

# UNE VISITE AU MARCHÉ PUBLIC : AGRÉABLE ET PROFITABLE

## LES BONNES RAISONS

Amenez l'enfant au marché pour:

### ① LE PLAISIR

C'est bien plus amusant qu'aller à épicerie!

### ② LES DÉCOUVERTES

L'enfant sera fasciné de voir et de goûter autant de nouveaux fruits, légumes, fromages, pains, et plus encore.

### ③ LES RENCONTRES

Rencontrer des producteurs enrichit la visite. Au retour du marché, l'enfant mange les aliments en pouvant y associer un visage et une histoire.

## LES MEILLEURES FAÇONS

Pour éduquer l'enfant et l'aider à développer ses goûts:

Jouez aux devinettes. Demandez à l'enfant de nommer les fruits et les légumes qu'il voit, ou d'en trouver grâce à vos indices.

Posez des questions aux producteurs et encouragez-le à le faire. Faites-le réfléchir sur la façon dont les aliments poussent ou sont produits. Cultivez sa curiosité!



### ④ L'ÉVEIL AU LOCAL ET À L'ENVIRONNEMENT

Les fruits et légumes proviennent de sa région plutôt que d'avoir traversé des océans ou des continents. Ils varient au fil de la saison en fonction des productions. Belle occasion de parler de l'impact de nos choix sur l'environnement avec l'enfant!



Dites oui aux dégustations. Savourez et décrivez les aliments.

Permettez à l'enfant de choisir un nouveau fruit ou légume que vous mangerez au retour ou dans les jours à venir.

