



## Étude Junior City menée pour Interfel

**La famille et l'école, les points d'ancrage des bonnes habitudes alimentaires des enfants**

**Un apprentissage qui reste à consolider : des pistes d'actions concrètes**

*« Les fruits et légumes frais vus par les enfants »*



**DOSSIER DE PRESSE**

**02** Communiqué de synthèse

---

**04** Repères et chiffres clés

---

**05** 1. Les fruits et légumes ont un bon capital sympathie auprès des enfants

---

**06** 2. Le déjeuner et le goûter, 2 moments privilégiés pour consommer des fruits et des légumes

---

**07** 3. Les fruits et légumes, une affaire de famille !

---

**08** 4. Les bienfaits des fruits et légumes sont connus mais la consommation reste fragile

---

**09** 5. Les ingrédients essentiels pour mettre en place de bonnes habitudes alimentaires

---

**15** Contacts

---

**16** Annexe : rappel sur les apports nutritifs des fruits et légumes

---



Etude Interfel - Junior City :

## **Le partage en famille et à l'école, recette gagnante pour inciter les enfants à manger des fruits et légumes.**

***Parce que c'est en pratiquant, en cuisinant et en goûtant que l'on apprend le mieux et parce que les bons comportements alimentaires doivent s'acquérir dès l'enfance, en famille ou à l'école, Interfel annonce une série d'actions en faveur des 5-11 ans.***

Selon l'étude Junior City menée pour Interfel (\*), si les enfants entre 5 et 11 ans ont un bon rapport avec les fruits et légumes, ils sont encore très nombreux (57 %) à en manger moins de 5 par jour, malgré les efforts de leurs mamans, convaincues de leur importance dans l'alimentation des enfants.

D'après l'étude, les enfants connaissent une grande variété de fruits et légumes. Ils savent généralement d'où ils proviennent et comment ils poussent. 90 % des enfants aiment les fruits, 70 % les légumes. 85 % des enfants interrogés pensent que c'est important d'en manger et 62 % savent qu'il faut en manger 5 par jour.

### **Des actions favorisant les moments d'échange intergénérationnel**

Le cercle familial reste incontestablement le lieu le plus propice pour apprendre aux enfants à adopter de bons comportements alimentaires. Les parents bien sûr, mais également les grands-parents ont une grande responsabilité dans l'éducation au goût des enfants.

Ils se révèlent en effet très présents dans le rapport qu'ont les enfants avec les fruits et légumes (consommation, cuisine, jardinage). Malgré le fait qu'ils n'habitent pas avec l'enfant, la maison des grands-parents est le 3<sup>e</sup> lieu de consommation de fruits et légumes (35 %) après la cuisine à la maison (plus de 80 %) et la cantine (plus de 60 %).



Tout au long de l'année, et notamment dans le cadre des opérations menées à l'occasion de la **rentrée fraîch'attitude** et de la **semaine fraîch'attitude 2012** (\*\*), Interfel va privilégier les actions de sensibilisation favorisant le partage intergénérationnel au sein de la famille. Ateliers culinaires, mises en situation et activités ludiques seront autant d'occasions de renforcer les liens intergénérationnels et d'assurer la transmission du savoir et savoir-faire culinaires sur fond de convivialité et de partage.

## Interventions en milieu scolaire

Si les repas en famille restent les moments privilégiés pour permettre aux enfants d'acquérir de bons réflexes en matière de consommation de fruits et légumes, **le milieu scolaire a bien évidemment un rôle fondamental à jouer. 55 % des enfants interrogés déjeunent à la cantine.** C'est pendant le repas du midi mais également lors du goûter que les enseignants peuvent familiariser les enfants à la consommation de fruits et légumes. **Pour 23 % des enfants, le goûter est leur moment préféré pour consommer des fruits.**

C'est pour cette raison que l'interprofession des fruits et légumes frais, Interfel, va démultiplier les actions en milieu scolaire telles que la **tournée Fraïch'kids**, les actions pédagogiques en régions tout au long de l'année ou les participations aux salons grand public comme Kidexpo ou le Salon International de l'Agriculture.

