

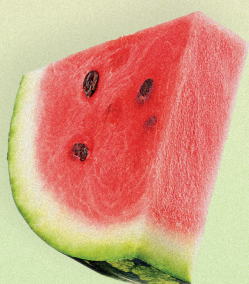


MUSCLER SON GOÛTER AVEC LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS, C'EST PAS COMPLIQUÉ !



Conseils, astuces et recettes pour un goûter sain et savoureux,
à destination des parents, grands-parents et enfants
(à partir de 6 ans)

A vos marques, prêts ? **GOÛTEZ !**



Pour la plupart des parents, faire manger et apprécier des fruits et légumes frais à leurs enfants peut s'avérer parfois...sportif ! Dans le cadre du programme European Fraich'Force, co-financé par l'Union Européenne, l'interprofession des fruits et légumes frais (Interfel) s'est penchée sur ce défi du quotidien, en particulier pour le moment du goûter, l'un des 4 repas recommandés pour les enfants.

Interfel a fait appel à des expertes du sujet pour livrer aux parents, et à leurs enfants de 6 à 10 ans, le top des conseils, astuces et recettes pour muscler son goûter !



LUCILE WOODWARD

Coach sportif
Experte en micronutrition



GABRIELLA FENAUX

Diététicienne
chez Interfel



AUDREY ZUCCHI

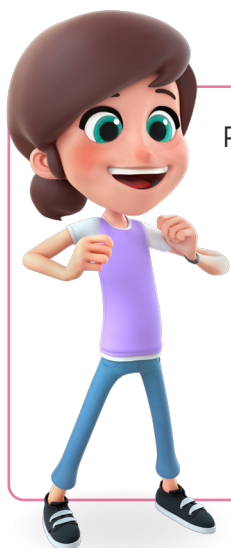
Auteure & Experte
en éducation alimentaire

Rejoignez la team Fraich'Force et devenez avec vos enfants, les champions du goûter sain et gourmand, en toute simplicité !

→ **REJOIGNEZ LA TEAM FRAICH'FORCE !** ←

Ce livret est à télécharger gratuitement en ligne sur :
<https://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/european-fraich-force>

Retrouvez également sur cette page dédiée au programme, des quiz, jeux et recettes et podcasts pour faire connaître aux familles tous les secrets des fruits et légumes frais et le plaisir de les consommer et les cuisiner.



Pour encore plus de contenus ludiques, rendez-vous sur le compte Instagram



@lesfruitsetlegumesfrais

Et sur YouTube, les épisodes du dessin animé des nouvelles aventures de Frutti et Veggi, à découvrir ici :



@lesfruitsetlegumesfrais



Coordination éditoriale et rédaction des textes : Agence PopSpirit & Jeanne Laversin et Floriane Serre - Interfel
Conception graphique : La Machinerie

Crédits photo : p.4 - Lucile Woodward © Antoine Guillou ; p.5 - Gabriella Fenaux © DR / p.6 - Audrey Zucchi / DR ; p.7 - Dips automne sucré salé © Philippe DUFOUR/Interfel / Tartine estivale © Amélie Roche/Interfel ; p.8 Sucettes de pastèque au chocolat © Julie Méchali/Interfel ; Smoothie tricolore © Amélie Roche/Interfel ; p.9-10 - recettes Lucile Woodward © Annabel Orphelin / Interfel
Contacts presse : Agence PopSpirit - 01 42 93 44 56 - contact@pop-spirit.com

Tirage gratuit. Tous droits réservés.

Toute reproduction, ou transmission même partielle, sous quelque forme que ce soit, est interdite sans autorisation écrite du détenteur des droits.

LES RÈGLES DU JEU D'UN GOÛTER ÉQUILIBRÉ

Pour les enfants, le goûter constitue un quatrième repas important pour l'équilibre alimentaire quotidien. Pour accompagner leur croissance, les enfants ont besoin de tous les nutriments disponibles dans l'alimentation et donc de manger... un peu de tout, y compris au goûter !

Lucile Woodward nous explique en quoi le goûter constitue un repas intéressant, pour tous et à tout âge, et comment le muscler avec les fruits et légumes frais pour le rendre encore plus gourmand !



LE GOÛTER, UN REPAS À NE PAS METTRE HORS-JEU !

