

Du brocoli ou des épinards, les enfants?

Mise à jour le jeudi 2 juin 2011 à 16 h 09 HAE



Un garçon mange du brocoli

Réussir à faire manger des légumes aux enfants est un véritable tour de force pour de nombreux parents.

Des chercheurs espagnols pensent avoir trouvé une solution pratique au problème : il faut les faire choisir entre divers légumes.

Les travaux de la chercheuse Paloma Rohlf's Domínguez et ses collègues de l'Université de Grenade montrent que, lorsqu'ils peuvent choisir, les enfants mangent jusqu'à 80 % plus de légumes.

Une question de stratégie

Pour en arriver à cette conclusion, les chercheurs ont testé la stratégie appelée « provision de choix » qui consiste à inviter les enfants à choisir à chaque repas un légume « vedette ».

Les résultats montrent que les jeunes de moins de 6 ans qui ont participé à l'étude et qui ont fait le choix d'un légume en mangeaient en moyenne 40 grammes de plus par jour.

Le problème des légumes

L'étude de Mme Rohlf's Domínguez a également révélé que la sensibilité des jeunes à la saveur amère des glucosinolates contenus dans les légumes est l'une des principales raisons de l'aversion des enfants. La saveur amère du calcium, très présente dans des légumes comme les épinards, les bettes, les choux et les oignons, influence ainsi négativement la consommation de ces légumes par les enfants.

Le détail de cette recherche est publié dans le *Brain Research Bulletin*.