D'autre part, l'interprofession encouragera les initiatives menées par les professionnels en milieu scolaire dans le cadre de l'opération « **Un fruit à la récré** » qui vise à faire découvrir aux enfants les fruits de saison lors des pauses goûter (\*\*).



(\*) Enquête réalisée par Junior City ([www.juniorcity.fr](http://www.juniorcity.fr)) auprès de 300 enfants de 5 à 11 ans, en approfondissant avec 300 questionnaires de parents d'enfants de la même tranche d'âge. L'interrogation des enfants et des parents s'est effectuée en face à face, à leur domicile. L'échantillon construit est représentatif de la population française.

(\*\*) La semaine fraîch'attitude est une semaine entièrement dédiée aux fruits et légumes frais et a pour vocation de faire découvrir ou redécouvrir ces produits auprès d'un large public. La semaine fraîch'attitude permet de redécouvrir les fruits et légumes frais, retrouver l'envie de cuisiner, rencontrer de nombreux professionnels... et de retrouver l'envie de consommer des fruits et légumes !

(\*\*\*) Mené à l'initiative du Ministère de l'Agriculture, de la Pêche, de la Ruralité et de l'Aménagement du Territoire et avec le soutien de l'Union européenne, ce programme encourage les collectivités, les professionnels de la filière et les établissements scolaires à s'engager pour la distribution d'un fruit par semaine dans les établissements du primaire et du secondaire.

### À propos d'Interfel :

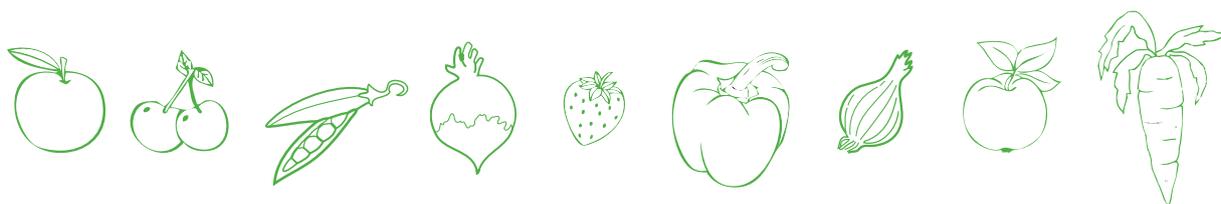
Créée en 1976, Interfel rassemble et représente tous les métiers de la filière des fruits et légumes frais de la production jusqu'à la distribution. Elle est reconnue comme seule interprofession nationale pour les fruits et légumes frais par les pouvoirs publics, qui lui délèguent le pouvoir d'élaborer des accords interprofessionnels qui font force de loi. Interfel est reconnue par l'Union européenne depuis le 21 novembre 1996. En agissant auprès du grand public pour favoriser la consommation régulière de fruits et légumes frais, Interfel participe activement à la lutte contre l'obésité et contre certaines maladies comme le cancer et les maladies cardio-vasculaires. Plus d'informations sur :

[www.interfel.com](http://www.interfel.com)



## Les chiffres clés

- 90 % des enfants aiment les fruits, 70 % les légumes.
- 85 % pensent que c'est important d'en manger, 62 % savent qu'il faut en manger 5 par jour.
- 57 % mangent moins de 2 fruits par jour, 49 % moins de 2 légumes par jour.
- Les grands-parents sont en 3<sup>e</sup> position des personnes qui encouragent à manger des fruits et légumes (20 %), qui cuisinent avec l'enfant (14 %) et jardinent avec lui (26 %).
- Ce qui donne envie aux enfants de manger des fruits et légumes ? Pouvoir les goûter en magasin ou sur le marché (32 %), des publicités à la télé (31 %) et les cuisiner avec leurs parents (29 %).
- 86 % des enfants font les courses avec leurs parents au moins de temps en temps et 74 % aiment cela.
- 57 % cuisinent au moins de temps en temps et 97 % aiment cela.



