

(Les légumes et les fruits (intérêt chez le jeune enfant

<"xml encoding="UTF-8?">

Les fruits et légumes sont indispensables à l'enfant qui grandit. Pauvres en calories, riches en .vitamines, ils doivent être présents dans tout repas équilibré



.Même si souvent l'enfant rechigne à en manger

L'enfant de 1 à 3 ans devrait manger deux portions par jour de 100 à 150 g de fruits et de légumes frais ou congelés. Fruits et légumes ont des valeurs nutritives proches et peuvent se .substituer les uns aux autres

...Pauvres en calories, riches en vitamines

La teneur en eau des légumes et des fruits est très importante ; l'eau représente 90 % de leur .poids en moyenne. La teneur en énergie est en général faible sauf pour certains fruits

Les légumes et les fruits frais contiennent beaucoup de vitamines, C en particulier, carotène .aussi (pro-vitamine A) pour les légumes rouges et verts et les fruits jaunes-orangés

Ils ont une teneur aromatique importante, et enfin leur richesse en fibres est fondamentale : .cellulose, hémi-cellulose et pectine, qui jouent un rôle primordial dans le transit intestinal

Pour être plus digestes quand ils sont consommés crus, les végétaux doivent être rendus .faciles à mastiquer par râpage ou divisions en fins morceaux, et contenir peu d'amidon

Teneur en sucres de quelques végétaux

Végétaux

Pourcentage de sucres pour 100 g d'aliments

Banane, raisin, cerise

% 20

Poire, prune, petits pois, pomme, ananas

% 14

Orange, citron, fraise

10%

Carotte, oignon, poireau, haricot

10%

Potiron, melon, chou, endive, épinard, tomate

6%

Laitue, concombre

.La valeur alimentaire des végétaux est très différente selon qu'ils soient crus ou cuits

Les végétaux crus sont remarquables par leur grande richesse en eau, en vitamines (d'autant mieux préservées que la peau du fruit et du légume est épaisse) et en sels minéraux

Leur cellulose, tendre et non irritante dans les fruits crus et les légumes jeunes, est beaucoup plus irritante dans les légumes vieillies

Les changements liés à la cuisson

: La cuisson provoque

; Un changement de la consistance, de la couleur et du goût -

: Une diminution de la teneur en eau avec passage dans le liquide de cuisson -

Des vitamines hydrosolubles, (avec cependant une destruction partielle des vitamines *

; (B1, C et du carotène, plus la cuisson était longue et plus la quantité d'eau était importante

; Des substances minérales en plus ou moins grande quantité *

; (Des sucres (en particulier le fructose *

; Une modification de l'amidon sous l'effet de la chaleur, ce qui facilite la digestion -

Une modification des fibres, provoquant la formation d'un gel qui rend le végétal cuit -
; onctueux et doux

; Un éclatement de la cellulose qui libère ses substances nutritives -

.Un attendrissement qui permet une meilleure tolérance -

: Les végétaux cuits ont donc des caractéristiques différentes

Leur teneur en eau est plus faible, leur volume également, d'où une consommation plus -
importante et un apport plus grand de minéraux et de cellulose ;
; (- La valeur énergétique est à peu près la même, (elle changera selon l'assaisonnement

; à 50 % des vitamines ont disparu 30

.Ils sont plus digestes -

Les vitamines des fruits et légumes sont très sensibles et sont détruites par l'air, la lumière et la chaleur. Il faut les laver rapidement, sans les faire tremper, dans leur peau le cas échéant et
.non coupés

Les vitamines sont stockées sous la peau et il faut donc éplucher fruits et légumes le plus
.finement possible et consommer la peau chaque fois que c'est possible

La cuisson à l'autocuiseur est la meilleure pour la conservation des vitamines. Il est conseillé aussi d'ajouter un filet de vinaigre ou de citron à l'eau de cuisson, et d'ajouter du citron sur les

.crudités immédiatement après les avoir épluchées ou râpées

Sur les plans minéral et cellulosique, un légume cru est égal à un fruit cru et un légume cuit est
.égal à un fruit cuit

Mythes et réalités

Les épinards et les poireaux sont plutôt laxatifs ; les carottes ont un effet plutôt constipants.
Les légumes verts n'apportent rien de plus que les fruits et rares sont les enfants qui en
.raffolent ! Leur richesse en fer est un mythe moderne dont de nombreux bambins font les frais

La force des épinards vantée par Popeye est en vérité le résultat d'une erreur de transcription
d'une secrétaire au début du siècle et non pas une vérité scientifique comme les parents le
.croient souvent à tort

L'enfant qui n'aime pas les légumes

Pour les enfants qui n'aiment pas les légumes, tout comme pour ceux qui n'aiment pas la
viande, un peu d'imagination ou la consultation de quelques ouvrages simples de cuisine,
.permettent de trouver des astuces

Pour ne pas condamner les malheureux enfants à la sempiternelle soupe de légumes ou aux
: haricots verts tristounets, beaucoup d'idées sont séduisantes

purées de couleur étonnante (épinards, courgettes, laitues, choux-fleurs, brocolis, endives,
carottes, potiron...), riz à la tomate, riz aux épinards, riz à la citrouille, riz style cantonnais
arrangé, semoule aux petits pois, tarte aux légumes variés, tarte à la tomate, pain de chou-fleur
à la sauce, terrine de légumes, flamiche aux poireaux, gâteau de pâtes aux épinards, flan de

courgettes à la semoule, croquettes gourmandes, croquettes de semoule aux légumes ou au coulis de tomate, palets de céréales aux légumes, galette de carottes ou de lentilles, papillotes
...surprise, potages variés, soufflé à l'avocat, terrine de légumes

Une alimentation variée doit comporter des végétaux mais il n'est pas obligatoire qu'ils le soient sous forme cuite. Les enfants ont une préférence marquée pour les pâtes, le riz, le
.taboulé et les pommes de terre

S'il ne faut pas céder à toutes leurs exigences, il n'y a pas de raison non plus de leur imposer tous les jours des épinards ou les légumes du pot-au-feu. Les enfants consomment souvent plus volontiers les légumes crus, juste épluchés et lavés puis coupés en grosses lamelles à
.trempé dans une sauce au fromage, une vinaigrette, une mayonnaise ou du ketchup

Les betteraves coupées en petits cubes ont souvent un grand succès. De toute façon, les fruits cuits ou crus peuvent, sans inconvénient, constituer la source exclusive des végétaux
.nécessaires à l'équilibre de la ration alimentaire

source: www.doctissimo.fr*