

Comment faire manger des fruits et des légumes aux enfants?

Représentations, pratiques et consommation des fruits et légumes des enfants de 6 à 11 ans

Évaluation des ateliers cuisine proposés aux enfants par APRIFEL

Stagiaire étudiante chargée
d'étude : Marie Tézé



Direction scientifique :
Dominique Desjeux,
Professeur d'anthropologie
sociale et culturelle à
l'Université Paris 5 - René
Descartes

Sommaire

• Contexte	3
• Objectifs	4
• Méthodologie	5
• Synthèse des résultats	
I- Goûts et dégoûts des enfants envers les fruits et légumes	7
II- Indices de l'influence de l'âge et de l'origine sociale et culturelle des les préférences alimentaires des enfants	14
III- Les repas : l'importance de l'affectif	15
IV- Rôles de la famille dans les préférences alimentaires	16
V- Les alternatives : la cantine et l'atelier cuisine APRIFEL	19
Conclusion	24



Contexte

- ❖ En France 81 % des enfants de 3 à 14 ans mangent moins de trois portions de fruits et légumes par jour → bien en dessous de leur besoin nutritionnel : menace pour leur santé, risque d'obésité
- ❖ Aprifel a mis en place des ateliers cuisine pour les enfants

Quelles sont leurs conséquences sur les enfants?

Objectifs

- ❖ Trouver les « freins » à la consommation infantine des fruits et légumes
- ❖ Trouver des « leviers » pour que les enfants en mangent plus
- ❖ Évaluer les ateliers cuisine d'APRIFEL à destination des enfants des écoles

Méthodologie

Une méthodologie qualitative :

- ▶ **16 entretiens semi-directifs :**
 - d'une durée de 20 à 45 minutes
 - réalisés à l'école Milton durant la pause de midi
- ▶ **5 observations ethnographiques:**
 - 4 observations des ateliers cuisine d'Aprifel
 - 1 observation dans la cantine de l'école Milton

Population cible:

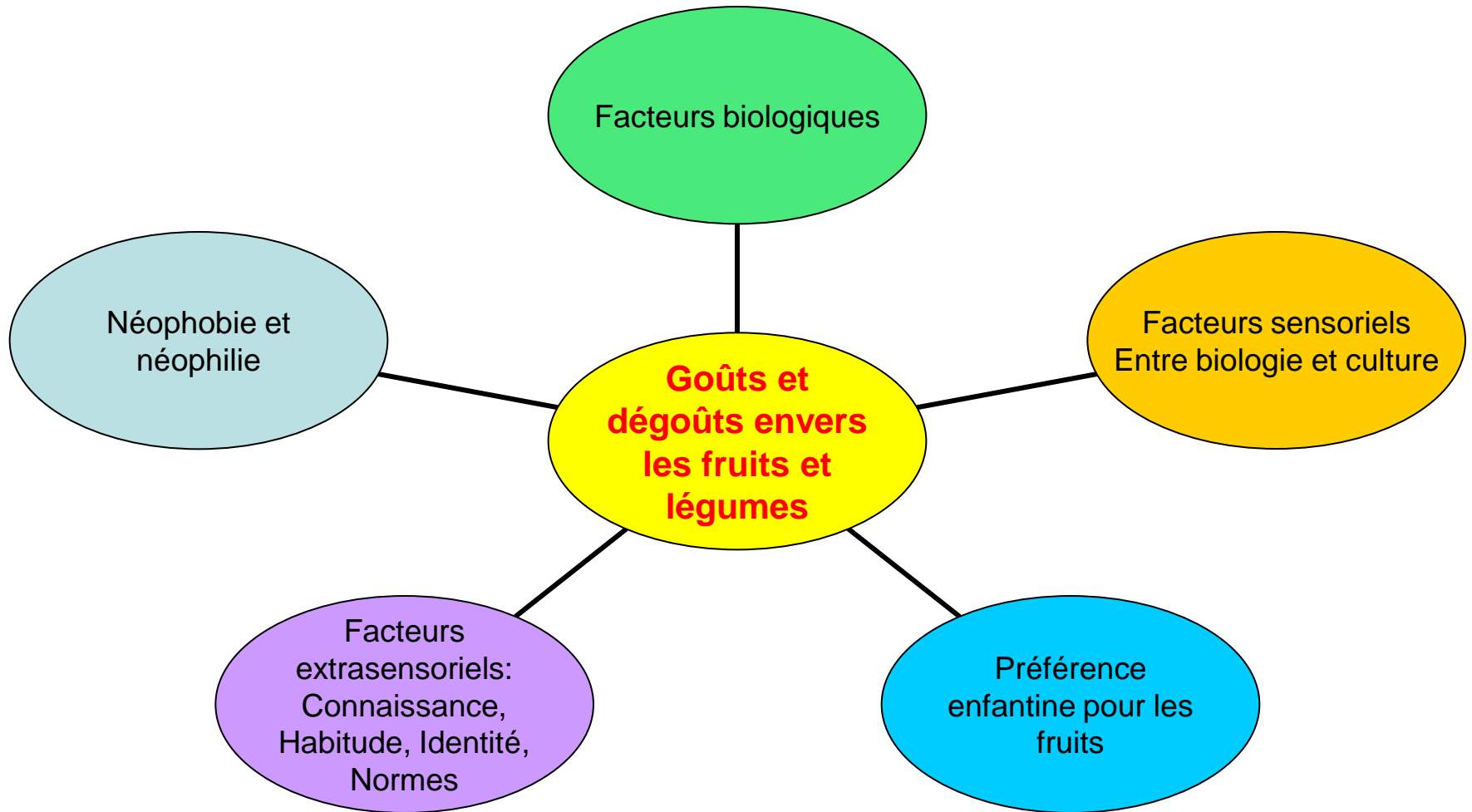
- ▶ Avoir participé avec sa classe à un atelier cuisine APRIFEL
- ▶ Des 2 sexes
- ▶ D'origines sociales et culturelles diverses
- ▶ Âgé de 7 à 11 ans 1/2