## Le palmarès

### Leurs fruits et légumes préférés

#### LES FRUITS :

1. Fraise
2. Banane
3. Framboise
4. Pomme
5. Cerise

#### LES LÉGUMES :

1. Tomate
2. Carotte
3. Haricots verts
4. Petits pois
5. Radis



### Les instants de consommation qu'ils préfèrent

#### LES FRUITS :

1. Déjeuner
2. Goûter de l'après-midi
3. Pas de moment préféré
4. Dîner
5. Entre les repas

#### LES LÉGUMES :

1. Déjeuner
2. Dîner
3. Apéritif
4. Ne mange pas de légumes
5. Goûter de l'après-midi

# 1. Les fruits et légumes ont un bon capital sympathie auprès des enfants

## Les enfants aiment les fruits et un peu moins les légumes

Ils sont **90 %** à aimer les fruits, et plus de la moitié d'entre eux les adorent ! Ils parlent de goût, d'odeur, de couleurs et de consistance. Ce sont leurs sens qui les guident avant tout, et puis « c'est bon pour la santé ».

Les légumes remportent un peu moins d'unanimité, **même si 70 % aiment en manger**. Un goût qui fait plus appel à la raison qu'aux sens puisque, dans le cas des légumes, le critère santé occupe une place relative plus importante que les sens.



## Leurs chouchous : la fraise et la tomate !

Savoureuse et sucrée, la fraise devance tous les autres fruits (**56 %**), suivie par la banane (**38 %**) puis par le tir groupé de la framboise (**23 %**), la pomme (**22 %**) et la cerise (**21 %**). C'est plus difficile pour le pruneau dont la texture le place en tête des fruits les moins aimés. Quant au pamplemousse et au kiwi, c'est l'acidité qui est responsable de leur désamour par les enfants.

Côté légumes, la tomate se place en tête (**45 %**) suivie de la carotte (**38 %**), des haricots verts (**29 %**) et des petits pois (**24 %**). Les radis et le concombre arrivent ex-aequo en 5<sup>e</sup> position (**19 %**). Quant aux légumes les moins aimés, c'est sans surprise qu'arrivent en tête... les épinards. Il y aurait des rumeurs dans les cours de récréation disant que les épinards sont souvent au menu de la cantine après la tonte des pelouses ! Autres légumes sanctionnés par les petits : les choux de Bruxelles et le chou-fleur.

## Ils connaissent une grande variété de fruits et légumes...

Parmi 45 fruits testés, 20 sont connus par plus de 90 % des enfants. Le tiercé de tête qui remporte 100 % des suffrages est constitué de **l'orange, la pomme et l'abricot**. Quant aux légumes, sur 39 testés, 17 sont connus par plus de 90 % des enfants. En tête, **tomate, citron et carotte** avec 100 % de notoriété.

## ... et savent comment et où ils poussent.

Même s'ils sont très peu (**7 %**) à connaître la définition botanique qui différencie un fruit d'un légume, ils disent connaître comment poussent les fruits et légumes (**72 %**) et comment on les cultive (**60 %**). Ils ont en revanche plus de difficultés en ce qui concerne l'espace spatiotemporel : les saisons pendant lesquelles on les trouve ainsi que leur provenance.

Les lieux de production sont assez bien connus des enfants. **100 %** savent ce qu'est une ferme, **72 %** une vigne et **49 %** un verger. Parmi ceux qui connaissent ces termes, plus de la majorité (et jusqu'à **87 %** d'entre eux pour la ferme) a déjà visité ces lieux.

## 2. Le déjeuner et le goûter, deux moments privilégiés pour consommer des fruits et légumes

### Le déjeuner, moment préféré par les enfants pour manger des fruits et des légumes...

Pour la majorité des enfants interrogés (55 %), ce repas est pris à la cantine tous les jours d'école, en tout, ce sont 72 % des 5-11 ans qui y déjeunent au moins de temps en temps. La cantine est donc un lieu incontournable dans l'éducation au goût des petits.

### Et pour les fruits, le goûter de l'après-midi est aussi un moment clé

Pour 23 % des enfants, c'est leur moment préféré pour consommer des fruits. Or le goûter est une institution : 92 % des enfants disent le prendre. Véritable moment de plaisir et de partage, il se déguste avec les frères et sœurs et, respectivement, les copains/copines en période scolaire ou encore avec les parents pendant les week-ends et les vacances.

Alors substituer une fois de temps en temps un gâteau par une pomme ou une banane, voire des fraises en saison, et ce seront petit à petit de nouvelles habitudes qui se prendront.



