

Les fruits : des délices au quotidien

Accueillir un enfant c'est aussi lui garantir une vie saine. Pensez donc à leur donner des fruits tous les jours !

Les fruits sont essentiels à l'équilibre alimentaire. En protégeant l'organisme, ils nous maintiennent en bonne santé et contribuent à la prévention de maladies comme les cancers et les maladies cardio-vasculaires. Par ailleurs, leur richesse en fibres et en eau régule le transit intestinal.

Comment savoir si vous êtes en accord avec les quantités recommandées par l'ONE ?

En proposant tous les jours un repas de fruits aux enfants de moins de 18 mois et pour les plus grands, donnez leur au moins un fruit par jour. Cette quantité devra s'ajouter à celle des légumes afin d'atteindre la recommandation minimum qui est de trois portions de fruits et/ou légumes par jour.

Des fruits, oui ! Mais varions les plaisirs !

Voici venue la saison des pêches, abricots, nectarines, melons...

N'hésitez pas à les introduire dans les repas de fruits des tout petits. La variété n'est-elle pas un des principes de base d'une alimentation saine ? Les fruits peuvent être consommés frais (de saison et mûrs), séchés, en boîte, surgelés et présentés sous différentes formes : cuits en compote ou au four, en brochette, en salade, mixés dans du lait (milk-shake) ou du yaourt, en tranche dans du pain, en morceaux dans différentes préparations (céréales nature du petit déjeuner, pudding, fromage blanc, ...), en sorbet fait maison (purée de fruits congelée), etc.

Afin de vous mettre l'eau à la bouche, voici deux recettes originales de fruits qui raviront les papilles gustatives des gastronomes en culottes courtes, ainsi que les vôtres !

Pommes au four

Ingrédients (Pour quatre personnes) :

pommes à cuire (Jonagold, Boscop ou Cox's orange),
20g de la mie d'une tranche de pain,
20g de matière grasse,
20g de cassonade.

Préparation :

- Laver et vider les pommes de leur trognon. Faire une entaille autour de chaque pomme à l'aide de la pointe d'un couteau.
- Introduire un peu de mie de pain dans le fond de la pomme.
- Mélanger la matière grasse et la cassonade, puis remplir le cœur de chaque pomme avec ce mélange.

Cuire au four durant 20 minutes à 175°C.

Amal ALAOUI et Nathalie CLAES
Diététiciennes pédiatriques