Ce repas est idéal pour :

- Recharger ses batteries avant les activités de fin de journée (devoirs, sport...).
- Patienter jusqu'au dîner (surtout si le déjeuner a été léger).
- Eviter le grignotage.
- Equilibrer les apports nutritionnels quotidiens en répartissant la prise alimentaire sur l'ensemble de la journée.

A privilégier au moins 2 à 3 heures avant de dîner (soit vers 16h-17h).

LES RÈGLES DU JEU POUR COMPOSER UN GOÛTER ÉQUILIBRÉ :

- Un fruit frais ou une compote.
- Un produit céréalier comme du pain avec un carré de chocolat, du miel ou du fromage frais, ou des fruits secs (noix, amandes, noisettes).
- Un laitage en option.
- De l'eau à volonté ! Eh oui, l'eau reste la seule boisson indispensable à notre corps. Pour y ajouter une petite touche sucrée, tout en préservant la planète, on peut aussi savourer une eau de fruits préparée maison avec des épiluchures de fruits frais, à faire bouillir quelques instants dans de l'eau, avec un bâton de cannelle ou une étoile de badiane.
- Enfin, privilégier au maximum les produits frais, peu transformés et les recettes maison.

LUCILE WOODWARD

**Coach sportif &
Experte en micronutrition**

Coach sportif diplômée d'Etat, formée en micronutrition (approche de la nutrition adaptée à chacun, ou comment optimiser l'état de santé à travers l'utilisation des micronutriments de l'alimentation), dans le but de proposer une approche complète de la remise en forme à sa communauté. Sportive accomplie (natation, swimrun, fitness, course à pied, yoga), Lucile est aussi maman de deux enfants âgés de 8 et 12 ans, qui, comme elle, prennent tous les jours un bon goûter !

Adopter la bonne posture !

Pour les petits comme pour les plus grands, il est important de prendre le temps de faire une vraie pause repas, idéalement assis à table et sans écran. Le goûter est l'occasion idéale pour souffler un peu ou partager un moment convivial en famille ou entre copains/copines !

LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS, CHAMPIONS DU GOÛTER !

Faire aimer et consommer les fruits et légumes frais aux enfants est souvent une épreuve quasi sportive. **Gabriella Fenaux** nous dévoile quelques-uns de ses secrets pour faire du goûter un moment de plaisir sain et gourmand à la fois !

PRIVILÉGIER LE CÔTÉ PRATIQUE

Les enfants mangent plus facilement un fruit ou un légume qui est déjà épluché/préparé. A la maison ou dans la boîte à goûter, on y glisse une petite pomme à croquer ou coupée en quartiers (à citronner pour éviter l'oxydation), une clémentine déjà épluchée, un ou deux abricots, des bâtonnets de carotte.

JOUER SUR L'ASPECT LUDIQUE

« Avant tout on mange avec les yeux »

Donner envie aux plus jeunes est donc indispensable pour les inciter à consommer des fruits et légumes. On peut soigner la présentation pour qu'elle soit attrayante visuellement ou bien mettre les enfants à contribution en leur proposant de participer, voire de le faire eux-mêmes.

Avec leurs formes et leurs couleurs variées, les fruits et légumes permettent de laisser libre cours à la créativité : assiettes artistiques ou rigolotes (paysages, animaux, visages), brochettes colorées, sucettes de fruits à tremper dans du chocolat fondu, du miel ou de la coco râpée... facile de s'amuser tout en se régaland !

Comment faire aimer les fruits et légumes frais aux enfants réticents ?

Pas de panique si un enfant ne veut pas manger de fruits et légumes, le goût évolue tout au long de la vie. Pour lutter contre la néophobie alimentaire que l'on rencontre généralement autour de l'âge de 6 ans, il existe de nombreuses clés, à déployer notamment au moment du goûter, parmi lesquelles :

- Familiariser les enfants avec les fruits et légumes au quotidien en disposant une corbeille de fruits et légumes à hauteur de leur vue.
- Leur montrer l'exemple en mangeant des fruits et légumes avec plaisir (les enfants ayant naturellement tendance à imiter le comportement de leurs parents).



GABRIELLA FENAUX

**Diététicienne
chez Interfel**

Titulaire d'un BTS diététique, Gabriella est diététicienne et responsable du réseau des diététiciens d'Interfel en Ile-de-France et Centre-Val de Loire depuis 5 ans. Ses sports de prédilection ? Le volley-ball et le beach-volley. Son goûter vitaminé ? Elle craque volontiers pour la pomme, l'orange, la fraise, et même la carotte !