### 3. Les fruits et légumes, une affaire de famille !

#### Les mamans font tout ce qu'elles peuvent pour encourager leur enfant à manger des fruits et des légumes

Elles sont quasiment unanimes (plus de 99 %) à déclarer qu'il est important que leur enfant mange des fruits et légumes. Les 3 principales raisons citées sont : pour les vitamines, pour que leur enfant soit en bonne santé et parce que cela lui permet de manger équilibré. **Et elles sont 48 % à vouloir que leur enfant en consomme plus qu'aujourd'hui.**

Ce sont elles qui encouragent l'enfant à manger des fruits et légumes pendant les repas (80 %, très loin devant les autres adultes). Elles s'adonnent avec lui à des activités liées à la nourriture comme la cuisine : quand les enfants cuisinent, c'est à 91 % avec leur maman, encore une fois très loin devant les autres adultes. Elles sont aussi présentes pour le jardinage qui, s'il est plutôt pratiqué avec le papa (49 %), est également un moment partagé avec la maman (48 %).

#### Les grands-parents, les garants des traditions culinaires

Si les mamans sont très présentes, la responsabilité pourrait être aussi partagée avec les autres adultes de la famille : les papas, bien sûr, mais aussi les grands-parents. Alors que les fruits et légumes sont consommés principalement dans la cuisine à la maison (plus de 80 %) et à la cantine (plus de 60 %), la maison des grands-parents en est le 3<sup>e</sup> lieu de consommation (35 %).

Ils arrivent également en 3<sup>e</sup> position des personnes qui encouragent les enfants à manger des fruits et légumes. Que ce soient par des incitations verbales positives ou par la préparation de plats appétissants à base de ces produits, les grands-parents peuvent être un soutien bienvenu pour les mamans dans leurs efforts pour faire manger des fruits et légumes à l'enfant. Sans oublier des activités ludiques et sensorielles telles que la cuisine et le jardinage. **14 % des enfants cuisinent déjà avec leurs grands-parents, 26 % jardinent avec eux.**



*Les campagnes de communication ne remplaceront jamais la convivialité et le partage de tels moments. Y inclure les grands-parents, c'est redonner ses lettres de noblesse à l'idée de transmission d'une génération à l'autre et contribuer à ce que le savoir et le savoir-faire culinaires se perpétuent.*

## 4. Les bienfaits des fruits et légumes sont connus mais la consommation reste fragile

### Les enfants savent que c'est important d'en manger et pourquoi

Ils sont environ **85 %** à le penser : pour être en bonne santé, faire le plein de vitamines, avoir plus d'énergie et bien grandir.

Combien de fruits et légumes faut-il manger par jour ? Ils sont **62 %** à répondre, preuve que le message « 5 fruits et légumes par jour » du Programme National Nutrition Santé est bien ancré dans la tête des 5-11 ans !

### Mais ils sont encore très nombreux à manger moins de 5 fruits et légumes par jour

**57 %** des enfants mangent moins de 2 fruits par jour, et **49 %** moins de 2 légumes par jour. Une réalité finalement assez éloignée des 5 fruits et légumes par jour.

Les enfants leur préfèrent d'autres aliments. Au niveau salé, frites, hamburgers et pizzas sont plébiscités. Derrière ce trio infernal, seules les pâtes tirent leur épingle du jeu et les légumes n'arrivent qu'en 6<sup>e</sup> position. Pour le dessert, les fruits s'en sortent mieux et se placent en 3<sup>e</sup> position derrière les glaces et les gâteaux. Ils passent devant les yaourts et autres desserts laitiers, et les fromages. Lors du goûter, ce sont les produits « pratiques » qui arrivent en tête. Les gâteaux, compotes, pain et chocolat devancent les fruits.



## 5. Les ingrédients essentiels pour mettre en place de bonnes habitudes alimentaires

### 1 Favoriser les incitations positives et faire appel à leurs sens

Selon les parents, ils ont peu recours au rapport de force : le 1<sup>er</sup> encouragement vient de la préparation de plats à base de fruits et légumes que l'enfant aime, les autres moyens étant principalement positifs. En revanche, 49 % des enfants estiment être encouragés par des voies positives, 29 % par des rapports de force, et 30 % n'ont pas besoin d'encouragements.

