



LA MOITIÉ DE MON ASSIETTE EN UN NOUVEAU RÉFLEXE POUR DIRE STOP À L'OBÉSITÉ FRUITS ET LÉGUMES

L'obésité n'est pas une fatalité : avec quelques mesures diététiques simples, on peut améliorer l'équilibre alimentaire des enfants.

A adopter d'urgence : le réflexe "la moitié de mon assiette en fruits et légumes" !

AU PETIT DEJEUNER :

Souvent inexistant, le petit-déjeuner se résume en général à un bol de céréales ou à une viennoiserie. Intégrer des fruits frais dès le matin améliore la couverture en vitamine C de la journée et renforce les apports en fibres et en eau de ce repas.

Prévoyez par exemple :

- 2 oranges pressées au réveil, pour mettre l'enfant en appétit.
- Des petits dés de pomme, de poire, quelques raisins, des fraises, une pêche coupée en tranches, à ajouter dans les céréales
- Un milk shake, pour changer du chocolat chaud (lait + banane ou fraise, ou pêche, mixé 1 minute...)
- Une compote maison préparée d'avance (pomme, poire, pêche, prune...)
- Un fruit déjà épluché, que l'enfant mangera plus volontiers (orange, poire, tranche de melon...)

AU DEJEUNER :

Les légumes sous forme crue ou cuite s'intègrent facilement dans les menus. Associés à d'autres aliments que l'enfant affectionne particulièrement, ils seront aussi plus facilement consommés !

Prévoyez par exemple :

En entrée, il est facile de prévoir des assiettes mixtes :

Petite part de quiche et laitue ; Salade thon, riz et tomates ; Pomme de terre et betterave
Filet de maquereau et dés de pomelo ; Petite part de rillettes et salade frisée...

Dans le plat principal, légumes et féculents peuvent être facilement associés.

Proposez légumes et féculents ensemble : haricots verts et flageolets, riz et ratatouille, pâtes et champignons, blé et courgettes...

Intégrez dans les quiches, les pizzas, les feuilletés des légumes frais (quiche au brocoli, pizza à l'artichaut, aux champignons, cake aux courgettes, friand fromage-épinards...).

Les plats traditionnels mijotés se prêtent facilement à l'augmentation des légumes dans les recettes de base (pot-au-feu, potée, bœuf mode, poulet basquaise...).

Pensez à forcer sur les légumes et à modérer la proportion de viande.

Au dessert, le fruit frais s'impose : bon marché et sans préparation, il permet de suivre les saisons et de diversifier les menus, tout en apportant une bonne dose de micronutriments protecteurs.

AU GOUTER :

Tout est permis si l'enfant mange son fruit !
La moitié du goûter sous forme de fruit, c'est très simple à mettre en place !

Prévoyez par exemple :

- 1 tranche de pain, une barre de chocolat, une belle grappe de raisin
- Salade de fruit, mini cake
- Tranche de melon, yaourt
- 3 galettes bretonnes, un verre de lait, 3 clémentines...

AU DINER :

Repensez le menu autour d'un plat de légumes : soupe, salade composée ou légumes cuits, il suffit de compléter avec une petite portion de féculents pour les enfants actifs (pomme de terre du potage, riz ou pâtes dans la salade composée...), d'un laitage ou d'une part de fromage et d'un fruit frais. La viande, en revanche, n'est pas indispensable si l'enfant en a consommé une portion à midi.

Prévoyez par exemple :

- Soupe complète type minestrone (légumes, pâtes, yaourt, raisin
- Gratin de chou-fleur et pomme de terre, salade verte, compote maison
- Purée de potiron, fromage, ananas
- Pizza aux légumes et mozzarella, salade mixte, coupe de fraises...

Véronique Liégeois, Diététicienne