

Riches en vitamines, fibres et minéraux, les légumes sont essentiels à la santé et la croissance des enfants or c'est aussi leur bête noire. **Si votre bout de chou rechigne devant son assiette de légumes, pas de panique : il existe des solutions. Il suffit parfois de ruser!**

Propos recueillis par **WISSAL FARIS**



5 ASTUCES DE MAMANS pour faire manger des légumes à son enfant

Des transitions alimentaires tout en douceur

«Passer du biberon de lait au biberon de légumes a été un enfer avec mes deux premiers enfants. Quand j'ai abordé ce problème avec le pédiatre de mon troisième, un médecin très cool, il m'a donné une solution toute simple : faire une transition en douceur. Commencer par un biberon de légumes avec deux cuillères de lait, puis une, puis plus aucune. Evident, mais il fallait y penser.» raconte en riant Meryem en ajoutant.

Cuisiner en pensant à ses goûts

Proposer à un enfant des légumes cuits à la vapeur ou nature, c'est l'échec assuré. Ajoutez-y autant de saveur et de textures amies qu'il apprécie. Faites-les donc griller, frire ou sauter, avec une sauce gourmande, un féculent adoré, du fromage ou une épice douce. Le b.a ba! «Mon fils adore les nuggets de poulet. J'ai tenté une première expérience avec des nuggets poulet-carottes, réussite totale, je suis ensuite passée aux nuggets-légumes, tout aussi concluant. Aujourd'hui c'est une histoire réglée.» reconnaît Nadia, maman d'un

joyeux Mehdi âgé de 5 ans. Pour Zineb, les quiches aux légumes et les soufflés au gruyère ont remporté le même succès auprès de sa fille.

Utiliser les mains pour découvrir la vraie saveur des légumes

Pour lui faire découvrir, et aimer, les légumes tels quels, exit la fourchette et le couteau. Place aux mains pour déguster des chips de courgettes, des fleurs de brocolis ou des bâtonnets à tremper dans une sauce. «Sur le conseil d'une amie, j'ai organisé un soir un dîner-légumes sur le mode «apéro». Une vraie dégustation-découverte ludique à laquelle toute la famille a participé. C'était tellement sympa que nous l'avons refait plusieurs fois, à sa demande, quand ces copines venaient passer la nuit à la maison» nous a expliqué Oumaima, maman de Mina, 10 ans.

Le(la) faire participer

«Un week-end durant lequel ma femme de ménage était absente, j'ai emmené ma fille au marché. Je lui ai laissé choisir les légumes et elle a adoré cela. J'ai voulu continuer l'expérience en lui demandant

de m'aider à les éplucher et à les cuisiner. Ca a été un délice. Elle était tellement fière de dire à son papa qu'elle avait fait la soupe, qu'elle en a bu deux bols» se rappelle Kawtar.

Enchanter les aliments

Si malgré tout, votre enfant repousse ses légumes, vous pouvez sortir votre dernière carte, en enchantant les plats et en associant à certains aliments des vertus magiques. Il y a les classiques comme manger des épinards permet d'être aussi fort que Popeye! Puisez dans vos ressources, pensez aux séries qu'il aime et à ce que mangent ses héros et héroïnes préférées. «Mon fils voit les carottes de manière différentes depuis qu'il a lu Monsieur Lapin et la carotte sauvage. Le géant vert des boîtes de conserve l'encourage à manger du maïs» souligne Kenza qui reconnaît que ce n'est pas facile tous les jours.

Et vous, avez-vous d'autres trucs et astuces pour faire aimer les légumes à vos enfants? Ecrivez-nous pour les partager avec nos lecteurs.