



Conseils pour varier les légumes

1. Organisez une *chasse aux légumes* avec votre enfant. Découvrez les légumes offerts à l'épicerie et au marché.
2. Laissez vos enfants choisir les fruits et légumes. Aidez-les à choisir des fruits et des légumes au magasin.
3. Proposez un arc-en-ciel de légumes colorés chaque jour aux repas et aux collations.
4. Cuisinez ensemble. Demandez à votre enfant de laver les carottes, de déchirer la laitue et de couper les haricots.
5. Choisissez des variétés fraîches, surgelées ou en conserve. Surveillez les produits en cours de saison et les promotions des magasins.
6. Faites pousser des légumes dans un petit jardin ou dans des pots. Rejoignez un jardin communautaire.

Aujourd'hui, votre enfant a appris comment pousser les légumes et pourquoi il est important de manger des légumes colorés chaque jour.

- Les légumes sont riches en nutriments et en fibres et pauvres en calories. Ils sont importants pour la santé et devraient faire partie intégrante du régime alimentaire de votre famille.
- Votre enfant apprend en vous observant. Mangez des fruits et des légumes, et votre enfant en fera autant!
- Apprenez-lui à apprécier les légumes dès son plus jeune âge et offrez-lui le cadeau d'une alimentation saine pour la vie.

Soupe de légumes facile

Quantité : 8 tasses

Portions : 8 (1 tasse par portion)

Ingrédients

6 tasses de bouillon de poulet ou de légumes à faible teneur en sodium
1 paquet de 16 onces de légumes mélangés surgelés
1 boîte de tomates en dés (14 onces), sans sel ajouté
1/2 cuillère à thé de poudre d'oignon
1 cuillère à thé de basilic séché ou d'assaisonnement italien
3/4 de tasse de petites pâtes, alphabet ou étoiles
1 boîte de 15 onces de haricots blancs, égouttés et rincés
1/8 cuillère à thé de sel
1/8 cuillère à thé de poivre

Étapes

1. **Mesurer** les ingrédients.
2. Dans une grande casserole, **mélanger** le bouillon, les tomates en dés, les haricots et les assaisonnements. Porter à ébullition à feu moyen, puis ajouter les pâtes et les légumes surgelés.
3. Faire cuire pendant environ 6 minutes. Retirer du feu et laisser reposer pendant 5 minutes.
4. Servir. Aidez votre enfant à **trouver** les lettres de son nom ou les haricots dans son bol de soupe.
5. **Délectez-vous!**

Demandez à votre enfant de vous aider à accomplir les étapes en caractères gras.

Cette recette a été adaptée de Produce for Better Health Foundation, MoreMatters.org/soupe aux légumes en dix minutes.

J'ai mangé des légumes variés!

1-2-3! Les légumes sont bons pour moi!



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1							
3							
3							

Directives

Chaque fois que votre enfant mange un légume, aidez-le à colorier une case de la couleur du légume qu'il a mangé. Rappelez à votre enfant qu'il est bon de manger des légumes de couleurs différentes chaque jour.

Bien manger, bien jouer dans le milieu de garde



Department of Health

Child and Adult Care Food Program

Ce matériel a été créé grâce au financement par le Programme d'aide de nutrition supplémentaire (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du Département de l'agriculture des États-Unis (U.S. Department of Agriculture, USDA). Cette organisation est un fournisseur et employeur souscrivant aux principes d'égalité pour tous. Le SNAP offre des conseils en matière de nutrition aux personnes à faibles revenus. Il peut vous aider à acheter des aliments nutritifs, pour une meilleure alimentation. Pour en savoir plus, composez le 1-855-777-8590.