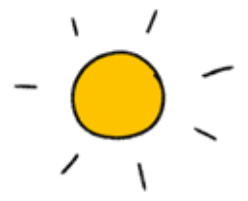


FRECHE FREUNDE

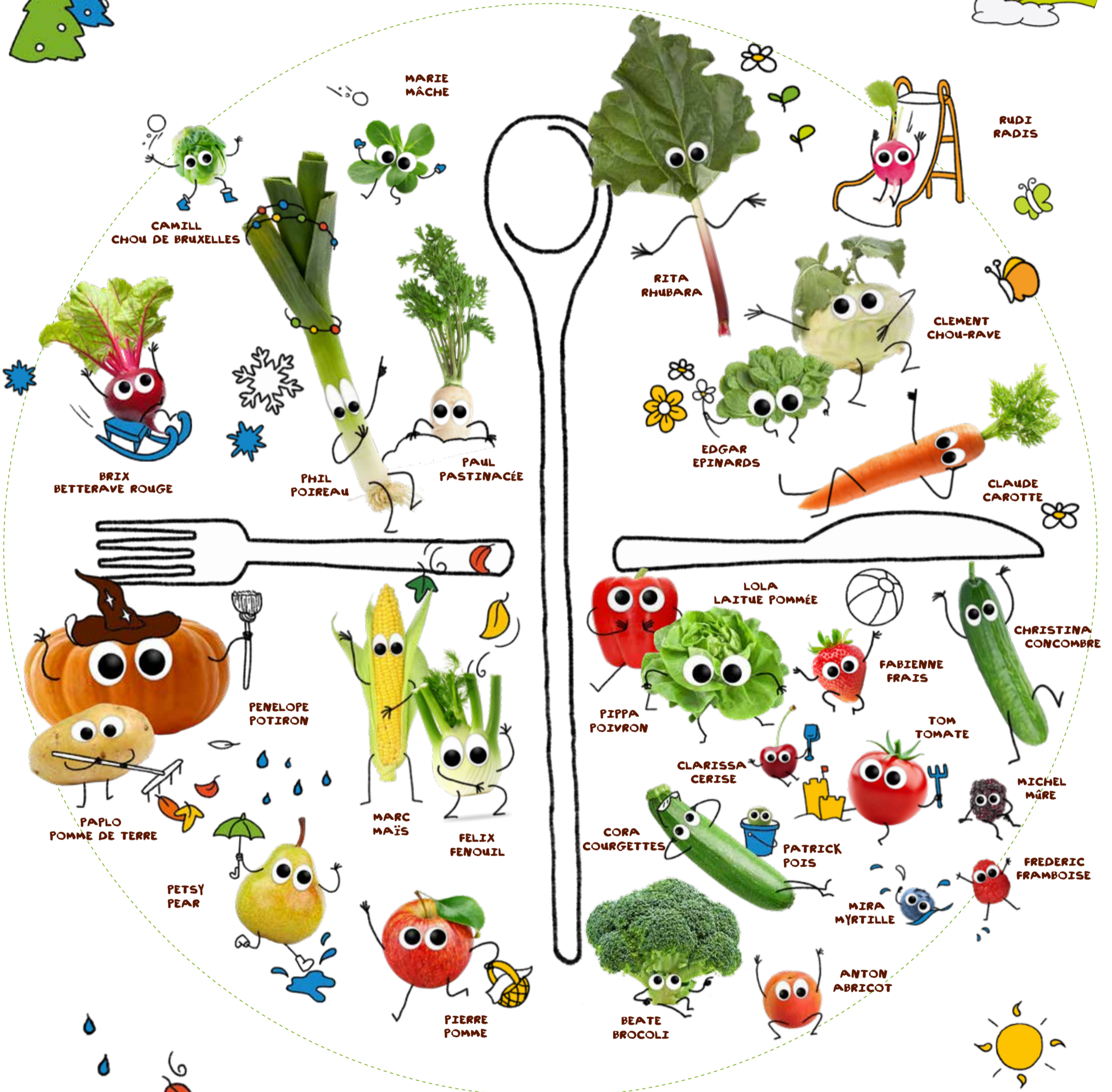
APERÇU DE LA SAISON + Racettes de légumes & conseils





HIVER

PRINTEMPS



CAMILL
CHOU DE BRUXELLES

MARIE
MÂCHE

RUDI
RADIS

RITA
RHUBARA

CLEMENT
CHOU-RAVE

BRIX
BETTERAVE ROUGE

PHIL
POIREAU

PAUL
PASTINACÉE

EDGAR
EPINARDS

CLAUDE
CAROTTE

PENELOPE
POTIRON

LOLA
LAITUE POMMÉE

CHRISTINA
CONCOMBRE

PIPPA
POIVRON

FABIENNE
FRAIS

TOM
TOMATE

PAPLO
POMME DE TERRE

MARC
MAÏS

FELIX
FENOUIL

CLARISSA
CERISE

MICHEL
MÛRE

PETSY
PEAR

CORA
COURGETTES

PATRICK
POIS

FREDERIC
FRAMBOISE

PIERRE
POMME

BEATE
BROCOLI

MIRA
MYRTILLE

ANTON
ABRICOT

AUTOMNE

ÉTÉ

Retrouve des recettes simples pour chaque saison sur:

www.FRECHEFREUNDE.CH

FRECHE FREUNDE

POUR APPRÉCIER LES FRUITS ET LES
LÉGUMES DÈS LE PLUS JEUNE ÂGE

5 ASTUCES POUR QUE TON ENFANT GOÛTE PLUS DE FRUITS ET DE LÉGUMES

1. **Donner le bon exemple.** Si les parents ne mangent pas de fruits et de légumes frais, pourquoi les petits «légumophobes» devraient-ils le faire?
2. **Ne pas mettre de pression.** En effet, la pression engendre une contre-pression. Il est donc judicieux de simplement proposer régulièrement des fruits et des légumes et d'accepter qu'ils ne soient pas toujours mangés.
3. **Proposer des formes de préparation plurielles.** Cru, cuit, à la vapeur, au four ou en purée – tout est permis et chaque enfant a ses propres préférences. Les bâtonnets de légumes coupés avec un couteau à lame ondulée ont un aspect particulièrement fripon!
4. **Combiner audacieusement le nouveau et le familier.** Proposer, par exemple, un nouveau légume avec la purée de pommes de terre habituelle, ne pas servir une assiette contenant uniquement des aliments inconnus, car cela peut très vite dérouter nos petits gourmets.
5. **Cultiver ensemble des fruits et des légumes, dans le jardin ou sur le balcon.** Sur le rebord de la fenêtre, vous pouvez également cultiver, en famille, du cresson ou des pousses! De quoi permettre aux enfants d'établir précocement une relation avec les fruits et les légumes.

