

AVEC L'AIDE DE LÉON LE POIVRON OU DE PAPY CHOU, **PAULINE DE VOGHEL, DIÉTÉTICIENNE, INCITE LES PLUS PETITS À DEVENIR DES ADULTES EN BONNE SANTÉ. COMMENT? EN REPRENANT, ENTRE AUTRES, LES ASTUCES DE L'INDUSTRIE AGROALIMENTAIRE. MALIN!**

Texte Fanny Leroy
Coordination Catherine Pirlot
Photos Corbis, Docs.presse

MOI, je mange de tout!

«Les 'bonbons du potager', ça donne envie d'en manger, non?» C'est avec subtilité que Pauline De Voghel, diététicienne, emmène les enfants dans le monde du goût et du plaisir culinaire. Initiatrice des ateliers «Kids in cuisine», elle leur apprend à découvrir les fruits, les légumes, les céréales et les autres familles alimentaires, mais surtout les saveurs et les aliments de bonne qualité.

Des graines d'idées saines

«Les habitudes alimentaires actuelles ne permettent pas de conserver une santé optimale», affirme la spécialiste. Un trop-plein de sucres, des graisses de mauvaise qualité et trop peu de nutriments essentiels, voilà ce qui compose principalement les assiettes des enfants. «Il est préférable de repartir avec eux des bases: fruits et légumes locaux et de saison, céréales,

légumineuses, fruits oléagineux et d'autres aliments peu transformés accommodés de manière savoureuse, poursuit Pauline. Oui, les enfants sont capables de boudier un biscuit industriel contre une pomme! **Ils ont un esprit très logique. Consommer des produits respectueux de l'environnement et de l'humain, c'est naturel pour eux.** Surtout si ces principes leur sont transmis très jeunes.»

On s'y met dès la maternelle

L'éducation à l'alimentation saine se transmet dès le plus jeune âge. «Les stages Kids in cuisine s'adressent aux enfants de 2 ans et demi à 12 ans. Mais je pourrais même commencer avec les plus jeunes, souligne Pauline. L'effet de groupe se révèle souvent bénéfique. Un enfant a toujours envie de tester ce que mange son voisin. Surtout si c'est dans le plaisir de la découverte.» **Quelquefois, ce sont aussi les médecins**

ou d'autres thérapeutes qui recommandent les ateliers afin de casser les blocages et les peurs. Et sa philosophie alimentaire a du succès! La diététicienne prépare déjà des ateliers en duo: l'enfant accompagné de l'un de ses parents ou grands-parents, parrain ou marraine. Deux projets de livres sont en voie de publication dont *Petits pieds dans les grands plats*, un recueil didactique illustré avec les fruits et les légumes en acteurs principaux! Et les ados dans tout ça? «Ils demandent des approches plus adaptées en fonction de leur personnalité. Chez eux, le jugement peut être exacerbé», ajoute-t-elle. **Mais pas de panique, même si notre ado refuse par principe, il risque de revenir aux valeurs reçues dans son enfance à l'âge adulte.** «On y revient toujours», affirme Pauline.

Six jeux à adopter

Comment Pauline parvient-elle à faire

ET SI C'ÉTAIT UNE NÉOPHOBIE ALIMENTAIRE?

Votre enfant a entre 2 et 9 ans et refuse catégoriquement de manger certains aliments? Il passe peut-être par une phase de néophobie alimentaire, un processus normal du développement psychologique de l'enfant. Un phénomène imprévisible puisque son intensité et sa fréquence varient pour chacun. «Elle apparaît souvent lors de la rentrée scolaire... lorsque l'enfant découvre de nouveaux univers. Il a alors besoin de sécurité. Dans la nourriture, il se réfugie dans ce qu'il connaît», explique Pauline. Et puis, la période du «non» y est aussi pour quelque chose. «L'alimentation est un thème glissant. L'enfant sait qu'il peut provoquer ses parents sur ce terrain», ajoute la diététicienne.



