

Comment préparer les légumes ?

Les cuire à l'eau ou à la vapeur, sans ajouter de sel. Mixez vos légumes cuits pour avoir une soupe épaisse à donner à la cuillère. Si vous nourrissez votre enfant au lait infantile, vous pouvez aussi lui donner au biberon.

- Au tout début, utilisez l'eau de cuisson de légumes que vous cuisez pour vous, sans sel, pour préparer le biberon.
- Par la suite, vous pourrez ajouter progressivement des légumes mixés pour obtenir une soupe épaisse ne contenant plus que 5 mesures de lait. Dans ce cas, utilisez une tétine 2ème âge, à fente élargie.

Et les fruits ?

- En tout début de diversification, préparez-les en compote en utilisant des fruits bien mûrs, cuits et mixés sans ajouter de sucre.
- Au fur et à mesure, vous pouvez introduire des textures moins homogènes, par exemple fruits écrasés, toujours sans sucre.

Quelles sont les quantités idéales ?

Dès ses premiers mois, votre bébé sait manger exactement à sa faim, faites-lui confiance sur les quantités ! Entre 4 et 6 mois, il commencera par goûter et se limitera, peut-être, à quelques cuillères. Une fois la diversification bien en place et jusqu'à 2 ans, vous pourrez lui servir chaque jour, selon son appétit :

- 250g à 450g de légumes pour moitié à midi, en complément du lait.
- 250g à 450g de fruits, répartis sur la journée, avec 150g environ à midi³. Entre 2 et 3 ans, la quantité de fruits et légumes recommandée est d'au moins 5 portions de 80g.

Quand puis-je introduire les morceaux ?

À 9 mois, sous forme de petits morceaux. Une fois cuits, écrasez les fruits et légumes à la fourchette pour passer de la texture mixée très homogène à des compotes et purées moins lisses. Après 12 mois, votre bébé peut consommer toutes sortes d'aliments solides.

Faut-il ajouter des matières grasses aux légumes ? Si oui, lesquelles ?

Oui pour vos purées et soupes maison. Une noisette de beurre ou une cuillère à café d'huile par portion de purée ou de soupe. N'hésitez pas à varier les matières grasses : huiles combinées, colza, olive, tournesol, beurre, crème... Évitez les fritures. Pour les matières grasses végétales, privilégiez les huiles combinées (les plus complètes et neutres en goût).

² www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Manger-mieux-a-tout-age/Enfants/De-6-mois-a-3-ans/La-1ere-etape-de-diversification

³ <https://www.mpedia.fr/art-tableau-diversification/>



10 conseils pour encourager toute la famille à adopter un mode de vie sain

Adopter de bonnes habitudes alimentaires commence dès le plus jeune âge. Les conserver se cultive tout au long de la vie :

Dès votre désir d'enfant

1 - Optez pour un mode de vie sain dès votre projet de grossesse en prenant soin de votre alimentation et en étant active au quotidien. Profitez de cette période pour mettre plus de fruits et légumes au menu.

Lors de la diversification

2 - Quand vous préparez vos repas, cuisinez vos fruits et légumes en quantité plus importante sans les assaisonner et gardez-en une part pour préparer les purées de votre bébé.

3 - Soyez patients, il faut parfois présenter jusqu'à 10 à 15 fois un nouvel aliment avant qu'un enfant accepte d'y goûter et apprécie ces nouvelles saveurs.

Quand ils grandissent

4 - Donnez l'exemple : en vous voyant vous régaler en mangeant des fruits et légumes, vos enfants seront plus tentés d'y goûter.

5 - Soyez ludiques grâce à des recettes créatives et colorées qui éveilleront leur curiosité et leurs papilles.

6 - Mangez en famille, afin de déguster et d'échanger ensemble autour d'un bon plat.

7 - Faites-les participer : de la liste de courses à la préparation des repas, ils seront ravis et d'autant plus enthousiastes à l'idée de goûter les produits qu'ils auront cuisinés.

8 - Disposez les fruits et légumes à portée de main : un bol de fruits sur le comptoir de la cuisine, des bâtonnets de crudités au réfrigérateur, un fruit dans son cartable avec une barre de céréale pour le goûter.

9 - Vélo, marche, danse... Bougez en famille, encouragez-les à être actifs et essayez de limiter les écrans et la sédentarité.

10 - Evitez d'utiliser la nourriture comme récompense, de forcer à manger ou de finir son assiette.

Plus d'informations

- Site du programme national nutrition santé www.mangerbouger.fr/
- Retrouvez les références des études scientifiques sur lesquelles se base ce dépliant sur www.aprifel.com
- Recettes et astuces www.lesfruitsetlegumesfrais.com

Les fruits
et légumes
un choix
de vie



Diversification alimentaire : la place des fruits et légumes

Le contenu de cette brochure représente le point de vue de l'auteur uniquement et relève de sa responsabilité exclusive. La Commission européenne décline toute responsabilité quant à l'utilisation qui pourrait être faite des informations qu'il contient.

