

Se nourrir au rythme des saisons

Guide d'éducation écologique

Chaque fruit et légume a sa saison et il y a une raison à cela ! Chaque type de plante a besoin de certaines conditions climatiques pour pousser et mûrir (c'est-à-dire pour être prête à être consommée).

Quand tu manges des aliments hors saison :

Les agriculteurs doivent utiliser des produits chimiques et des pesticides pour faire pousser les plantes. Cela peut entraîner une pollution de l'air et de l'eau et nuire aux humains, aux animaux et aux insectes utiles tels que les abeilles. Les aliments perdent aussi leur saveur.

Les aliments que l'on consomme à la mauvaise saison viennent toujours de loin. Les produits parcourent de nombreux kilomètres et cela consomme beaucoup de carburant. La combustion de combustibles pollue, réchauffe notre planète et provoque des incendies et des tempêtes.

Quand tu manges des aliments de saison :

Les agriculteurs n'ont pas besoin d'utiliser autant de produits chimiques car les plantes reçoivent déjà la chaleur, l'eau et la lumière du soleil nécessaires à leur croissance ! Les aliments auront un bien meilleur goût et contiendront beaucoup plus de vitamines pour te permettre de grandir en forme et en bonne santé !

Les aliments que tu consommes à la bonne saison ont probablement été cultivés près de chez toi. Ils n'ont pas à faire de longs trajets pour arriver à ta table. Cela signifie moins de consommation d'énergie et moins de pollution !

ALIMENTS D'HIVER



La vitamine C contenue dans les oranges t'aide à rester en bonne santé, pour avoir les forces de construire un bonhomme de neige.



Le calcium contenu dans le brocoli te rend fort, pour que tu puisses t'amuser toute la journée dans la neige.



Il est difficile de profiter de l'hiver avec le mal de ventre. Les artichauts aident ton estomac à bien fonctionner, ce qui te permet de jouer librement tout l'hiver.



Le kiwi sucré maintient ton cœur fort et favorise la circulation sanguine, ce qui t'aide à rester au chaud quand il fait froid dehors.

ALIMENTS DE PRINTEMPS



Les cerises contiennent du potassium qui renforce tes muscles, ce qui te permet de grimper aux arbres !



Les carottes font un drôle de bruit quand on les mange. Elles contiennent des vitamines qui maintiennent une vue saine, comme ça tu ne manqueras jamais un ballon.



Les asperges sont pleines de vitamine K, qui t'aide à guérir rapidement si tu t'es blessé pendant un match.



Les délicieuses fraises t'aident à combattre les mauvais germes, pour que tu puisses toujours jouer avec tes copains.

ALIMENTS D'ÉTÉ



Les pastèques contiennent beaucoup d'eau et de nutriments pour te garder au frais pendant les journées chaudes.



Les pêches renforcent tes yeux, ce qui te permet de partir à la recherche de coquillages sur la plage.



Les aubergines favorisent la mémoire, ce qui te permet de te souvenir de l'alphabet et des tables de multiplication.



Les tomates renforcent ton cœur, tu auras donc beaucoup d'énergie pour nager.

ALIMENTS D'AUTOMNE



Manger une poire rendra tes dents plus fortes, afin que tu puisses sourire sur toutes les photos !



La vitamine A contenue dans les citrouilles t'aide à rester en forme, ce qui te permet de faire de nombreuses promenades dans les bois.



Les châtaignes te donnent beaucoup d'énergie pour jouer dehors même lorsqu'il pleut.



Les champignons t'aident à avoir des os solides pour pouvoir sauter dans des tas de feuilles sèches en automne.



Visite

www.adventerragames.com
pour découvrir d'autres
jeux d'éducation écologique
pour tous les âges !



@AdventerraGames

Utilise **#playadventerra**
pour nous montrer comment
tu protèges la planète !

5 FAÇONS DE RENDRE LES REPAS AMUSANTS TOUT EN RESPECTANT LES SAISONS :

- 1. Vous pouvez créer un potager dans votre cour ou dans des jardinières.** Les enfants sont plus disposés à manger des légumes s'ils ont eu la chance de participer à leur culture !
- 2. Rendez-vous dans un marché de producteurs près de chez vous.** C'est un excellent moyen d'apprendre d'où viennent les aliments et ce qui est de saison.
- 3. Rendez les aliments végétaux amusants !** Utilisez des moules à gâteau pour découper les fruits et les légumes dans des formes amusantes. Ou, lorsque vous les servez à table, demandez à votre enfant de nommer la couleur et d'en deviner la composition.
- 4. Utilisez votre congélateur.** Les jus de fruits et les glaces à l'eau faits maison sont une façon délicieuse de déguster des fruits frais.
- 5. Trouvez des moyens de rendre les fruits et légumes plus appétissants pour votre enfant.** Vous pouvez cacher des fruits ou des légumes dans leurs plats préférés, ajouter des légumes hachés à la sauce des pâtes ou utiliser le chou-fleur comme du riz. Les possibilités sont infinies !