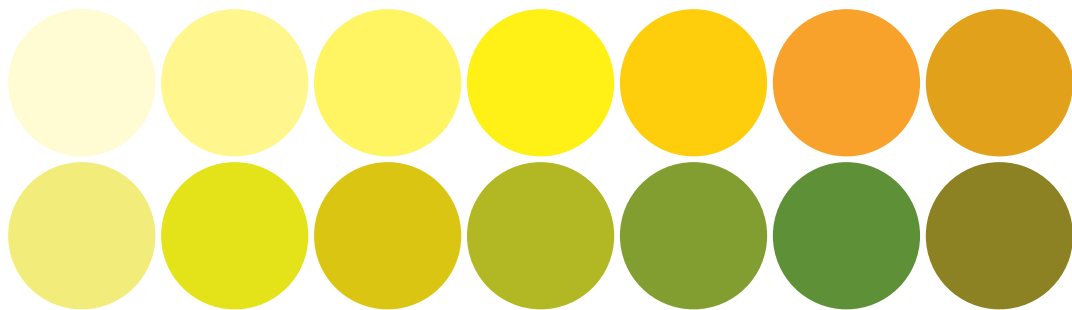




La banane, fruit complice des enfants



Édito

La découverte de nouveaux goûts, de nouvelles textures, peut s'avérer un vrai défi auprès des enfants. La banane fait partie de ces aliments aux nombreux atouts qui lui permettront de séduire toutes les tranches d'âges, en commençant par les tout-petits grâce, à sa saveur et à sa texture onctueuse.

Apportant des sucres lents ou des sucres plus rapides en fonction de son état de mûrissement, la banane est aussi une source essentielle de minéraux et de vitamines indispensables au métabolisme et au renouvellement des cellules. La banane a aussi l'avantage d'être un fruit qui peut être introduit dès le début de la diversification alimentaire en proposant au nourrisson quelques cuillerées d'écrasé de banane cuite. Pour les plus grands, son enveloppe épaisse lui permet d'être protégée des agressions extérieures, de conserver ses propriétés nutritionnelles, d'être transportée facilement et de résister aux petits chocs dans un cartable parfois malmené par les enfants. Quant aux jeunes, son côté rassasiant permet d'attendre paisiblement le repas suivant, elle les aide à éviter les fringales et est une bonne alternative pour diminuer la consommation de produits trop sucrés et trop gras.

Ce fruit, tant aimé des petits et des grands, a parfois tendance à être oublié, banalisé. Quelques mauvaises idées reçues l'expliquent : on dit que la banane fait grossir, qu'elle constipe, qu'elle est indigeste... alors que rien ne le justifie, bien au contraire ! Grâce à ses atouts nutritionnels la banane s'avère donc être une alliée utile et peut accompagner les tout-petits, les enfants et adolescents dans leur croissance. N'oublions pas que nous sommes des omnivores et qu'à ce titre, consommer une diversité d'aliments en quantité raisonnable, en fonction de nos besoins physiologiques, nous assure un état de santé optimum !

Environ
580 000 tonnes
de bananes consommées
par an, en France

8,5 kg
de bananes consommées
par habitant et par an
en France

5,8%
de part de marché
auprès des familles
avec bébé

13,6%
de part de marché
auprès des familles
avec enfants

14,2%
de part de marché
auprès des familles
avec adolescent

**80 millions
de tonnes**
de bananes produites par an,
au niveau mondial

**Idéale pour
les intestins fragiles**
Elle rétablit les petits soucis
gastro intestinaux

2^e place
dans le panier
des ménages français

Pratique
Sa consommation est simple,
il suffit juste de l'éplucher

**À proposer
dès 4 mois**

14%
des volumes de fruits
achetés en France

Pour tous les âges

Idéale lors de la diversification alimentaire,
contribue à l'autonomisation des enfants, évite
les fringales chez les adolescents avec son
côté rassasiant

Apporte de nombreux nutriments :
**provitamine A
vitamines B, C, E
magnésium
potassium
phosphore**

Contient des
fibres

La banane : complice à tous les stades de l'enfance

Avec sa saveur douce et ses atouts nutritionnels indéniables, la banane accompagne l'enfant tout au long de sa croissance. Dès l'âge de 6 mois environ, elle constitue un aliment de choix et, en plus, elle s'adapte à tous les goûts, puisqu'il existe de nombreuses façons de la consommer.

1 Un fruit idéal lors de la diversification alimentaire

Si jusqu'à l'âge de **4 à 6 mois**, l'enfant se nourrit exclusivement de lait, son régime évolue petit à petit. **C'est le moment de découvrir de nouveaux aliments** à la consistance plus épaisse, préparés de façon à être fondants ou tout simplement écrasés, comme la banane.