Par ailleurs, à la question sur ce qui leur donne le plus envie de manger des fruits et des légumes, hormis les publicités à la télé qui arrivent en 2<sup>e</sup> position, les enfants répondent : pouvoir les goûter dans le magasin ou au marché, cuisiner des fruits et légumes avec leurs parents ou encore en manger ensemble.



Moments partagés et sensorialité : voilà la bonne recette pour les inciter à manger des fruits et légumes ! Une recette appliquée dans l'ensemble des actions organisées par Interfel en cette rentrée 2012 : expériences sensorielles et animations ludo-pédagogiques sur le salon Kidexpo ou lors des journées Fraïch'Kids et actions en point de vente qui mettent l'accent sur le partage intergénérationnel pour les tous petits et les plus grands.

### 2 L'école, un lieu incontournable pour encourager la consommation des fruits et légumes par les enfants

Le déjeuner et le goûter sont les moments préférés pour manger des fruits et légumes, et ces repas sont majoritairement pris à l'école tous les jours.

Devant le succès de la tournée du Fraïch'Bar réalisée le printemps dernier, Interfel organise un nouveau roadshow dédié aux enfants : les journées Fraïch'Kids. En tournée dans un grand nombre de régions pendant 5 semaines en novembre et décembre prochains, les journées Fraïch'Kids seront mises en place dans les écoles primaires et les centres aérés.

Au programme : dégustations de fruits à la croque, ateliers culinaires, distribution de fiches-recettes et activités ludiques pour sensibiliser les enfants à la saisonnalité, au goût et aux métiers de la filière des fruits et légumes frais.

### 3 Les courses, un moment privilégié dans l'éducation au goût des enfants

#### Faire les courses avec eux...

Ce qui donne aux enfants le plus envie de manger des fruits et des légumes c'est tout d'abord de pouvoir les goûter dans le magasin ou au marché (32 %). Ils parlent aussi un peu plus loin de les voir (26 %) dans le magasin ou au marché.

Ils aiment accompagner leurs parents pour faire les courses : 86 % des enfants font les courses avec leurs parents au moins de temps en temps, et ils sont 74 % à aimer cela.

*Afin de sensibiliser les enfants aux fruits et légumes dans ce moment de partage en famille que sont les courses, Interfel organise à l'automne une vaste opération de promotion des fruits et légumes frais en grande distribution et chez les primeurs. Dégustations et informations sur les fruits et légumes de saison seront proposées aux enfants, parents et grands-parents.*

#### ... et varier les plaisirs, en fonction des saisons.



Assez logiquement, les fruits et légumes les moins connus des enfants sont aussi ceux que les parents leur servent le moins. Pourquoi ne pas leur faire découvrir plus souvent les fèves, les blettes, l'oseille, ou encore les brugnons, mirabelles et kakis, tous encore relativement méconnus des enfants ? Il est dommage par exemple que 66 % des enfants ne connaissent pas les blettes et l'oseille.

Les saisons font déjà partie des critères des parents dans l'achat des fruits et légumes : 71 % des parents affirment souvent varier la consommation des fruits et légumes selon la saison, et 26 % le font de temps en temps. Et ils ont tout bon : les fruits et légumes de saison sont moins chers et plus savoureux.

*C'est également un bon moyen de ne pas laisser les enfants et de les éduquer à de nouvelles saveurs en leur faisant découvrir ces produits quand ils sont au meilleur de leur goût.*

## 4 Retour dans les familles et direction la cuisine !

Car oui, c'est la 3<sup>e</sup> proposition que les enfants ont retenue pour leur donner envie de manger des fruits et légumes : les cuisiner avec leurs parents (29 %).

### Une majorité cuisine de temps en temps et aime ça !



Ils sont 57 % à cuisiner au moins de temps en temps. Pour 44 % d'entre eux, c'est au moins une fois par semaine et 38 %, une fois par mois. Et ils aiment cela (97 %), voire même ils adorent (58 %). Quant à ceux qui ne cuisinent jamais, ils sont 39 % à avoir envie de le faire !