L'important, c'est de garder la couleur, le croquant, la texture et les nutriments.

«Décrudir les légumes suffit souvent. On privilégie donc les cuissons à la vapeur» conseille Pauline. Une astuce aussi pour garder un maximum de saveur!

> 4. LES PLATS-STARs

Les lasagnes, les pizzas, les spaghettis...

pas de doute, c'est le trio gagnant des plats des enfants. On joue de ce succès pour créer des versions saines! «Une pâte à pizza maison, c'est simplissime. On garnit ensuite le tout de légumes frais et le tour est joué», suggère Pauline.

> 5. COMME LES HÉROS

L'une des astuces de la publicité est d'utiliser les personnages de dessins animés comme ambassadeurs. On fait de même... pour un goûter d'anniversaire par exemple. «Toutes les préparations font référence à un personnage connu», explique Pauline. Un exemple? On présente des fruits en brochettes que l'on appelle des «épées anti-capitaine Crochet». Bien plus ludique qu'un simple fruit à croquer.

> 6. LA MAIN A LA PÂTE

Un enfant impliqué est un enfant à moitié convaincu! On lui donne donc son petit tablier dans la cuisine pour découper les légumes... On crée un univers ludique, mais aussi paisible. L'alimentation est toujours plus appréciée dans un cadre positif et détendu. Le repas du soir, c'est le moment familial de la journée!

croquer du radis noir aux enfants ou à leur faire apprécier le rutabaga? Quelques astuces à copier, inspirées... de l'industrie agroalimentaire.

> 1. RACONTE-MOI UNE HISTOIRE

Qui est-elle cette salade? Elle doit bien avoir une histoire, non? Tout est propice à l'imaginaire! Amener les enfants sur la voie de l'alimentation saine, c'est avant tout leur faire vivre le voyage de la fourche à la fourchette. Au sens propre, comme au figuré. **On les emmène donc faire les courses, choisir les légumes dans un potager... et on invente un caractère et une histoire à chaque aliment** avant de le préparer en cuisine!

> 2. LE CARNAVAL DES LÉGUMES

C'est bien plus rigolo de piocher dans son assiette du céleri-rave en forme de cœur ou d'étoile! «L'enfant est attiré par l'aspect ludique de la nourriture. Beaucoup d'aliments peuvent être acceptés s'ils sont bien présentés», explique Pauline. **On use et abuse des formes, des plats qui ont des allures de nounours ou de bonhomme... pour créer de la vie dans les assiettes.** Rien ne sert de cacher, mieux vaut déguiser!

> 3. LE REPAS EN COULEUR

Ébouillanter des légumes pendant trente minutes à l'eau... très peu pour les enfants.

L'AVIS DES MAMANS

Joanne, maman de Léana, 7 ans, et d'Estéban, 4 ans «Les enfants sont revenus de leur stage de cuisine avec un livre de recettes utilisant du rutabaga, du panais, du topinambour. Moi-même, je n'en avais jamais mangé! En plus, je n'osais pas les impliquer dans la cuisine par manque de temps ou par peur qu'ils ne se blessent. Aujourd'hui, on reprend de temps en temps des recettes dans leur livre... ils en sont très fiers!»

Caroline, maman de Félix, 6 ans «Le fenouil est devenu notre légume préféré! Félix pointe de plus en plus son nez dans la cuisine lorsque je prépare à manger... et pas seulement quand il s'agit de pâtisserie. Quand il n'accepte pas de manger un aliment, je lui explique que c'est simplement parce que ses papilles ne connaissent pas encore le goût, elles doivent s'y habituer.»

POUR ALLER PLUS LOIN

UN LIVRE

La naissance du goût. Comment donner aux enfants le plaisir de manger? Nathalie Rigal, psychologue spécialisée dans l'éducation sensorielle, Éd. Noesis.

DES STAGES

Kids in cuisine, Centre Épidaure, rue de la Station 17, 1300 Limal, 0479 32 77 61, www.kidsincuisine.be.