À ce stade de la croissance, ce fruit est recommandé pour plusieurs raisons. En effet, il est très **digeste**, notamment pour les tout-petits, grâce à sa **teneur en fibres** (1,9 g pour 100 g) et à sa **richesse en eau** (80,2 g pour 100 g). D'ailleurs, la banane **rétablit les petits soucis gastro-intestinaux et elle est parfaite en cas de diarrhée**.

Côté goût, elle a également de nombreux atouts. Sa **saveur douce et sucrée** et sa **texture onctueuse** conviennent tout à fait à l'enfant qui apprend à mastiquer. L'idéal ? **Une banane bien mûre** et, donc, riche en glucides (15,9 g pour 100 g), afin que l'amidon soit bien assimilé par l'organisme du nourrisson, elle peut être mixée ou soigneusement écrasée à l'aide d'une fourchette.

Dès 8 mois, lorsque la diversification alimentaire est déjà bien entamée, **la banane peut se consommer telle quelle**.

D'autant que l'enfant commence à avoir des dents et à prendre de petits morceaux dans ses mains. Autre astuce : la couper en morceaux, plus ou moins écrasés, puis l'associer à un petit-suisse ou à un yaourt pour composer en quelques secondes un dessert ou un goûter délicieux.

Quelle quantité de banane consommer par jour, en fonction de l'âge ?

- Entre 4 et 6 mois : quelques cuillérées d'écrasé de banane.
- À partir de 6 mois : une petite banane entière (environ 100 g) et bien mûre.
- À partir d'un an : l'intégrer dans le cadre d'une alimentation diversifiée, puisqu'il est recommandé de consommer 5 fruits et légumes par jour.

Et comment la préparer ?

- Entre 4 et 6 mois : la cuire, puis la mixer finement.
- À partir de 6 mois : la choisir bien mûre et l'écraser crue.
- À partir de 6 à 9 mois : la cuire avant de la mouliner jusqu'à obtention de morceaux fondants.
- À partir de 9 à 12 mois : la choisir bien mûre et l'écraser crue, en gardant de petits morceaux.



peu calorique & rassasiant

2 La reine du goûter

Lorsque l'enfant est en âge d'aller à l'école, la banane se classe parmi les premiers aliments que l'on peut lui proposer en toute sérénité au goûter. En effet, son apport calorique (72,3 kcal pour 100 g) s'avère bien moins élevé que d'autres produits classiquement consommés lors de cette collation.

Accompagnée de yaourt ou de fromage blanc, sources de calcium, **elle apporte à l'enfant de nombreux nutriments : des vitamines** (du groupe B notamment, mais aussi C et E ou encore de la provitamine A), ainsi que des **minéraux et des oligo-éléments** (potassium en particulier, magnésium, phosphore, manganèse et, dans une moindre mesure, calcium, fer, zinc, cuivre, sélénium, sodium et iode). De plus, sa **bonne teneur en fibres et en eau** contribue à la **régulation du transit**, surtout en cas d'intestins délicats.

Particulièrement nourrissante, la banane constitue une **collation idéale** pour reprendre des forces et patienter jusqu'au dîner. Son effet rassasiant permet d'ailleurs de prévenir les petites envies de grignotage après l'école. Autres avantages : elle se glisse aisément dans le cartable et elle participe à l'**autonomisation de l'enfant**, qui peut l'éplucher facilement, puis la manger tout seul. Et pas uniquement au goûter, bien sûr.

**vitamine B,
magnésium,
phosphore,
manganèse,
fibres, eau...**

3 Une excellente alliée à l'adolescence

L'adolescence est une période charnière et c'est également vrai sur le plan alimentaire. Seulement, face à la tentation de consommer des boissons ou des aliments trop sucrés ou trop gras, gare au déséquilibre...

Durant cette période, la banane s'avère **un aliment incontournable**. Elle apporte à l'adolescent des nutriments essentiels pour couvrir ses besoins nutritionnels : vitamines, minéraux et oligo-éléments.

Fruit disponible toute l'année,
partout et plaît à toute la famille



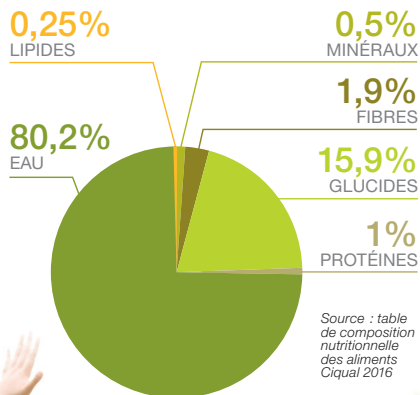
Halte aux idées reçues sur la banane !

