



🍅 Du nouveau au menu

En offrant des aliments biologiques, locaux et de saison au menu de votre garderie, vous pouvez contribuer à réduire l'impact environnemental de votre établissement et à appuyer l'économie du Québec, tout en aidant les enfants à découvrir de nouveaux fruits et légumes. Voici quelques idées qui vous aideront à intégrer de nouveaux aliments et à promouvoir l'alimentation responsable.

Dégustez de nouveaux aliments lors des collations

La collation est un bon moment pour introduire de nouveaux fruits et légumes en raison des petites portions qui sont servies. Nous suggérons de reproduire l'ambiance d'un jeu autour de la dégustation et de rendre la présentation attrayante. Les éducateurs qui goûtent eux aussi aux aliments inciteront certainement les enfants à le faire. Le plus important est que les enfants aient du plaisir! Voici quelques suggestions.

Goûtez :

- Des fruits et légumes frais qui sont généralement moins connus des enfants (ex. : cerises de terre, choux-fleurs mauves, carottes jaunes, etc.).
- Différentes variétés d'un même fruit ou légume. Les tomates, les laitues, les poivrons, les courges et plusieurs autres existent en de nombreuses formes et couleurs!
- Des *smoothies* faits avec des fruits et légumes frais de la saison.
- Des collations qui cachent des fruits et des légumes. Utilisez les purées pour les dissimuler dans des muffins, biscuits, trempettes, etc. Ensuite, montrez aux enfants les légumes utilisés dans la recette.
- Des plats en petites portions que vous aimeriez éventuellement intégrer au menu.

Consultez le guide *Plaisirs de la table* de l'organisme Jeunes Pousses et sa section « Introduction des nouveaux aliments » pour avoir plus d'idées :

<http://www.jeunespousses.ca/ressources/guides/plaisirsdelatable/>





Créez des personnages tout frais

Avec les enfants, construisez des animaux ou des personnages à l'aide de fruits et de légumes. Pour des recettes délicieuses et amusantes, consultez :

<http://www.msss.gouv.qc.ca/nutrition/cru-cru/fr/accueil.php>

Créez un espace pour un fermier

- Demandez au fermier qui approvisionne votre garderie en fruits et en légumes une affiche ou quelques photos de sa ferme. Vous pourrez afficher les images dans la salle où vous mangez les repas.
- À la suite d'une visite à la ferme, affichez les photos qui ont été prises durant la journée dans la salle où vous mangez les repas.
- Étiquetez les plats faits avec les aliments qui proviennent du Québec et racontez l'histoire de ces aliments. L'encyclopédie des aliments du site Passeport Santé donne de l'information amusante sur l'origine des fruits et des légumes. Consultez-la à l'adresse suivante :

<http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Index.aspx>

Tout le monde doit savoir!

- Publiez dans le bulletin de la garderie les changements apportés au menu et les nouvelles recettes. Ainsi, les parents seront au courant de ce que leurs enfants ont goûté et pourront intégrer ces aliments à la maison.

Pour obtenir des trucs sur la façon d'intégrer des fruits et légumes locaux et de saison, consultez le guide *Comment devenir une garderie bio* d'Équiterre au www.equiterre.org. Ce guide est notamment destiné aux responsables alimentaires de votre établissement.

