87% des enfants ne connaissent pas les betteraves, les courgettes ni les poireaux

23/05/2013 à 17h30

Près de 87% des enfants ignorent ce qu'est une betterave, révèle une enquête publiée jeudi, une méconnaissance qui favorise les mauvaises pratiques alimentaires à l'origine du surpoids d'un écolier sur cinq.

Réalisée dans les écoles au cours du premier trimestre 2013, cette enquête de l'Association santé environnement France (ASEF) indique que les enfants ne boivent pas assez d'eau, consomment trop d'assaisonnement, ignorent de nombreux fruits et légumes et l'origine des aliments transformés, comme les frites ou les nuggets.

> ***A table près d'un enfant sur quatre boit du sirop, du jus de fruit ou du soda et seulement 20% disent ne jamais rajouter de sel ou du sucre dans leur plat. Quant aux sauces mayonnaise et ketchup, ils sont 10% à déclarer en rajouter systématiquement.***

Parmi les fruits et légumes, si les jeunes reconnaissent facilement les poires, les pastèques et les carottes, en revanche ils sont 87% à ne pas savoir ce qu'est une betterave. Un écolier sur trois ne sait pas non plus identifier un poireau, une courgette, une figue ou un artichaut.

D'ou viennent les nuggets, chips, pâtes…

Enfin, un quart d'entre eux ignorent que les frites sont

faites à partir des pommes de terre. Quant aux chips, jambon et nuggets, ils sont environ 40% à ne pas savoir d'où ils viennent et près de la moitié d'entre eux ne sait pas l'origine du steack haché ou du jambon de leur assiette. Quant aux pâtes, ils sont seulement un tiers à savoir comment elles sont faites.

Les 2.500 médecins de l'ASEF conseillent aux parents de remplacer à table les sodas par l'eau, de multiplier les fruits et légumes, riches en vitamines et en minéraux. Ils recommandent aussi de limiter les sucreries, varier les viandes et poissons, riches en protéines, indispensables à la croissance de l'enfant et au développement de son système immunitaire et de miser sur le "fait maison", meilleur sur le plan nutritionnel que les préparations industrielles.

RTL