Les clichés ont bien souvent la dent dure et la banane ne fait pas exception... Mais, fort heureusement, quand on apprend à mieux la connaître, on découvre qu'elle recèle de nombreux atouts, parfois méconnus, qui font d'elle un fruit très appréciable au quotidien.

1 La banane et les calories

Contrairement à une idée assez répandue, a banane ne fait pas prendre de poids. En effet, **sa bonne teneur en fibres (1,9 g pour 100 g) et en glucides (15,9 g pour 100 g)**, tout comme son apport calorique (**72,3 kcal pour 100 g**) lui permettent de se positionner parmi les aliments dont le **profil nutritionnel est intéressant**. Rassasiante, elle aide même à éviter les petites envies de grignotage. Elle est donc idéale à l'heure du goûter et peut être accompagnée d'un yaourt ou de fromage blanc.

COMPOSITION MOYENNE POUR 100 G
DE PULPE DE BANANE



② La banane et la constipation

Parmi ses divers avantages, la banane affiche une **bonne teneur en fibres (1,9 g pour 100 g)**. Elle peut ainsi **favoriser le transit, améliorer l'absorption du calcium au niveau colique et contribuer à l'équilibre de la flore intestinale**, notamment. Ce fruit est donc tout à fait digeste. De plus, sa consommation constitue un excellent moyen d'optimiser son apport en fibres au quotidien, comme le recommande le PNNS (Programme National Nutrition Santé).

③ La banane et les produits de protection des plantes

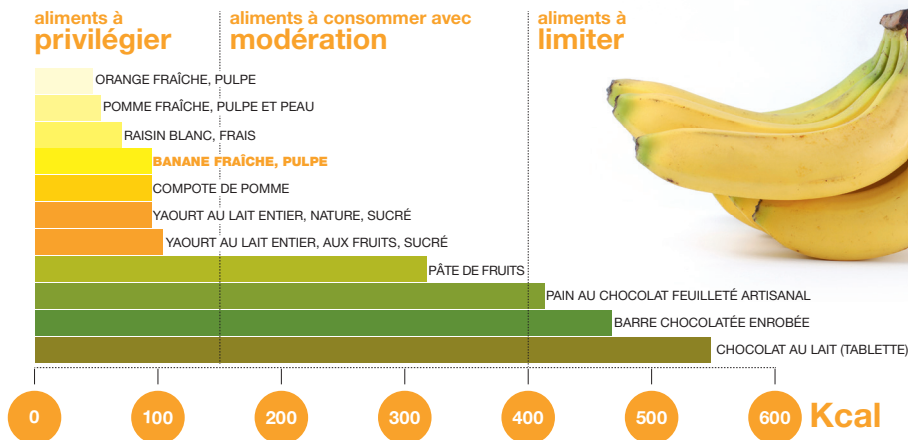
Les bananes vendues en France répondent à des **règles qui garantissent leur qualité et leur sécurité pour les consommateurs**. Ces règles sont **contrôlées par la filière et par les pouvoirs publics**.

Les professionnels ont de plus mis en place des démarches dès la production, pour limiter au maximum le recours aux produits phytosanitaires, qui restent indispensables pour protéger les récoltes, quel que soit le mode de production.

④ La banane et les allergies

Si l'on diversifie l'alimentation d'un enfant **avec méthode et progressivement** jusqu'à l'âge de 3 ans, les **risques d'allergies diminuent**. En soi, tous les aliments peuvent se révéler allergènes pour certains individus. D'ailleurs certains fruits exotiques s'avèrent potentiellement allergènes, notamment ceux qui contiennent de la papavérine (principale source d'allergie des fruits exotiques), mais cette enzyme n'est pas présente dans la banane.

TENEUR EN CALORIES DE DIFFÉRENTS PRODUITS POUR 100 G D'ALIMENT



Comment bien choisir une banane ?

C'est très simple : la couleur est un excellent indicateur !

Celle-ci donne en effet de précieuses indications sur le goût qu'elle aura et le meilleur moyen de l'apprécier.



Jaune pâle avec les extrémités vertes



Saveur acidulée, arôme herbacé ou boisé, texture ferme



En cours de maturation, à consommer sous 4 à 6 jours



Idéale au petit-déjeuner ou en guise de collation pour éviter le grignotage



Jaune



Saveur douce, arôme délicat, texture moelleuse



Tout juste à maturité, à consommer sous 2 à 4 jours



Idéale au petit-déjeuner, au goûter et au dessert



Bien jaune jusqu'à tigrée



Saveur sucrée, arôme spécifique, texture fondante



En pleine maturité, à consommer sous 2 jours



Idéale au dessert

Idées recettes pour tous les âges de l'enfance

Si la banane est délicieuse au naturel, il existe aussi mille et une façons de la cuisiner, selon ses envies du moment et quel que soit l'âge de l'enfant. Voici donc quelques suggestions de recettes, à préparer et à savourer en famille !