Profil et taille de l'échantillon

Variables d'échantillonnage	Distribution et effectifs		
Genre	7 filles		9 garçons
Classe	CE1 : 7		CM1-CM2 : 9
CSP des parents	CSP + : 9	CSP intermédiaire : 2	CSP - : 5
Déclare aimer les fruits et légumes	Oui : 9	Non : 3	Moyen : 4
Origine culturelle	5 enfants déclarent avoir une origine étrangère		11 enfants ne déclarent pas avoir une origine étrangère

1- Formation des goûts et dégoûts enfantins envers les fruits et légumes (1 / 7)



Formation des goûts et dégoûts enfantins envers les fruits et légumes (2 / 7)

FACTEURS BIOLOGIQUES

- ❖ Différentes sensibilités gustatives : les hypo- et les hyper-gueustiques → les hypogueustiques ont moins de problèmes alimentaires
- ❖ Les enfants sont naturellement attirés par le sucré (étude Chiva 1985)
- ❖ Mais : « *si nous ne consommons pas tout ce qui est biologiquement comestible, c'est que tout ce qui est biologiquement mangeable n'est pas culturellement comestible.* » (Fischler 1990 : 31).

Formation des goûts et dégoûts infantiles envers les fruits et légumes (3 / 7)

FACTEURS SENSORIELS : MÉLANGE DE BIOLOGIQUE ET DE CULTUREL (1/2)

❖ Le goût de l'aliment

- Rejet de l'amer, de l'acide et du piquant semble caractériser le goût enfantin français:
- Attirance pour le sucré et le juteux

• « [Les oranges] j'aime pas trop. (...) Parce que je trouve ça amer et acide. »
(Marianne, CM2, oui)

❖ Aspect et odeur de l'aliment

- Associer une couleur à un goût
« [Pourquoi au début tu pensais que c'était mauvais la tomate ?] Parce que je croyais que ça avait un goût fort comme le poivron ! (...) Parce que c'était rouge comme le poivron » (Rosalie, CE1, oui)
- Associer une couleur à une propriété

Formation des goûts et dégoûts enfantins envers les fruits et légumes (4 / 7)

FACTEURS SENSORIELS : MÉLANGE DE BIOLOGIQUE ET DE CULTUREL (2/2)

- ❖ La préparation de l'aliment : familiarisation et sécurité
- Introduire « *du familier dans l'inédit* » (Fischler)
« *l'assaisonnement d'un plat nouveau par le principe de flaveur permettrait de le rendre plus familier et ainsi plus acceptable.* » (Rigal 1996 : 55)
- La cuisson
Modifie le goût
- Préférence pour les fruits tout prêts

Mais heu oui mais les épinards à la cantine j'aime pas vraiment. (...) Ma mère elle les fait différemment (...) Elle donne du goût, c'est vraiment avec du goût. » (Annama, CM1, oui)

Formation des goûts et dégoûts enfantins envers les fruits et légumes (5 / 7)

FACTEURS EXTRA SENSORIELS

❖ Connaître c'est aimer?