La cuisine, c'est d'abord avec maman (91%). Viennent ensuite, assez loin derrière, papa (18 %), les grands-parents (14 %) et les frères et sœurs (13 %). Une histoire de famille donc, où papas et grands-parents ont une place plus importante à prendre.

C'est pour cette raison qu'Interfel a choisi d'ouvrir sa cuisine fraîch'attitude aux enfants en organisant tous les mercredis des ateliers culinaires à destination des centres aérés.

### S.O.S. recettes !

Les enfants prennent plus de plaisir à cuisiner les fruits (70 % contre 60 % pour les légumes), les mamans les légumes (98 % contre 80 % pour les fruits).

Et si les recettes qu'ils utilisent sont déjà variées (gâteaux, tartes, salades de fruits ou de légumes, soupes, autres plats à base de légumes...), les enfants sont curieux et toujours à la recherche de nouvelles recettes. Ce sont plutôt des recettes à base de fruits qu'ils réclament (74 % contre 61 % d'intérêt pour des recettes de légumes).

Quant aux mamans, elles sont plus de 91 % à vouloir de nouvelles recettes pour cuisiner avec leur enfant, que ce soit à base de fruits ou de légumes. Elles ont compris que la cuisine est un bon moyen de partager une activité gourmande avec leur enfant, mais disent manquer de recettes adaptées à un jeune public amateur.

Appel entendu, puisque dans le cadre de ses opérations de promotion des fruits et légumes frais, Interfel viendra à la rencontre des parents et grands-parents pour leur proposer des recettes simples à réaliser avec leurs enfants et petits-enfants. Des recettes centrées sur les fruits et légumes de saison pour de bons moments partagés en famille sur le site Internet [www.fraichattitude.com](http://www.fraichattitude.com)

## Des choses simples peuvent faire mouche auprès des plus petits

Ils sont quand même **33 %** à ne jamais cuisiner. Pour les plus grands, c'est surtout parce que ça ne les intéresse pas.

Mais pour les plus jeunes (maternelle et CP), c'est parce qu'ils sont trop petits. C'est dommage de les priver de cette expérience qui leur permettrait de se familiariser de manière sensorielle et ludique avec la nourriture. Surtout que les enfants peuvent prendre du plaisir dans des gestes de préparation très simples : la fraise, fruit préféré des 5-11 ans, fait état de recette à elle seule pour **5 %** des enfants qui se régaler à les laver, les équeuter et y ajouter du sucre ou de la chantilly. Une première approche facile pour les plus petits !

*Dans le cadre de la tournée Fraîch'Kids organisée par Interfel, mais également tout au long de l'année, le réseau national des diététiciens d'Interfel proposera des animations culinaires en milieu scolaire. Ce sera une occasion pour les enfants de découvrir les métiers de la filière, d'approcher la cuisine dans un cadre différent, entouré de leurs camarades. De quoi convaincre les plus récalcitrants et, qui sait, faire naître des vocations...*

## Et surtout, le fruit du travail commun à déguster ensemble !

Les fruits et légumes sont une affaire de famille et les moments de partage et de convivialité sont une bonne incitation pour les enfants. **26 %** affirment par ailleurs que voir leurs parents manger des fruits avec eux leur donne envie d'en faire autant. Poursuivre le partage fait en cuisine autour de la table, voilà une autre bonne idée !



## ⑤ Le jardinage, un autre moyen de découvrir les fruits et légumes

Les sens sont importants dans l'approche que les enfants ont des fruits et légumes : les goûter et les voir en magasin, les cuisiner... Le jardinage fait aussi appel à leurs sens : toucher la terre, voir l'évolution des plantes, sentir le parfum des fruits et légumes, goûter le produit de la récolte.

### Une première étape : la cueillette

68 % des enfants cueillent, au moins de temps en temps des fruits ou des légumes. C'est surtout le week-end (46 %) ou pendant les vacances (34 %), mais ils sont tout de même 30 % à cueillir des fruits et légumes les soirs de semaine après l'école.

Si 55 % des enfants qui s'adonnent à la cueillette le font dans leur jardin, celui des grands-parents est un autre lieu important pour cette activité : ils sont 46 % à cueillir des fruits et légumes chez leurs grands-parents.

