

# CRUDITÉS : mettez-les au menu !

**Les fruits et légumes crus sont savoureux et bourrés de vitamines.** Surtout en été !

Profitez-en pour familiariser votre loulou avec les saveurs brutes des végétaux. Mode d'emploi.

## Les crudités : une mine de bienfaits

Gorgés d'eau mais aussi de fibres, les fruits et légumes frais contiennent un maximum de vitamines et de minéraux. « Consommés crus, leurs nutriments restent intacts car il n'y a aucune déperdition liée à la cuisson », explique la diététicienne-nutritionniste Aurélie Marino. Pour optimiser leurs bienfaits, privilégiez des végétaux de saison, bio ou issus de producteurs locaux. « Les fruits et légumes qui ont voyagé de longues distances ont perdu, en partie, leur intérêt nutritionnel et gustatif. Dans ce cas, mieux vaut alors privilégier les végétaux surgelés. Le froid de la congélation a conservé leurs bénéfices en intégralité, ajoute la nutritionniste. Le concombre, la tomate, les carottes, les radis ou le poivron sont de saison, profitez-en ! C'est aussi le cas des fruits rouges, des pêches, du melon ou des abricots. C'est le moment de faire découvrir et apprécier leurs pleines saveurs à vos enfants.

## Comment les assaisonner ?

→ Avec de l'huile de colza, d'olive ou de noix pour varier les apports en acides gras essentiels.

→ Avec une vinaigrette : huile-vinaigre balsamique, huile-citron.

→ Avec une sauce au yaourt nature : il suffit de le mélanger à quelques herbes et une pointe de sel. Parfait pour tremper des morceaux de carottes et de concombres...



## À partir de 12 mois, c'est parti !

« Les crudités doivent être introduites petit à petit dans l'alimentation d'un enfant. Les légumes en général (pas seulement les crudités) modifient la flore colique et peuvent provoquer des troubles digestifs », analyse Aurélie Marino. Dès 12 à 18 mois, vous pouvez initier votre enfant au goût des végétaux crus. À 2 ans, il pourra consommer 1 à 2 cuil. à soupe de crudités par jour. « Ôtez les pépins des tomates, du concombre ou des fraises, la peau des fruits et des légumes, et présentez leur chair coupée en petits dés selon les capacités de mastication de votre bébé », poursuit la spécialiste. On évite : le poivron ou le radis (au début) qui sont moins digestes.

## En fleurs, bâtons, gros morceaux...

Vers 2 ans environ, certains enfants peuvent souffrir de néophobie alimentaire (peur des aliments nouveaux). Les crudités, froides et parfois un peu acides en bouche, ne sont pas évidentes à introduire. « Il est très important de présenter à votre enfant l'aliment entier (comme une carotte par exemple) et de jouer avec les compositions dans son assiette. En fleurs, bâtons, gros morceaux... », note Aurélie Marino. Pour que les petits gourmets parviennent à dépasser leurs appréhensions, elle recommande aux parents de les laisser manipuler les fruits et les légumes sans restriction et de varier, au maximum, les textures dès lors que vous les cuisinez – râpés, en salade, en bâtonnets... « La texture des aliments doit suivre le développement de votre enfant, conclut-elle. Cela lui permettra de manger plus facilement par lui-même ». ●

ROMY DUCOULOMBIER



*C'est important de lui montrer le légume entier, avant de le mixer ou de le couper...*

## « DISPERSÉS SUR LES PÂTES. »



« Au début, je râpais des carottes crues que je dispersais sur les pâtes ou les petites purées de ma fille. Et dans ses yaourts, j'introduisais des morceaux de fruits. Elle a très vite adopté les crudités. »

**MÉLANIE**, maman d'Elena, 2 ans.

©CANDY 1812/FOTLIA