



# LA BANANE, FRUIT COMPLICE DES ENFANTS ET ADOLESCENTS

Avec sa texture fondante et sa saveur douce, la banane constitue un aliment de choix dès le début de la diversification. Facile à consommer et à transporter, dotée d'atouts nutritionnels indéniables, la banane accompagne l'enfant et l'adolescent tout au long de leur croissance.

## Un fruit idéal dès le début de la diversification

**Dès 4 à 6 mois**, une nouvelle aventure commence pour les bébés : la découverte des aliments ! Si l'on considère désormais qu'il n'y a pas d'ordre particulier à respecter pour introduire les différents groupes d'aliments, **ce sont généralement les fruits et légumes qui sont proposés en premier au démarrage de la diversification alimentaire** (Bocquet et al., 2022).

Sa saveur douce et sa texture fondante font de la banane, **un fruit particulièrement apprécié par les bébés**. Elle contient des quantités intéressantes de vitamines, minéraux et de fibres. Elle répond ainsi parfaitement aux besoins nutritionnels des bébés et constitue le fruit idéal pour débiter la diversification alimentaire (Bocquet et al., 2022).

De par son importante teneur en eau (75,8%) et sa quantité intéressante de fibres (2,70g pour 100g), la banane est aussi un fruit très digeste. Elle rétablit les petits soucis gastro-intestinaux, notamment grâce à la présence de fibres solubles qui, en captant l'eau, améliorent la consistance des selles. Elle est ainsi parfaite en cas de diarrhées du tout-petit !

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Il est recommandé de proposer à bébé chaque nouvel aliment séparément, sans les mélanger, afin de lui faire découvrir toutes ses saveurs.

## Quand et comment proposer la banane ?

### Entre 4 et 6 mois :

- Banane cuite et mixée en compotes lisses non sucrées
- Quelques cuillères à café, puis augmenter progressivement selon l'appétit du bébé

### À partir de 6 / 8 mois :

- Banane bien mûre, écrasée et consommée crue ou en compotes avec morceaux
- 1 demi-banane (environ 50g), à adapter selon l'appétit de l'enfant

### À partir de 1 an :

- Banane crue, consommée telle quelle
- Une petite banane entière (environ 100g), à adapter selon l'appétit de l'enfant



# La banane, reine du goûter



Entre 3 et 11 ans, l'enfant connaît une phase de croissance importante qui nécessite des apports nutritionnels suffisants. Cette période est aussi une fenêtre essentielle pour la mise en place des bonnes habitudes alimentaires. Pour qu'ils atteignent progressivement une consommation d'au moins 5 fruits et légumes par jour en tant qu'adultes, le PNNS (Programme National

Nutrition Santé) recommande d'habituer les enfants à manger des fruits et légumes à chaque repas. **Dès le début de la scolarisation, la banane se classe parmi les aliments que l'on peut proposer en toute sérénité au goûter.** Elle présente un profil nutritionnel bien plus intéressant que les autres aliments classiquement proposés aux enfants lors de cette collation. Elle a une forte teneur en glucides (19,7%), première source en énergie de la journée et notamment en glucides complexes (lorsque la banane est peu mûre et juste mûre) qui fournissent de l'énergie sur la durée. Elle est aussi source de minéraux (manganèse et potassium) et apporte des vitamines, notamment du groupe B, qui contribuent à réduire la fatigue. Avec sa quantité notable de fibres et d'eau, la banane contribue à la régulation du transit, surtout en cas d'intestins délicats. **Associée à un produit céréalier et/ou un produit laitier (source de calcium), elle constitue une collation idéale.** Son caractère rassasiant permet de patienter jusqu'au dîner et d'éviter les grignotages après l'école. Autre avantage : elle se glisse aisément dans le cartable et participe à l'autonomisation de l'enfant qui peut l'éplucher puis la manger seul. Elle est aussi parfaite pour le petit-déjeuner ou le dessert !

## Une excellente alliée à l'adolescence

L'adolescence est une période de développement sans précédent aussi bien physique que psychique. Cette phase s'accompagne très souvent de **modification des comportements alimentaires** avec une tendance à la déstructuration de repas, des fringales fréquentes et une vulnérabilité accrue face au marketing alimentaire sur des produits peu équilibrés (gâteaux, sodas...). Pendant cette période, la banane s'avère être un aliment incontournable. **Fruit des paresseux, elle constitue un encas sain, facile à consommer et à emporter.**

Grâce à sa teneur en glucides complexes (lorsque la banane est peu mûre et juste mûre) et en fibres, elle est rassasiante, nourrissante et permet d'éviter les grignotages. Elle apporte des nutriments essentiels (manganèse, potassium, vitamines du groupe B...) permettant de **couvrir les besoins nutritionnels accrus des adolescents.**

### Astuce

La banane est le fruit idéal pour les adolescents qui n'ont pas faim au réveil pour prendre leur petit-déjeuner ! Pratique à glisser dans le sac, facile à déguster, elle est une excellente collation à consommer au cours de la matinée.



Références bibliographiques : se reporter à la brochure « La banane, votre alliée au quotidien »



@labanane.info



@AIB - Association  
Interprofessionnelle de la Banane

Infos, conseils, recettes  
sur [www.labanane.info](http://www.labanane.info)