Pour les tout-petits

une délicieuse compote maison à la banane

Combien de temps prévoir ?

Préparation : 10 mn

Cuisson : 15 mn

Liste des courses

- 1 banane
- ½ verre d'eau de source ou de celle que l'on utilise pour les biberons

Derrière les fourneaux

- 1** Éplucher la banane et la couper en rondelles.
- 2** Déposer celles-ci dans une casserole, ajouter un demi-verre d'eau et faire cuire à couvert pendant 10 minutes, puis à découvert pendant 5 minutes, tout en remuant.
- 3** Verser la compote dans des coupelles ou dans un saladier, puis la savourer chaude, tiède ou froide, mais pas glacée.



Pour les plus grands

des pancakes rigolos à la banane

Combien de temps prévoir ?

Préparation : 20 mn

Cuisson : 20 mn

Liste des courses

- 250 g de farine
- ½ sachet de levure chimique
- 60 g de sucre en poudre
- Un peu de cannelle en poudre
- 2 œufs
- 250 ml de lait entier
- 3 bananes bien mûres
- Un peu de sucre glace

Derrière les fourneaux

- 1** Mélanger la farine, le sucre et la levure.
- 2** Battre les œufs et les ajouter à la préparation.
- 3** Verser ensuite le lait tiède, puis 2 bananes écrasées.
- 4** Remuer jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
- 5** Dans une poêle légèrement huilée, disposer l'équivalent d'une petite louche de pâte et faire cuire 1 à 2 minutes de chaque côté.

ASTUCE

Découper des rondelles de banane pour faire la crinière. Les yeux et le nez peuvent être faits à l'aide de chocolat liquide. Parsemer le bas de l'assiette de copeaux de noix de coco.



Pour les ados

un cake gourmand à la banane

Combien de temps prévoir ?

Préparation : 30 mn

Cuisson : 60 mn

Liste des courses

- 250 g de farine
- 100 g de sucre
- 2 cuillères à café de levure chimique
- ½ cuillère à café de bicarbonate de soude
- 2 à 3 bananes moyennes mûres (plus elles sont mûres, mieux c'est)
- 60 g de beurre
- 2 cuillères à soupe de lait
- 3 œufs
- Une pincée de sel

Derrière les fourneaux

- 1** Préchauffer le four à 165 °C (thermostat 5-6).
- 2** Mélanger 150 g de farine avec le sucre, la levure chimique, le bicarbonate et le sel.
- 3** Ajouter les bananes écrasées, ainsi que le beurre et le lait.
- 4** Batta doucement, de préférence avec un mixeur, jusqu'à obtention d'une pâte homogène, puis vigoureusement pendant 2 minutes.
- 5** Ajouter les œufs, le reste de la farine et bien mélanger.
- 6** Graisser le fond d'une moule à cake et y verser la pâte. Faire cuire pendant 55 à 60 minutes.





À propos de l'AIB

L'AIB est l'Association Interprofessionnelle de la Banane, fondée en 2012 à l'initiative des organisations professionnelles représentatives de la filière (producteurs, importateurs, mûrisseurs, grossistes, fruitiers détaillants et distributeurs). Elle reflète la volonté des professionnels du secteur de proposer aux consommateurs une offre de qualité et contrôlée tout au long de la filière. L'AIB a pour principal objectif d'assurer la promotion des bananes de toutes origines et la défense des intérêts professionnels des différents maillons de la filière par la mise en œuvre d'actions collectives sur le marché métropolitain.

www.banane.info

Retenez bien cette adresse!

Véritable magazine de la banane bien dans sa peau, on y trouve des informations autour de la consommation et de l'alimentation, des conseils pratiques, des actualités, des idées recettes et même des sujets insolites.

Un espace est également dédié aux professionnels de la santé et de la nutrition, où ils retrouveront une multitude de renseignements, notamment sur la composition et les apports de la banane.

Pour aller plus loin...

La Banane a son Manifeste ! Ce document de référence synthétise les connaissances scientifiques à date sur la banane et la nutrition. À télécharger sur le site Internet.

La Banane est aussi présente sur Twitter, Facebook et Instagram :

 @BananeInfo   @LaBananeBienDansSaPeau