- Il y a un lien mais pas mécanique

❖ La force de l'habitude

- Théorie de l'exposition (Zajonc 1968) + le contexte dans lequel l'aliment est présenté

❖ Construction et représentation de soi

- Affirmer et revendiquer ses racines

- Bouche comme « *check-point de l'incorporation* » (Fischler 1990: 71)

« *Les carottes cuites c'est tout mou et quand ça va dans la gorge c'est comme si y avait un truc qui nous mangeait* » (Arthur, CE1, oui)

- Dégoût cognitif

« *[J'aime pas les brocolis] On dirait des arbres qu'on mange ! Ça a le goût de l'herbe !* » (Annama, CM1, oui)

« J'ai goûté plein de fois et j'ai aimé. » (Meyriam, CM1, non)



Formation des goûts et dégoûts enfantins envers les fruits et légumes (6 / 7)

ENTRE NÉOPHOBIE ET NÉOPHILIE

« Mais c'est plus que j'aime pas parce que je connais pas alors je dis ' non j'aime pas' alors que j'avais pas goûté » (Jules, CE1, oui)

- « Complexe de l'omnivore »

innovation alimentaire : nécessaire et dangereuse → angoisse

- Pour enfants néophobie peut être plus étendue : rejet légumes inconnus et certains légumes connus → réduction du répertoire alimentaire
- Pour combattre la néophobie : rendre l'aliment familier et acceptable à l'enfant

Formation des goûts et dégoûts enfantins envers les fruits et légumes (7 / 7)

PREFERENCE ENFANTINE POUR LES FRUITS

- Aucun enfant n'a déclaré détester les fruits

Etude Chiva 1995 : les fruits sont plébiscités par 92% des enfants

Causes :

- Attirance pour le sucre
- Statut du fruit : en dessert ou au goûter
- Facilité d'utilisation : pas de cuisson
- Problème : a tendance à ne pas être mangé
« seul » mais en gâteau ou yaourt



II- Indices de l'influence de l'âge et de l'origine sociale et culturelle dans les préférences alimentaires des enfants

- Influence de l'âge

- Répertoire alimentaire variable selon l'âge
- Expériences culinaires évoluant avec l'âge

- Indices de l'influence de CSP et de l'origine culturelle

- Pas le même accès à la consommation
- Des répertoires alimentaires différents

III- Les repas : l'importance de l'affectif

➤ La cuisinière est plus importante que la nourriture elle-même

« Avec la nounou, elle les prépare trop chaud ou trop froid, jamais normal alors c'est pas très bon. Alors qu'avec maman, c'est bien »
(Timothée, CM1, oui)



« C'est bien! (...) parce qu'on mange et parce qu'on parle . » (Emma, CE1, oui)

➤ Importance des interactions

« [Tu aimes le repas du soir?] Ça dépend des fois (...). Quelques fois y a une très grosse dispute et c'est pas très marrant parce que tout le monde a peur de parler (...). » (Marisol, 10 ans, oui)

IV- Rôles de la famille dans les préférences alimentaires (1 / 3)

LES PARENTS FAMILIARISENT OU NON LEUR ENFANT AUX FRUITS ET LÉGUMES, :



Ils lui en préparent souvent « *Pour être habituellement consommé un aliment doit faire l'objet d'un rapport banalisé, c'est-à-dire n'entraîner plus aucune crainte liée au caractère nouveau de l'objet* » (Rigal 1996 :1).



Ils le font participer aux courses :

« [J'aime bien faire les courses] Parce qu'on peut découvrir des choses au supermarché, par exemple des fruits et des légumes qu'on ne connaissait pas. (...) » (Eline, CE1, non)



Ils lui fait cuisiner des légumes « *J'aide ma mère à faire des quiches, à cuisiner des légumes, des courgettes, oignons et tomates* » (Marisol, 10 ans, oui)



Ils lui demande de goûter « *J'aime pas trop goûter nouvelles choses mais dès que je les ai goûtées je trouve parfois que c'est bon et parfois que c'est pas bon. (...)* [Si tes parents ne te disent pas de goûter, tu ne goûtes pas?] *Oui.* » (Jules, CE1, oui)

Rôles de la famille dans les préférences alimentaires (2 / 3)