Qu'est-ce que la diversification alimentaire ?

La diversification alimentaire est une grande étape dans le développement de votre bébé. C'est une période de transition entre une alimentation constituée exclusivement de lait et une alimentation variée - fruits & légumes, céréales, légumineuses, poissons, « viandes (en évitant abats et charcuteries - sauf le jambon cuit découenné) » : matières grasses animales et végétales...- qui va apporter à votre enfant tous les éléments nécessaires à sa croissance¹.

On commence quand ?

- Entre 4 et 6 mois pour continuer progressivement jusqu'à 3 ans.
- Pas avant 4 mois, en raison du risque d'allergie alimentaire (qu'il y ait ou non, des antécédents personnels ou familiaux d'allergie)
- Ni après 6 mois, car le lait maternel et les laits 1^{er} et 2^{ème} âges ne couvrent plus suffisamment les besoins du bébé.

Une étape clé pour :

- Transmettre à votre enfant des habitudes alimentaires saines dès le plus jeune âge.
- L'aider à se protéger contre de nombreuses maladies dès à présent et pour le futur.
- Lui faire découvrir de nouvelles textures, odeurs et saveurs.

Son palais commence à s'éduquer, tous ses sens sont en éveil !

¹ <https://www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Manger-mieux-a-tout-age/Enfants/De-6-mois-a-3-ans/La-1ere-etape-de-diversification>



© Shutterstock

Fruits & légumes et diversification alimentaire

Les fruits & légumes sont des aliments clés dans la diversification alimentaire, puisque c'est avec leur introduction qu'elle commence. Grâce aux nutriments qu'ils contiennent, à leur faible teneur en calories et à leur effet rassasiant, ils sont bénéfiques dès le plus jeune âge.

Quand et comment les introduire ?

Tant pour les bébés nourris au lait maternel qu'au lait infantile, la diversification débute par l'introduction des légumes :

- Commencez plutôt par des **légumes aux saveurs douces souvent bien tolérés par les bébés** : courgettes, blancs de poireaux, citrouille, haricots verts, petits pois... et évitez les plus amers : endive, chou etc.
- Pour les fruits, **décalez leur introduction d'une quinzaine de jours** une fois que les légumes seront bien installés. Plus sucrés, ils sont naturellement mieux acceptés par les enfants. Certains sont à privilégier pour leur douceur : poire, pomme, pêche, banane ou abricot.
- Au début de la diversification, **mieux vaut ne pas mélanger les saveurs**. Allez-y progressivement, en proposant à la dégustation un aliment à la fois et préparez des purées avec un seul type de légumes.
- Vous pourrez ensuite **faire des mélanges** quand bébé sera plus familier à tous ces nouveaux goûts.

S'il existe dans votre famille un risque d'allergie, parlez-en à votre médecin avant toute diversification

Fruits et légumes, au cœur d'une alimentation saine

Les bénéfices pour la santé d'une alimentation saine et variée sont largement démontrés en particulier vis-à-vis des maladies cardiovasculaires, certains cancers, le diabète de type 2 et l'obésité; et plus cette alimentation est adoptée tôt, plus les bénéfices sont importants. Etre actif au quotidien et adopter une alimentation saine sont ainsi des gestes clés pour prendre soin de sa santé.

Avec la diversification alimentaire, vous faites découvrir les fruits et légumes à votre bébé. Profitez-en pour (re)prendre des habitudes saines en famille :

- **Prévoyez vos menus à la semaine** : cela vous permettra d'optimiser vos achats, d'avoir des repas équilibrés, de gagner du temps pour la préparation des repas et de limiter le gaspillage alimentaire.
- **Essayez d'inclure des fruits et légumes à chaque repas** : vous atteindrez ainsi facilement les « au moins 5* fruits et légumes par jour ».
- **Cuisez des produits frais** : pour une meilleure maîtrise de vos apports en sel, sucres et graisses.
- **Bougez chaque jour** : au moins 30 min par jour pour un adulte et 1 heure pour un enfant.

* 1 portion = 80 à 120g

Des alliés pour la vie

L'effet positif des fruits et légumes sur la santé est dû au fait qu'ils contiennent de nombreux éléments essentiels au bon fonctionnement de l'organisme :

- **de l'eau** qui contribue à l'hydratation,
- **des fibres** qui jouent un rôle sur le transit et apportent la sensation de rassasiement,
- **des vitamines et des minéraux** qui interviennent dans les grandes fonctions de l'organisme,
- **des antioxydants** comme les caroténoïdes, ou les flavonoïdes qui contribuent à protéger nos cellules des attaques des radicaux libres.

Autre atout, les fruits et légumes sont généralement **peu caloriques** et aident à prévenir la prise de poids indésirable tout en nous régaland.



© Shutterstock

Recommandations pour introduire les F&L

