7 astuces pour encourager les enfants à manger des légumes

comprenant des conseils faciles à suivre et des exemples

Le Petit Sécheron

Let's start here!

- Introduction
- 7 astuces pour encourager les enfants à manger des légumes
- Trois recettes simples et saines
- Conclusion

LET'S DO IT!

Un petit mot avant de commencer...

Le Petit Sécheron est une ferme locale située à Lully, Vaud, en Suisse, qui se consacre à la production de fruits et légumes frais et sains. Nous sommes fiers de fournir à notre communauté des produits locaux et naturels et de promouvoir des habitudes alimentaires saines grâce à notre programme CSA (Community Supported Agriculture).

Notre engagement envers une alimentation saine est renforcé par notre volonté de sensibiliser les enfants à l'importance de manger des légumes frais et variés. Nous savons que cela peut être un défi pour de nombreux parents, c'est pourquoi nous avons créé ce guide pour offrir des conseils pratiques et simples pour encourager vos enfants à manger plus de légumes. Inspirés de récentes recherches sur les méthodes efficaces pour promouvoir la consommation de légumes chez les enfants, nous avons créé ce guide qui nous l'espérons, vous aidera à rendre l'alimentation saine plus accessible et amusante pour votre famille.

01

JARDINER AVEC SES ENFANTS

Jardiner avec les enfants peut être une activité amusante et éducative, qui peut également les aider à manger plus de légumes. Les enfants peuvent participer au choix des semences, à toutes les étapes du processus de plantation, de l'arrosage à la récolte, ce qui peut susciter leur intérêt et leur enthousiasme pour les légumes. De plus, les enfants sont plus susceptibles de manger des légumes qu'ils ont cultivés eux-mêmes.

02

FAITES PARTICIPER LES ENFANTS À LA PRÉPARATION DES REPAS

Les enfants peuvent être plus disposés à manger des légumes s'ils ont participé à la préparation des repas. Demandez-leur de vous aider à laver, éplucher et couper les légumes, selon leur âge et leurs compétences. En les impliquant dans le processus de préparation, les enfants seront plus enclins à essayer de nouveaux légumes.

03

DONNEZ L'EXEMPLE

Les enfants sont souvent plus enclins à manger des légumes si les adultes mangent aussi des légumes. Les parents peuvent montrer l'exemple en mangeant des légumes lors des repas et en les intégrant dans leurs propres collations. Les enfants sont plus susceptibles d'imiter les adultes, donc si les parents montrent leur appréciation pour les légumes, cela peut encourager les enfants à en manger aussi.

04

SERVEZ DES LÉGUMES SOUS DIFFÉRENTES FORMES

Les enfants peuvent être plus disposés à manger des légumes s'ils sont présentés sous différentes formes, textures et saveurs. Les parents peuvent servir des légumes en salade, en soupe, en purée ou en bâtonnets à croquer. Cette diversité peut encourager les enfants à essayer différents légumes et à trouver des formes qu'ils apprécient.

05

PRÉSENTEZ LES LÉGUMES DE MANIÈRE CRÉATIVE

Les parents peuvent présenter les légumes sous forme de plats amusants et créatifs, ce qui peut rendre les repas plus attrayants pour les enfants. Les parents peuvent utiliser des tomates cerises pour faire des yeux sur un plat de légumes, ou disposer des bâtonnets de carottes et de concombres pour créer un visage souriant. Cette présentation créative peut encourager les enfants à manger plus de légumes.

06

OFFREZ DES LÉGUMES EN TANT QUE COLLATIONS SAINES

Les parents peuvent offrir des légumes comme collations saines entre les repas. Par exemple, les bâtonnets de carottes et de concombres peuvent être servis avec une trempette au yogourt ou à l'hummus. Cette alternative aux collations sucrées peut encourager les enfants à manger plus de légumes.

07

NE PAS FORCER LES ENFANTS À FINIR LEUR ASSIETTE

Cela peut créer des associations négatives avec certains aliments et le moment du repas en général, et peut entraîner des problèmes de comportement alimentaire à long terme. Au lieu de cela, encouragez-les à goûter à tout, même s'ils ne finissent pas tout sur leur assiette. Expliquez-leur que c'est bien d'essayer de nouveaux aliments et que cela peut prendre plusieurs tentatives pour aimer quelque chose de nouveau.

3 Recettes Simples et Saines

Le Petit Sécheron

Houmous de betterave

Les enfants adorent la couleur et les formes amusantes des aliments. Voici une recette facile pour ajouter de la couleur à votre assiette! C'est aussi une façon amusante de servir du houmous et/ou de la betterave aux enfants qui ne les ont pas aimés par le passé.