LE MATCH FRUITÉ !

Manger un fruit frais entier permet de profiter pleinement de tous ses bienfaits, notamment de sa teneur en vitamines, et de ses fibres qui contribuent, tout comme le fait de mastiquer, à la sensation de satiété. Si votre enfant préfère boire un jus de fruit, préférez un jus de fruits avec de la pulpe, qui permettra d'avoir un apport en fibres, et idéalement, sans sucres ajoutés !

Pour des yaourts et compotes, l'idéal est de privilégier de les manger à la cuillère, ce qui permet d'envoyer les bons messages au cerveau et de mieux assimiler les aliments. Le saviez-vous ? L'effet de satiété met environ 20 minutes à s'installer.

O.K. ou K.O. ?

La vitamine C est nécessaire et utile pour plein de choses au quotidien, notamment réduire la fatigue !

LA CUISINE, UNE DISCIPLINE À PART ENTIÈRE POUR AIDER L'ENFANT À GRANDIR !

On pense souvent au sport pour aider l'enfant à se développer sur le plan psychomoteur. La cuisine, elle aussi, est une discipline de choix pour grandir et progresser. Motricité, autonomie, mémorisation...

Audrey Zucchi nous livre les clés essentielles pour faire de la cuisine un terrain de jeu ludo-éducatif !

LES RITUELS, C'EST ESSENTIEL !

En cuisine cela signifie les rendre acteurs de ce qu'ils mangent, les impliquer dans leur alimentation, sans obligation. **Le plaisir avant tout !**

Vous pouvez également ritualiser des moments spécifiques en lien avec l'alimentation comme aller choisir les fruits et légumes ensemble tous les week-ends ou valoriser des traditions familiales qui s'appuient sur la nourriture.

DONNER UN VRAI RÔLE À L'ENFANT POUR DÉVELOPPER SON AGILITÉ

Les plus petits peuvent participer dès 12 mois, par exemple en déchirant la salade. Dès l'âge de 5-6 ans on peut leur confier des tâches un peu plus délicates tout en les accompagnant : couper un fruit de différentes manières ou peler un légume. Certains gestes de cuisine comme manier un fouet ou pétrir une pâte (qui font travailler la force des doigts et des poignets) permet ensuite aux enfants de mieux tenir un stylo !

De façon globale, donner à l'enfant un vrai rôle, la responsabilité d'une tâche, sont tout autant d'actions valorisantes dans la construction de sa confiance en lui et de ses compétences. Donner un point de départ, un objectif et un déroulé viennent soutenir les fonctions cognitives : comprendre un énoncé, le mémoriser et le tenir sur toute la durée (par exemple écosser des petits pois, étape par étape, malgré les perturbations éventuelles, permet de renforcer la concentration). Cuisiner ensemble peut ainsi aider à la fois à la vie de famille et au développement psychomoteur et social de l'enfant !

LE GOÛTER, UN ALLIÉ DU SOMMEIL

Comme l'explique **Audrey Zucchi** dans ses ouvrages, le goûter permet de recharger les batteries après l'école mais aussi de préparer un sommeil réparateur de qualité, qui favorise notamment la mémorisation des acquis de la journée. Ne pas oublier l'hydratation, qui constitue également un facteur essentiel pour aider toutes les cellules du corps et du cerveau à bien fonctionner !

FAITES PARLER VOS ENFANTS AUTOUR DES FRUITS ET LÉGUMES

Les fruits et légumes offrent tout un éventail de couleurs, de textures et de saveurs qui permettent de développer les sens. Incitez vos enfants à décrire et verbaliser leurs sensations... et faites de même pour favoriser les échanges.



AUDREY ZUCCHI

**Auteure et Experte
en éducation alimentaire**

Entrepreneuse et autrice, maman de deux garçons de 8 et 11 ans, Audrey Zucchi s'appuie sur les enseignements issus de ses nombreuses recherches auprès de spécialistes et de scientifiques du monde entier pour apporter à tous les parents un éclairage concret et pratique en matière d'éducation et d'alimentation.

Parus chez Marabout : Une journée Montessori (2017), Grands apprentissages pour petites mains (2018), La Faim des haricots (2021).

TOP 4 DES GOÛTERS GAGNANTS

Que l'on soit petit ou grand gourmand, nomade, sportif débutant, athlète accompli ou simplement sportif du quotidien, le goûter s'adapte à tous les besoins et toutes les envies.

