

ET VOUS ?

QUELLE EST VOTRE ASTUCE POUR AIDER VOTRE ENFANT À ADOPTER LE RÉFLEXE FRUITS ET LÉGUMES ?



J'en propose
à chaque
repas



Je cuisine
avec lui



Je compose
des assiettes
amusantes,
aux formes et
couleurs variées



?

J'organise
des activités ludiques
autour des fruits et
légumes : jardinage,
marché, coloriage



On discute
ensemble
des menus
de la semaine



Je n'en
ai pas
vraiment

?

Envie de manger plus de fruits et légumes ?
Pour plus de solutions au quotidien,
rejoignez la communauté Parlons Bavoir.



[APRIFEL.COM](https://www.aprifel.com)

AGENCE POUR LA RECHERCHE
ET L'INFORMATION EN FRUITS & LÉGUMES



GRANDIR AVEC LES FRUITS ET LÉGUMES : ASSIETTES ET ACTIVITÉS ADAPTÉES À CHAQUE ÂGE

4 à 6 mois

Mixé



QUELLE QUANTITÉ
DOIS-JE DONNER ?

A chaque repas,
selon l'appétit
de l'enfant

6 à 8 mois

Haché
ou écrasé
grossièrement

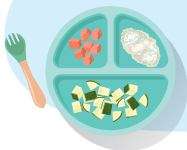


Installer sa chaise haute
près de moi quand je cuisine



8 mois
à 3 ans

Petits
morceaux
très mous
puis à
croquer



1 an

Sentir, toucher les fruits et
légumes entiers et lavés ^{1,2}



2-3 ans

Cuisine : Ajouter des légumes
dans des plats

Raconter des histoires où les
fruits et légumes sont les héros



- 1 - Sous la surveillance d'un adulte
2 - Pour éviter tout risque de suffocation, ne pas donner
d'aliments petits, ronds et durs (d'un calibre d'une
tomate cerise), les découper en morceaux plus petits.
Retirer les parties non comestibles.

Envie de manger plus de fruits et légumes ?
Pour plus de solutions au quotidien,
rejoignez la communauté Parlons Bavoïr.



APRIFEL.COM

AGENCE POUR LA RECHERCHE
ET L'INFORMATION EN FRUITS & LÉGUMES



3 à 11 ans

Assiette
similaire
à celle de
toute
la famille
en quantité
adaptée
à son âge



QUELLE QUANTITÉ
DOIS-JE DONNER ?

5 portions/jour

Portion à peu près
égale au volume
de son poing fermé
(Manger Bouger).

3-4 ans

Couper des fruits et
légumes mous avec
un couteau à bout rond¹

Coloriages, modelages en
forme de fruits et légumes

1 - Sous la surveillance
d'un adulte



4-6 ans

Eplucher avec
un économe

Visiter une cueillette,
aller au marché



6-8 ans

Peser les
ingrédients



8-11 ans

Mettre en place
une boîte à idées avec
les envies recette de
chacun

Inclure les enfants
dans l'élaboration
des menus



Sources :

- « Pas à pas, votre enfant mange comme un grand » - Le petit guide de la diversification alimentaire – Santé publique France.
- « Le guide Manger-Bouger pour les parents d'enfants de 4 à 11 ans » - Santé Publique France



Envie de manger plus de fruits et légumes ?
Pour plus de solutions au quotidien,
rejoignez la communauté Parlons Bavoïr.



APRIFEL.COM

AGENCE POUR LA RECHERCHE
ET L'INFORMATION EN FRUITS & LÉGUMES