### L'appel du potager !

Beaucoup d'enfants vont au-delà de la simple cueillette et prennent plus globalement part au jardinage (41 %) et parmi ceux qui jardinent, c'est à 54 % au moins une fois par semaine.

Dans 73 % des foyers qui ont un jardin, l'enfant participe aux tâches de jardinage. Et le jardinage, c'est avec papa ou maman. Le papa, assez absent lorsqu'il s'agit de cuisine, revient en force pour le jardinage (49 %), suivi de près par la maman (48 %). Les grands-parents ici encore jouent un rôle important, puisque 26 % des enfants jardinent avec eux. Les jardins pédagogiques se développent et offrent la possibilité à 14 % des enfants de jardiner avec leur classe.



Dès que cela est possible, dans le cadre de ses activités de promotion des fruits et légumes frais, Interfel encourage les initiatives permettant aux enfants d'aller à la rencontre des professionnels et de visiter les exploitations. Lors des interventions auprès des enfants le réseau national des diététiciens d'Interfel propose des activités de jardinage.

### Des métiers à leur faire découvrir

Si les lieux de production (ferme, verger, vigne) sont assez bien connus des enfants, ça se complique un peu pour les métiers liés aux fruits et légumes : primeur, maraîcher, arboriculteur sont des termes peu connus par les enfants de 5-11 ans (moins de 20 %).

Faire découvrir les métiers de la filière, c'est aussi l'un des objectifs majeur des actions menées auprès des enfants. Ainsi, lors de la tournée Fraîch'Kids avec l'épreuve de la fraîch' filière ou lors du salon Kidexpo qui aura lieu au **Parc des Expositions Porte de Versailles à Paris, du 21 au 24 octobre 2011.**

Réalisé en partenariat avec le Comité National Interprofessionnel de la Pomme de Terre (CNIPT), l'espace Interfel a été conçu pour sensibiliser les enfants à la consommation de fruits et légumes frais de saison au travers de dégustations et d'animations interactives.



Une partie de l'espace sera dédiée aux métiers de la filière fruits et légumes frais : des activités ludiques permettront aux enfants de les découvrir et de mieux les comprendre. Démonstrations culinaires, ateliers faisant appel aux sens (odorat, toucher), animations ludiques autour de la pomme de terre et dégustations de fruits et légumes à la croque ou préparés seront également proposés, pour le bonheur des petits et des plus grands !

## OPEN SPACE

Service de presse Interfel

☎ Alexandra ROMANO → Tél. : 01 47 64 19 80 → Mail : alexandra@openspace.fr

☎ Eugénie DAUTEL → Tél. : 01 47 64 19 80 → Mail : eugenie@openspace.fr

## INTERFEL

Service Information-Communication

☎ David MARTINEZ → Tél. : 01 49 49 15 21 → Mail : d.martinez@interfel.com

☎ Sabine COUDERT → Tél. : 01 49 49 15 25 → Mail : s.coudert@interfel.com

☎ Muriel VÉNY → Tél. : 01 49 49 18 82 → Mail : m.veny@interfel.com

## Service Médias Hors Médias

☎ Sophie PEDROSA VARANDA → Tél. : 01 49 49 10 97 → Mail : s.pedrosa@interfel.com

☎ Anna JACHIM → Tél. : 01 49 49 15 27 → Mail : a.jachim@interfel.com



## INTERFEL Interprofession des fruits et légumes frais

19, rue de la Pépinière - 75008 PARIS

Tél : 01 49 49 15 15 - Fax : 01 49 49 15 16

→ [www.fraichattitude.com](http://www.fraichattitude.com)

→ [www.interfel.com](http://www.interfel.com)

## JUNIOR CITY

☎ Patrice KIMMEL → Tél. : 04 72 17 82 70 → Mail : pkimmel@juniorcity.fr

# Annee Rappel sur les apports nutritifs des fruits et légumes

## Sources d'éléments nutritifs essentiels, les fruits et légumes sont incontournables !

### Pour un apport régulier et naturel en anti-oxydants...

Vitamine C, caroténoïdes, vitamine E et divers polyphénols sont la combinaison gagnante d'anti-oxydants et les fruits et les légumes frais en regorgent !

