

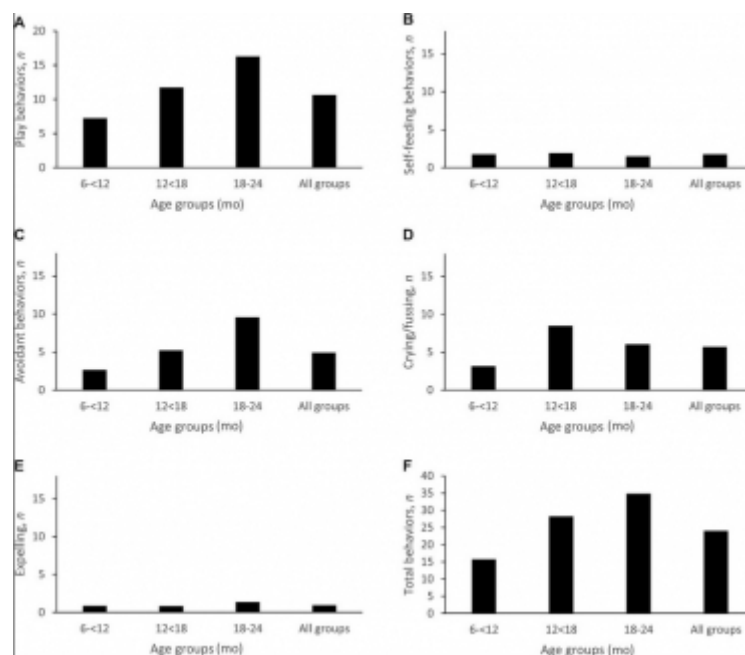
Acceptabilité des légumes verts par les enfants âgés de deux ans et moins

13 septembre 2021

Les 1 000 premiers jours de la vie jouent un rôle prépondérant dans la formation du goût, des préférences et des comportements alimentaires du futur adulte. Introduire la consommation de légumes verts durant cette période est donc un enjeu fort qui peut se muer en défi, attendu que les enfants acceptent difficilement leur amertume. Une étude, parue dans le *Journal of Nutrition*, compare l'impact de quatre modalités de préparation sur la consommation de ces légumes : des purées de chou frisé avec 0 %, 1,2 % ou 1,8 % de sucre, ou 0,2 % de sel, sont proposées à des enfants âgés de 6 à 24 mois. Les parents consignent leurs réactions dans un questionnaire.

Contrairement à ce qui a été observé chez les adultes, la purée sans ajout visant à masquer l'amertume est la mieux acceptée. L'âge est un facteur déterminant de ces résultats, les enfants de 6 à 12 mois étant plus enclins à accepter les différentes purées et à en apprécier le goût.

Comportements des enfants face aux purées selon leur âge



Source : *The Journal of Nutrition*

Lecture : de gauche à droite pour chacune des sous-sections, les enfants de 6-12 mois, 12-18 mois, 18-24 mois et tous âges confondus. Comportement joueur en A ; auto-alimentation en B ; comportement d'évitement en C ; pleurs ou agitation en D ; rejet en E ; toutes réponses confondues en F.

Source : [The Journal of Nutrition](#)