Ingrédients:

1 boîte de pois chiches ou 200 g de pois chiches cuits
2 betteraves cuites (betteraves rouges classiques)
2 cuillères à soupe de tahini
1 cuillère à soupe de jus de citron frais
1 cuillère à soupe de yogourt nature
1/4 cuillère à café de sel
1/4 cuillère à café de cumin moulu

Préparation

1. Si vous utilisez des pois chiches en conserve, rincez-les à l'eau froide. Si vous utilisez des pois chiches secs, faites-les cuire et laissez-les refroidir.
2. Épluchez les betteraves et coupez-les en petits morceaux.
3. Ajoutez les pois chiches, les betteraves, le tahini, le jus de citron, le yogourt, le sel et le cumin dans un robot culinaire.
4. Mixez jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et homogène.
5. Goûtez et ajustez l'assaisonnement si nécessaire.
6. Servez avec des bâtonnets de légumes ou des chips de pita.

Pesto de brocoli

Voici la recette de pesto au brocoli. C'est une version amusante et créative du pesto traditionnel qui plaira aux enfants! Ce pesto est végétarien, facile à préparer et regorge de saveurs fraîches et vibrantes.

Ingrédients:

- 1 tasse de petites fleurettes de brocoli
- ½ tasse de basilic ou de persil frais
- ⅓ tasse d'huile d'olive extra vierge
- ¼ tasse de fromage Parmesan râpé ou 1 cs. de levure nutritionnelle pour une variante végétalienne
- 2 cuillères à soupe de jus de citron frais
- 1 cuillère à café de zeste de citron
- 2 gousses d'ail
- ½ cuillère à café de sel de mer
- Poivre fraîchement moulu

Préparation

1. Faire bouillir une grande casserole d'eau salée. Ajouter les fleurettes de brocoli et faire cuire pendant 30 secondes. Les transférer ensuite dans un bol d'eau glacée pour arrêter la cuisson.
2. Ajouter le brocoli cuit, le basilic ou le persil, le fromage Parmesan ou la levure nutritionnelle, le jus de citron, le zeste de citron, l'ail, le sel et le poivre dans un robot culinaire.
3. Mixer jusqu'à ce que la sauce soit combinée, mais pas en purée. Il doit encore y avoir des morceaux très finement hachés de brocoli pour donner de la texture au pesto.
4. Assaisonner le pesto au goût avec du sel et du poivre.

Muffins à la banane et aux épinards

La couleur verte peut être un véritable obstacle pour de nombreux enfants, c'est pourquoi on essaie d'utiliser cette couleur à notre avantage dans des aliments amusants comme ces muffins sucrés à l'épinard et à la banane. Les enfants adorent les manger pour le petit-déjeuner, le goûter ou même pour le dîner!

Ingrédients:

- 1 banane mûre
- 2 tasses de bébés épinards frais
- 1/2 tasse de lait (entier, écrémé ou végétal)
- 1/4 tasse de miel (ou si pour les enfants de moins de 1 an, sirop d'érable)
- 1/4 tasse de beurre fondu et refroidi (ou huile neutre ou yaourt nature)
- 2 oeufs
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 1 1/2 tasse de flocons d'avoine
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1/2 tasse de farine de blé entier
- 1/4 tasse de mini pépites de chocolat (facultatif)

Préparation

1. Préchauffer le four à 375°F (190°C). Graisser un moule à muffins de taille standard ou le recouvrir de moules en papier.
2. Dans un blender, ajouter la banane mûre, les épinards, le lait, le miel, le beurre fondu et refroidi, les œufs et l'extrait de vanille. Mixer jusqu'à obtenir un mélange très lisse.
3. Ajouter la farine et le bicarbonate de soude dans le blender et mixer brièvement jusqu'à ce que le tout soit combiné.
4. Verser la pâte dans le moule à muffins, remplissant chaque compartiment à environ ¾. Saupoudrer les pépites de chocolat sur le dessus, si désiré.
5. Cuire au four pendant environ 18 à 22 minutes, ou jusqu'à ce que les muffins soient fermes au toucher et légèrement dorés autour des bords.

Nous espèrons que vous avez apprécié ces délicieuses recettes à base de légumes pour enfants. Nous savons tous à quel point il peut être difficile de faire manger des légumes à nos petits, mais ces plats colorés et savoureux sont une façon amusante de les initier à des aliments sains et nutritifs!

Au Petit Sécheron, nous sommes fiers de vous proposer une variété de légumes de saison cultivés localement et de qualité supérieure. Nous pensons que manger des aliments frais, sains et durables est essentiel pour notre santé, notre communauté et notre planète. C'est pourquoi nous vous proposons de vous joindre à notre programme de paniers de légumes et de profiter de notre récolte tout au long de la saison.

En tant que membre de notre programme, vous recevrez chaque semaine une variété de légumes de saison frais et délicieux, cultivés avec soin et sans produits chimiques. Vous pourrez également visiter notre ferme, rencontrer notre équipe passionnée et en apprendre davantage sur notre approche durable de l'agriculture.

Alors, si vous êtes prêts à vous régaler avec des légumes frais et sains tout en soutenant une agriculture locale et durable, rejoignez nous dès maintenant! Vous pouvez vous inscrire sur notre site web ou nous contacter directement pour plus d'informations.

Merci de soutenir le Petit Sécheron et de faire partie de notre communauté. À bientôt dans les champs!

L'equipe du Petit Sécheron