Ils sont par exemple la principale source alimentaire naturelle de vitamine C, vitamine anti-oxydante qui aide à protéger les cellules du corps des dommages causés par les radicaux libres. La vitamine C aide également à maintenir l'intégrité de la peau, à cicatriser les plaies et facilite l'absorption du fer présent dans les aliments.

### Le palmarès des fruits et légumes riches en anti-oxydants

#### → Vitamine C

**FRUITS :** goyave, cassis, kiwi, papaye, fraise, orange, citron, mangue, clémentine, groseille.

**LÉGUMES :** persil, poivron, brocoli, chou vert, chou-fleur, cresson, chou rouge, épinard, fenouil.

#### → Caroténoïdes

**FRUITS :** mangue, melon, abricot, kaki, papaye, fruit de la passion, pêche jaune, cerise, clémentine, pastèque.

**LÉGUMES :** pissenlit, carotte, persil, épinard, fenouil, oseille, chou vert, cresson, potiron, tomate.

#### → Vitamine E

**FRUITS :** noisette fraîche, noix fraîche, kiwi, myrtille, avocat, châtaigne, cassis, citron, mûre, abricot.

**LÉGUMES :** fenouil, petits pois, salsifis, épinards, persil, chou vert, oseille, poivron, cresson, brocoli.

#### → Polyphénols

**FRUITS :** agrumes, pomme, fruits rouges, kiwi.

**LÉGUMES :** oignon, chou rouge, brocoli, chou vert, échalote, pomme de terre.



## Les bons gestes pour faire le plein d'anti-oxydants

- Consommer les **végétaux bien frais** en évitant de les stocker plus de quelques jours. Les conserver de préférence au frais, afin de préserver les micronutriments.
- **Les laver rapidement** sous l'eau fraîche, sans les laisser tremper, pour éviter la fuite des micronutriments dans l'eau de lavage.
- **Limiter au maximum l'épluchage**. En effet, une grande partie des vitamines et des polyphénols sont présents dans la peau. Les concombre, radis, tomate, courgette et aubergine, par exemple, se consomment avec la peau.
- **Opter pour le cru**. En effet, la cuisson ménagère et les transformations industrielles favorisent la destruction des vitamines et des polyphénols. Il est conseillé de consommer une crudité à chacun des repas, soit au moins 3 par jour.
- **Choisir des modes de cuisson qui respectent la nature des végétaux**, lorsque l'on souhaite les déguster cuits : la cuisson vapeur permet de conserver au mieux les vitamines. C'est le cas aussi des sautés rapides type wok.
- **Associer des végétaux différents** dans les plats tels que potages, purées, salades composées ou salades de fruits. Cela favorise les synergies entre les antioxydants. En pratique, ajouter par exemple du jus de citron frais (riche en vitamine C) sur des carottes râpées (source de caroténoïdes) ou des herbes fraîches (persil, ciboulette, source de vitamine C) sur des tomates cuites (lycopène).

## ... et une foule d'autres nutriments, essentiels pour une bonne santé.

Les fruits et légumes constituent le principal apport en **vitamine A**, nécessaire au développement de la vision et à la croissance des os et des tissus.

Ils sont une source importante de **potassium**, minéral indispensable à plusieurs fonctions vitales de l'organisme, comme la contraction des muscles ou le bon fonctionnement des reins.

Le groupe des fruits et légumes est aussi celui qui renferme, de façon naturelle, le plus d'**acide folique**. Cette vitamine est essentielle au développement et à la croissance des cellules du corps. Elle est donc particulièrement importante pour les enfants. La **vitamine K** et la **vitamine B6** sont aussi présentes en quantités appréciables dans ces aliments.

## Pour une alimentation plus légère et digeste

Les fruits et légumes sont riches en **fibres alimentaires**, presque autant que le groupe des produits céréaliers. Celles-ci contribuent au sentiment de satiété et à la régulation du transit intestinal.

Par ailleurs, les fruits et légumes sont, pour la plupart, constitués majoritairement d'eau (80 à 95 % de leur composition) et, à l'exception de l'avocat et de l'olive, ils sont pauvres en matières grasses. Cela en fait des aliments peu caloriques, s'ils ne sont pas cuisinés avec trop de gras !

