

## Faire un jardin potager

Les fruits et les légumes ne poussent pas dans les supermarchés. Jardiner avec votre enfant sera l'occasion de lui montrer d'où viennent les fruits et légumes et donc de le familiariser avec ceux-ci.

Il aura également moins de réticence et plus de plaisir à goûter un aliment qu'il aura planté et vu pousser.



### QUELQUES IDÉES POUR JARDINER AVEC VOTRE ENFANT:

- Montrer à votre enfant à quoi ressemble les fruits ou les légumes à l'état de graine
- Choisissez des fruits et légumes faciles à faire pousser et proposer à votre enfant de vous aider à les planter
- Suivez avec lui l'évolution et le développement des fruits et légumes
- Apprenez-lui à reconnaître les plantes

- Faites-lui sentir l'odeur des feuilles, des fleurs puis des fruits
- Dégustez avec lui un fruit ou légume fraîchement cueilli
- Choisissez une recette incluant un fruit ou légume du jardin et cuisinez-la avec votre enfant