



**HAL**  
open science

## Alimentation des enfants : de nouvelles pistes pour l'industrie alimentaire

Sylvie Issanchou

► **To cite this version:**

Sylvie Issanchou. Alimentation des enfants : de nouvelles pistes pour l'industrie alimentaire : Article relatif au projet HabEat diffusé sur le blog de Vitagora le 11 avril 2014. 2014. hal-02796381

**HAL Id: hal-02796381**

**<https://hal.inrae.fr/hal-02796381>**

Submitted on 5 Jun 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.



par Elisabeth

## Alimentation des enfants : de nouvelles pistes pour l'industrie agroalimentaire !

11 avril 2014 - 8h 34 min | [Commenter l'article](#) | [Facebook](#) | [Twitter](#) | [Google+](#) | [LinkedIn](#) | [StumbleUpon](#)

Classé dans : [Événements](#) | [Innovation agro-alimentaire](#) | [Nutrition et Santé](#) | [Questions de goût](#)

Le semaine dernière fut une semaine riche en événements et en connaissances pour Vitagora ! Non seulement notre Congrès International s'y est tenu, pendant 2 journées (et je vous promets d'ailleurs prochainement un petit article sur le sujet !), mais ce fut également cette même semaine que le symposium final du projet HabEat s'est déroulé, également au Palais des Congrès de Dijon. HabEat, vous connaissez ? La mission de ce projet, européen s'il vous plaît !, était de mieux comprendre les périodes et mécanismes clés dans la formation des préférences alimentaires chez les jeunes enfants... Dans l'objectif notamment de détecter les leviers efficaces pour leur faire manger plus de légumes ! Zoom sur trois faits-marquants de ce projet, qui laissent entrevoir des pistes de développement intéressantes pour les acteurs de l'IAA.



### « Breast is best ! »



Premier enseignement tiré du projet HabEat : plus la durée de l'allaitement d'un enfant est courte, moins l'enfant ne mangera de légumes entre 2 et 5 ans. Et ceci, sans que la consommation en fruits et légumes de la maman n'ait d'influence ! Pourquoi un tel impact ? Probablement parce que le lait maternel, quoi que mange la maman, varie nécessairement plus dans ses saveurs que les laits infantiles. Un moyen d'exposer les tous petits à toute une palette de goûts avant même l'âge de la diversification alimentaire. Et une fois cet âge arrivé ? Allez-y sans vous freiner ! Variez les légumes, proposez-en souvent, et ce dès le début de cette diversification car autour de 6 mois semble être la meilleure période pour que tout ce « travail d'éducation alimentaire » ait un impact à long terme !

### Lundi, des patates, Mardi, des patates, Mercredi, des patates aussi

Lassant, ce menu ? Peut-être



s'il s'agit de pommes-de-terre... Mais pas tant que ça s'il s'agit de poireaux, courgettes, aubergines, ou de tout autre légume avec lequel un enfant n'est pas encore familier. Car la clé de l'acceptation d'un nouveau légume, c'est la répétition. « Ne vous arrêtez jamais sur les premières réactions de l'enfant », précise Sylvie Issanchou, directrices de recherches INRA au sein du Centre des Sciences du Goût et de l'Alimentation (CSGA) de Dijon, et coordinatrice du projet HabEat. Bébé tire une drôle de tête devant son cœur d'artichaut ? Ce peut être uniquement de la surprise, pas nécessairement un rejet. Au final, pour l'alimentation, c'est comme pour la politesse : s'il faut répéter une dizaine de fois « Dis merci » avant qu'un enfant ne l'intègre systématiquement, il est logique de devoir répéter une dizaine de fois la présentation d'un nouveau légume, sans forcer, pour qu'il l'accepte.

### Des légumes au goûter ?



Et pourquoi pas ! Varier les modes et les moments de consommation des légumes, c'est une des stratégies efficaces pour inciter les enfants à en manger plus, confirmée par les chercheurs du projet HabEat. « Aux Pays-Bas, par exemple, les enfants ont tendance à manger un sandwich au repas de midi. C'est presque exclusivement le soir, donc, qu'ils mangent des légumes. Un goûter ou une collation à base de légumes pourrait être une option à faible densité énergétique pour offrir un nouveau moment de consommation de légumes », explique le Dr. Zeinstra, spécialiste en science du consommateur à l'université de Wageningen et leader du Workpackage 3 du projet HabEat. Proposer des légumes en cubes, en triangle, en tartes, en flans, en purées... et laisser le choix à l'enfant : en fait, pour manger plus de légumes, il

fait les manger plus différemment, et plus souvent !

### HabEat : des pistes à creuser pour les IAA

Pour l'industrie agroalimentaire, HabEat a ouvert de nouvelles pistes de développement. Concevoir des produits type « goûter » à base de légumes, proposer des multipacks adaptés aux toutes petites des bébés pour aider les parents à varier l'offre de légumes en début de diversification, varier les recettes et les formes des produits à base de légumes : autant d'idées à creuser ! Pour en savoir plus sur les résultats de ce projet, je vous invite à lire notre [VitaNews n°57](#) ou à vous rendre sur le [site internet du projet](#).

### Suivez ce blog !

- Abonnez-vous à nos articles

Tapez ici votre email puis cliquez sur ok

- Recommandez ce blog

### Articles par thème

- Actus / Publications scientifiques
- Bizarre vous avez dit bizarre ?
- Bons plans
- Ca se passe chez nos adhérents
- Congrès Goût-Nutrition-Santé
- Événements
- Innovation agro-alimentaire
- Le p'tit dico goût-nutrition-santé
- Non classé
- Nutrition et Santé
- On en débat
- On recrute ! (Nos métiers)
- Questions de goût
- Veille juridique
- Vitagora, c'est aussi ...
- VitaWatch

### Articles les plus consultés

- Du nouveau dans la lutte contre l'obésité ? (15 526)
- Le FUI donne goût – et vie – à nos idées ! (9 957)
- Qui veut gagner des années... et 10 guides du bien vieillir ?? (6 791)
- Emballages comestibles : une idée qui nous emballa ! (6 114)
- Des grillons pour nourrir nos bêtes ? (4 961)
- Protection d'informations stratégiques : les 10 erreurs à éviter (4 369)
- Emballages alimentaires : écrivez PLUS GROS pour les Seniors SVP ! (4 186)
- Circuits courts : Schiever s'approvisionne local (3 933)
- Négosciences : dénominateur commun entre commerce et neurosciences (3 828)
- Le gras, le sucre et le sel donnent-ils envie aux enfants... de manger plus ? (3 374)

### Nous lisons aussi

Des clés pour innover

Miam Miam

Concours e-nutrition

Le Blog des ENIL

Culture-nutrition

### En savoir plus sur Vitagora

- Abonnez-vous à notre newsletter
- Consulter notre site Internet
- Contactez-nous
- Découvrez les projets que nous développons

### Cliquez sur les mots-clés

Accompagnement à l'innovation

accompagnement marchés agenda agroécologie

Agro-environnement alimentation durable

Alimentation enfant

alimentation seniors Bourgogne

centre des sciences du goût et de l'alimentation Comportement

du consommateur Concours

e-nutrition congrès Congrès Goût

Nutrition Santé consommateurs

développement à l'international

développement en asie Dijon emballages

environnement Europe F2C innovation

Franche-Comté Goût

Innovation Innovation agroalimentaire

Innovation Bourgogne innovation emballage Innovation

« Article précédent

Article suivant »

### Laisser un commentaire

Votre adresse de messagerie ne sera pas publiée. Les champs obligatoires sont indiqués avec \*

Nom \*

Adresse de contact \*

Site web