LA CONSOMMATION ENFANTINE DES FRUITS ET LÉGUMES : UN ENJEU DE POUVOIR

Parents

Enfant

ENJEUX

Identification, statut et soucis pour ses enfants

Exprimer sa personnalité et ses affects

STRATEGIES

Méthodes douces :

Demander de goûter

Changer la préparation et l'aspect du plat

Faire manger un autre légume en remplacement

Argumenter: bon pour la santé, pour grandir, menace de l'obésité

Méthodes dures:

Forcer

User de punitions et châtiments corporels

Obéir et intégrer les normes parentales

Faire semblant

Utiliser l'argument biologique : menacer de vomir



Rôles de la famille dans les préférences alimentaires (3 / 3)

RÔLE DE LA FRATRIE

- ❖ Affirmer une communauté de goût
 - Se distinguer des adultes
 - S'opposer aux goûts des parents et affirmer son lien avec sa fratrie
- ❖ Affirmer sa spécificité
 - Évolution en fonction de l'âge

« *Ma sœur elle mange que des yaourts et de la purée, tout ce qui est en compote.(...) [Mêmes goûts que ton frère?] Non(....)Lui il est plutôt légumes et moi plutôt fruits.* » (Hippolyte, CM2, moyen)
 - Stratégies de valorisation vis-à-vis des adultes



V- Les alternatives



La cantine



L'atelier cuisine
APRIFEL

La cantine

❖ Une alternative au repas familial

- pas les mêmes aliments
- pas les mêmes normes et attitudes

« (...) à la cantine je mange presque tout, je mange des choses qu'à la maison, j'ai pas envie de manger. (...). » (Éline, CE1, non)

« J'aime pas y en a pleins qui jettent des trucs.(...) » (Arthur, CE1, moyen)

« A la cantine, c'est pas comme à la maison, on peut discuter avec les copains.(...). » (Yannice, CE1, oui)

❖ Apothéose du goût enfantin

- uniformisation des goûts
- le triomphe des frites

L'atelier cuisine d'APRIFEL (1 / 3)

Unanimité

tous ont aimé et veulent recommencer !

Découvertes et apprentissages

- 1^{er} contact avec la cuisine pour certains

Un contact plaisant « (...) *[J'ai aimé l'atelier] Parce que on avait fait de la cuisine et ça m'avait bien plu* » (Éline, CE1, non)

- De nouvelles recettes et savoir-faire

« *Ça m'a appris des recettes que je connaissais pas, l'avocat, les tartines caramélisées, mes parents ils ont dit que c'était bien.* » (Timothée, CM1, oui)

- Connaissances diététiques

L'atelier cuisine d'APRIFEL (2 / 3)

Une autre façon d'aborder les fruits et légumes :

- o l'aspect ludique

« *Oui ! Qu'on pouvait par exemple au lieu de prendre un bol, prendre la peau de l'avocat. C'est marrant !* » (Marianne, CM2, oui)

« [J'ai bien aimé l'atelier cuisine] *parce que tu peux inventer des choses sans aide. [T'aimes bien faire*

les choses tout seul ?] Oui » (Jules, CE1, oui)

- o L'autonomie



Une autre façon de les apprécier :

« [J'ai préféré] *La cuisine, j'aimais bien manger ce que je faisais (...)* » (Hugo, CM2, moyen)

- o L'enfant redécouvre un aliment qu'il pensait ne pas aimer :

« *Avant j'aimais pas les avocats, on m'a dit « goûte » et c'est trop bon.(...)Non normalement j'aime pas. [Mais là t'as bien aimé ?] Oui. (...) j'en ai cuisiné encore. J'ai dit à ma mère d'en prendre et après je les ai cuisiné.* » (Daniel, CM1, moyen)

L'atelier cuisine d'APRIFEL (2 / 3)

❖ Intégration de l'atelier dans le cercle familial

- Introduire de nouvelles recettes et valoriser son nouveau savoir-faire

« [Après l'atelier] J'ai demandé à mon père si je pourrai cuisiner avec lui et il a dit oui ! » (Meyriam, CM1, non)

« J'ai réessayé toutes les recettes chez moi. j'ai cuisiné chez mon papa. Et j'en ai refait à ma mère parce qu'elle adorait. (...) » (Marianne, CM2, oui)

CONCLUSION

Suggestions pour l'amélioration des ateliers

- Faire parler les enfants de ce qu'ils mangent
- Prévoir des dispositifs pour que les enfants puissent **systematiquement** ramener leurs oeuvres et recettes chez eux
- Organiser plus d'atelier enfant-parents ?