

E-SANTE.FR

4/11/2015

1 507 930 VISITEURS

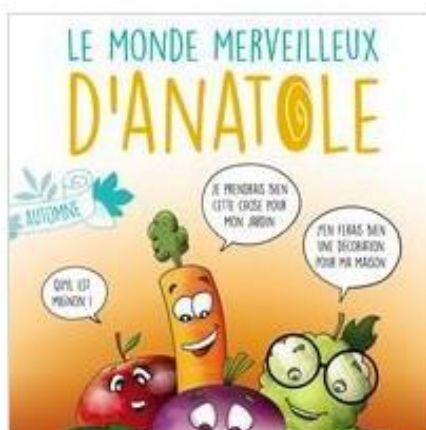


e-santé.fr

Blog "Le blog de Paule"

## ENFANTS : COMMENT LES SENSIBILISER AUX LÉGUMES ET FRUITS DE SAISON

Article publié par Paule Neyrat, Diététicienne Nutritionniste le 04/11/2015



Pour apprendre et faire apprécier les **légumes** et les **fruits** de saison aux **enfants**, il faut s'y prendre de bonne heure.

C'est dans les premières années de leur vie que se forme leur goût.

Et que l'on peut les familiariser avec les produits de saison.

Pourquoi trouve-t-on toute l'année des fraises et des tomates dans les supermarchés ?

Parce que la fraise est le fruit préféré des Français et que la tomate l'est aussi, juste après la **pomme de terre**. Donc, ils se vendent bien même quand leur saison est depuis longtemps terminée.

Que ces deux produits soient cultivés hors sol, dans des serres chauffées, qu'ils soient bourrés de **produits chimiques**, qu'ils n'aient quasiment pas de goût, on s'en fiche !

C'est pourquoi j'aime bien l'initiative de Vivalya, un distributeur de **fruits et de légumes**, qui a publié un cahier ludique à colorier « **Le monde merveilleux d'Anatole** » tout récemment et à destination des enfants de 2 à 7 ans. Et surtout à ceux qui vivent en ville et n'ont jamais vu une carotte ou une patate autre que bien lavée et enfermée dans une barquette.

Anatole, c'est un escargot qui rencontre, dans un jardin, une pomme, une carotte, un navet et du raisin. Ce sont les produits d'automne de ce premier numéro.