Tour de piste des goûters au top avec **Lucile Woodward** et **Gabriella Fenaux** !

1 - LE GOÛTER NOMADE

Et si finalement préparer un goûter maison et gourmand facile à emporter était un jeu d'enfant ? Par exemple, des tartines de pain façon sandwich, avec du beurre et du miel (ou du chocolat ou de la confiture), un fruit frais (une pomme, une clémentine ou deux abricots par exemple) et une poignée de noix ou d'amandes.

Et pourquoi pas relever le challenge de préparer avec votre enfant de délicieux cakes express aux fruits, en quelques minutes ?

La recette express sucrée-salée de Gabriella

- Couper un bagel en deux dans le sens de l'épaisseur (un demi-bagel est suffisant pour un enfant).
- Le tartiner avec du beurre de cacahuètes ou du fromage frais.
- Ajouter des fruits taillés en petits dés ou en lamelles (fraises, kiwi, pêche, poire, framboises, etc.).

→ Découvrez la recette de bagels aux fruits d'été sur lesfruitsetlegumesfrais.com !



2 - LE GOÛTER, VERSION SALÉE

Pour varier les plaisirs et les saveurs, les légumes s'invitent aussi au goûter !

Du pain tartiné de fromage frais et des légumes à croquer (*concombre, radis, carottes, etc.*), ou taillés en bâtonnets à tremper façon apéro dans du tzatziki ou du houmous.

D'autres idées de recettes salées à piocher sur notre site web :

→ Carottes Rapées Sucrées

Club Sandwich
Betterave & Mimolette

Tartine Estivale

3 - LE GOÛTER DU SPORTIF

Pour prendre des forces avant le sport, manger 1h ou 2h avant l'activité et bien s'hydrater. Le goûter du sportif doit rester facile à digérer : par exemple, du pain d'épices ou un gâteau fait maison, des abricots secs, quelques noix/amandes et un fruit. Parmi les pauses gourmandes préférées de **Lucile Woodward** : le massepain (amandes en poudre, œuf et sucre), un mélange facile à préparer, à transporter, à manger et à conserver, ou encore des cookies maison aux pépites de chocolat, raisins secs et amandes concassées.



Pour la récup après le sport :

Pensez au combo gagnant protéines + glucides + eau.

Par exemple, un sandwich au jambon ou une tartine beurre miel et un fruit ou un légume riche en eau et beaucoup d'eau !

4/ ZOOM SUR LE GOÛTER D'ANNIVERSAIRE, UN GOÛTER EXTRA-ORDINAIRE !

Quoi de plus magique pour un enfant qu'un goûter d'anniversaire ? Pour rendre ce moment encore plus convivial et gourmand, les fruits et légumes frais s'invitent à la fête et **Lucile Woodward** nous dévoile quelques astuces et idées recettes, pour s'amuser en cuisine en faisant participer vos enfants, travailler la cohésion d'équipe et se régaler !

1 Petits mais costauds en goût !

Le gâteau d'anniversaire peut facilement se décliner soit sous format à partager ou sous forme de petites portions comme : des cupcakes à personnaliser à l'aide de petits fruits rouges ou de fruits secs concassés façon topping ; des muffins fourrés de différents fruits... à deviner lors de la dégustation, ou encore une charlotte ou un tiramisu express aux fruits, en verrines !

2 Le défi crêpes !

Pour changer du classique gâteau d'anniversaire, et si on mettait la main à la pâte... à crêpes ?! Très convivial, ludique et facile à réaliser : les enfants adorent. Découper des fruits frais puis décorer chaque crêpe avec des morceaux de fruits de 3 couleurs différentes, avec plusieurs combinaisons pour varier les goûts. Amusez-vous à créer des formes rigolotes !

3 Pour les fondus de chocolat !

Des morceaux de fruits (et quelques marshmallows aussi) à tremper dans une casserole de chocolat fondu... **hummm, succès garanti !**

On peut également réaliser des sucettes de fraise ou de pastèque au chocolat (recette complète en ligne) :



4 Des smoothies pour toutes les envies !

La recette de Lucile Woodward :

Un ou deux fruits coupés en morceaux, un peu de jus d'avoine ou de lait et une cuillère à soupe de purée d'oléagineux (amandes, noisettes, cacahuètes) dans un blender et le tour est joué.

