

## | Aller au marché

Chaque saison, le marché regorge de délicieux produits colorés aux odeurs appétissantes. Emmener votre enfant au marché sera l'occasion de lui expliquer d'où viennent les aliments, de le familiariser avec ceux-ci et de lui faire découvrir la diversité alimentaire.



### UNE ACTIVITÉ DE DÉCOUVERTE LUDIQUE

Emmener votre enfant au marché lui permettra se familiariser avec les aliments des étals qu'il ne connaît pas encore ou de reconnaître d'autres produits qu'il aime.

Nommez les articles présentés, répondez à ses questions et demandez au marchand, s'il est possible d'y goûter. Votre enfant pourra déguster, choisir ce qu'il aime, payer et interroger les commerçants. .

### UN LIEN D'APPRENTISSAGE POUR VOTRE ENFANT

Sur le marché, la curiosité de votre enfant sera encouragée par la diversité

des aliments présentés: légumes, fruits, fromages, charcuterie, épices, herbes aromatiques. Il aura envie de toucher, sentir, de savoir ce que c'est, le goût que ça a, etc. Discuter avec les commerçants, voir les aliments tels qu'ils sont sans être préparés, les sélectionner lui permettront d'en apprendre davantage sur ce qu'il mange et de faire évoluer ses préférences et curiosité alimentaires.

## INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

- Choisissez un légume ou un fruit que vous allez ensuite **cuisiner ensemble**.
- Faites découvrir à votre enfant les clefs de son appétit de citoyen **à travers un petit jeu**.