfrais.com



Pour faire aimer les légumes et les fruits aux enfants:

Pensez aussi aux surgelés et conserves



SERO
Structure d'Expertise Régionale Obésité
Occitanie

09.2023



Connaître

AUX COURSES

Montrez, dites le nom des fruits et légumes à votre enfant
Faites-lui sentir, toucher, choisir

EN PREPARANT

Cuisinez avec votre enfant ,
faites goûter,
demandez son avis : gratin de courgettes ou tarte aux épinards?

EN MANGEANT

Présentez les plats
à la manière d'un chef !
Faites-lui utiliser les 5 sens: voir,
toucher, écouter, sentir, goûter

EN JOUANT

Lisez des histoires ou chantez
autour des fruits et légumes,
jouez à la dînette...

Cuisiner

VARIEZ LES PRESENTATIONS

- Jouez avec les couleurs, les odeurs, la décoration...
- Fruits : tartes, crêpes à la compote, fruit à croquer...
- Légumes :
 - .crus avec sauce yaourt ou tomate,
 - .purées variées dans des moules,
 - .soupes .gratins .farcis
 - .en croquettes avec une base de pâtes ou de riz ...
- Mettez des épices ou des herbes !

Manger

- Il faut goûter au minimum **8 fois** un aliment pour l'apprécier !
- Ne punissez pas, ne récompensez pas ...
- L'enfant fait comme les autres: manger avec plaisir lui donnera envie de goûter,
- manger sans écrans lui permettra d'écouter sa faim et de regarder les autres