3, 2, 1, mixez !

Pour varier les saveurs et les plaisirs à l'infini, on peut aussi mixer des fruits... et des légumes !

Quelques duos gagnants :

- Fraise & épinard
- Pêche ou abricot & concombre
- Mirabelle & courgette
- Orange & carotte



D'autres idées recettes spéciales goûter d'anniversaire, à retrouver en ligne :



LES RECETTES DE GOÛTER EXPRESS DE LUCILE WOODWARD

CHARLOTTE TRICOLERE KIWI & FRAISE

Ingrédients pour 4 personnes :

- 8 biscuits cuillère
- 150ml d'eau avec 2 sucres en morceaux
- Pack de 4 fromages blancs nature et fouettés de 100g
- 12 fraises
- 8 kiwis
- Topping au choix : noisettes, amandes, noix

Préparation



20 min

Temps de cuisson



Sans cuisson

Mode de cuisson



Sans cuisson

Saveurs



Sucrée

Difficulté



Facile

Prix



Bon marché



LA RECETTE :

- 01 Trempe 1 biscuit cuillère dans de l'eau sucrée et tiède.
- 02 Coupe-le en 3 parties et dépose-le au fond de la verrine.
- 03 Mélange 3 fraises et 2 kiwis coupés en petits morceaux avec un yaourt.
- 04 Verse le mélange dans la verrine.
- 05 Recouvre d'un biscuit cuillère trempé dans de l'eau sucrée.
- 06 Complète avec un peu de yaourt si besoin.
- 07 Mets au frais, idéalement 2H à 3h avant dégustation.
- 08 Customise ta charlotte avec quelques noisettes concassées (ou autre) sur le dessus et déguste frais !



L'astuce de Lucile :

Teste ta créativité et joue avec les couleurs de ta charlotte en combinant différents fruits, par exemple framboise et ananas, mangue et fraise... et en imaginant de nouveaux toppings !

ENERGY CAKE CHOCOLAT & COURGETTE

Ingrédients pour 4 personnes :

- ▣ 100g de chocolat noir
- ▣ 100g de courgette râpée
- ▣ 25g de sucre
- ▣ 50g de farine
- ▣ 1/2 sachet de levure chimique
- ▣ 1 pincée de sel
- ▣ 6 noisettes à concasser

Préparation



35 min

Temps de cuisson



10-15 min

Mode de cuisson



Avec cuisson

Saveurs



Sucrée

Difficulté



Facile

Prix



Bon marché



LA RECETTE :

- 01 Préchauffe le four à 180°C.
- 02 Fais fondre le chocolat au bain-marie ou au micro-ondes.
- 03 Râpe les courgettes.
- 04 Dans un saladier, fouette les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- 05 Ajoute la courgette râpée, la farine, la levure chimique, la pincée de sel et mélange bien.
- 06 Ajoute le chocolat fondu et mélange à nouveau.
- 07 Verse la préparation dans des petits moules à cake ou des ramequins préalablement beurrés et farinés.
- 08 Enfourne pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du cake en ressorte propre.
- 09 Laisse refroidir avant de servir, dispose des petits morceaux de noisettes concassées sur le cake et régale-toi avec ce goûter, à la maison ou à emporter !

La version express :

Ce cake peut se préparer en un temps record, pour les pressés, façon mug cake avec une cuisson au micro-ondes ! Les ingrédients varient légèrement :

Ingrédients pour 1 mug :

- ▣ 1/2 courgette râpée
- ▣ 1 œuf
- ▣ 2 cuillères à soupe de sucre
- ▣ 2 cuillères à soupe de farine
- ▣ 1/2 cuillère à café de levure
- ▣ 1 cuillère à soupe de cacao en poudre
- ▣ 1 carré de chocolat noir coupé en petits morceaux

- 01 Ajoute le chocolat et la courgette râpée et fais fondre pendant 1 min au micro-ondes (750 W).
- 02 Mélange à l'aide d'une fourchette.
- 03 Ajoute le sucre, la farine, la levure et le cacao en poudre et mélange avec la fourchette entre chaque ajout.
- 04 Casse l'œuf dans le mug et bats avec la fourchette jusqu'à ce que le mélange soit lisse.
- 05 Mets le mug au micro-ondes et fais cuire pendant 1min30 à puissance maximale.
- 06 Attention à bien surveiller l'énergy cake pendant la cuisson pour éviter qu'il déborde !



