



**HAL**  
open science

## Comment apprendre à apprécier les légumes dès la diversification alimentaire ?

Sophie Nicklaus, Sylvie Issanchou

► **To cite this version:**

Sophie Nicklaus, Sylvie Issanchou. Comment apprendre à apprécier les légumes dès la diversification alimentaire ?. Premier Cru - Les News du Centre Inra de Dijon, 2014, 6, pp.1-1. hal-02630203

**HAL Id: hal-02630203**

**<https://hal.inrae.fr/hal-02630203>**

Submitted on 27 May 2020

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

Dijon

Bretenièrre

Poligny

Thonon

Dijon



Premier Cru - Les  
News du Centre Inra  
de Dijon

## Comment apprendre à apprécier les légumes dès la diversification alimentaire



**Des travaux conduits dans le cadre du projet HabEat, financé par la Communauté Européenne, ont montré que les jeunes enfants (moins de 3 ans) apprennent à apprécier un légume nouveau de manière durable sous l'effet de la répétition des expositions à cet aliment, et apprennent aussi combien en consommer. Le début de la diversification alimentaire (autour de 6 mois) est particulièrement favorable pour ces apprentissages.**

La qualité de l'alimentation au cours de la petite enfance impacte l'état de santé de l'adulte, aussi, il est crucial de pouvoir faire adopter de bonnes habitudes alimentaires aux enfants dès le début de la vie. Un des objectifs du projet HabEat, financé par la Communauté Européenne, et coordonné par le CSGA, était d'étudier comment se forme l'appréciation d'un nouveau légume dès le début de la diversification et au cours des trois premières années. L'enjeu est à la fois cognitif et appliqué, puisqu'une meilleure compréhension de la formation des comportements précoces permet de préciser les messages de santé publique visant à l'adoption de bonnes habitudes alimentaires.

Trois stratégies susceptibles d'impacter l'appréciation d'un nouveau légume ont été comparées : la familiarisation, en répétant les expositions au légume nouveau ; l'association à une saveur appréciée, en accompagnant le légume d'une saveur sucrée ; et l'association à une densité énergétique plus importante, par l'ajout de 10% d'huile. L'appréciation du légume nouveau sous la forme de la recette 'basique', c'est-à-dire sans ajout de sucre ni d'huile, a été évaluée par l'intermédiaire de la quantité consommée avant et après exposition à l'une des trois recettes. Les résultats ont montré que l'appréciation augmente par expositions répétées à la recette 'basique' (il convient donc d'insister un peu en présentant le légume nouveau jusqu'à une dizaine de fois, sans forcer). La saveur sucrée ne conduit pas à une appréciation plus élevée de ce légume que la répétition des expositions. Le renforcement de la densité énergétique conduit rapidement à un rassasiement conditionné : la consommation du légume reste remarquablement stable. La comparaison de ces apprentissages à différents âges a montré que l'âge du début de la diversification alimentaire était particulièrement favorable pour l'introduction d'un nouveau légume, même si jusqu'à 3 ans, les enfants sont toujours susceptibles d'apprendre à aimer un légume nouveau.

### CONTACTS :

Sophie Nicklaus

[Sophie.nicklaus@dijon.inra.fr](mailto:Sophie.nicklaus@dijon.inra.fr), 03 80 69 35 18

Sylvie Issanchou

[Sylvie.issanchou@dijon.inra.fr](mailto:Sylvie.issanchou@dijon.inra.fr), 03 80 69 30 76

UMR CSGA



Rédaction : gs, sn, si

Date de création : 28 Avril 2014

Mise à jour : 28 Avril 2014