

MÉLI-MÉLO EN NUTRITION!

Cultiver et jardiner



Les bienfaits du jardinage

- Les enfants se sentent encouragés et sont davantage enclins à participer à la préparation des aliments.
- Ils acquièrent des compétences et la confiance nécessaire pour cultiver des aliments.
- Ils sont exposés à de nouvelles saveurs et à de nouveaux aliments.
- Ils peuvent choisir les légumes qu'ils aimeraient cultiver et s'en occuper.

Cultiver et conserver des aliments constitue une aptitude essentielle qui permet de promouvoir des habitudes alimentaires saines tout au long de la vie.

Des idées pour donner le goût aux enfants de jardiner

Le jardinage peut sembler difficile, mais il n'a pas à l'être. Voici quelques stratégies pour inciter vos enfants à cultiver des aliments.

- Commencez modestement en plantant de la laitue, des radis et des fines herbes dans des pots.
- Certaines plantes poussent particulièrement bien ensemble. Testez la culture des « trois sœurs » qui combine le maïs, la courge d'hiver et les haricots grimpants dans un même pot. Les haricots grimperont sur le maïs, et la courge aidera à ombrer le sol autour du maïs pour retenir l'humidité dans le sol.
- Les légumes à feuilles, comme la laitue et les épinards, poussent rapidement et peuvent être récoltés à de nombreuses reprises.
- Les tomates cerises sont délicieuses et sont souvent prêtes plus tôt que les autres variétés de tomates.
- Utilisez des restes de légumes pour faire pousser des aliments! Conservez les racines d'oignons verts, de laitue ou de céleri, puis placez la tige dans un petit contenant rempli de ½ pouce d'eau. Exposez au soleil et observez les progrès!
- S'il vous manque d'espace pour faire pousser un jardin, visitez un marché agricole ou une ferme, et parlez aux agriculteurs pour savoir comment leurs aliments sont cultivés.

Pour obtenir d'autres idées et renseignements sur la culture et la conservation des aliments, consultez :

www.gettystewart.com, ou

<https://www.unlockfood.ca/en/Articles/Cooking-Food-Preparation/Growing-an-indoor-herb-garden.aspx>

Salsa aux tomates fraîches

Ingrédients :

- 6 ou 7 tomates de style prune ou Roma (d'autres variétés pourraient aussi bien fonctionner)
- ½ oignon
- ½ poivron vert, jaune ou orange
- ½ à 2 piments de Cayenne ou jalapenos (facultatif)
- 2 gousses d'ail
- 3 c. à table de persil haché
- 1 c. à table de jus de lime
- 1 c. à thé de cumin moulu
- ½ c. à thé de coriandre moulue
- Sel et poivre, au goût

Directives :

1. Laver les tomates.
2. Les couper en deux pour en retirer les graines, limitant ainsi la quantité de liquide dans la salsa.
3. Les couper en dés, puis les verser dans un bol.
4. Hacher finement l'oignon, le poivron et les piments de Cayenne.
5. Émincer l'ail, incorporer les tomates et mélanger tous les ingrédients.
6. Ajouter le persil, le jus de lime, le cumin, la coriandre, le sel et le poivre.
7. Bien mélanger.
8. Goûter et rectifier les assaisonnements, au besoin.
9. Savourer immédiatement.

Idées pour faire participer les enfants :

- Les jeunes enfants peuvent aider à laver les tomates et les poivrons, ainsi que mélanger les ingrédients ensemble.
- Les enfants plus âgés peuvent aider à mesurer les ingrédients.
- Invitez les enfants de tout âge à sentir les différentes herbes fines et à décrire leur arôme.

Source :

<https://www.gettystewart.com/fresh-tomato-salsa-or-pico-de-gallo/>



** D'autres idées de substitution se trouvent dans le bulletin portant sur les allergies (numéro de septembre).

Pour en savoir plus sur l'alimentation et la nutrition, consultez :

<https://www.southernhealth.ca/finding-care/health-info-for-you/nutrition-and-healthy-eating/>

Pour accéder aux bulletins précédents, consultez :

<https://www.southernhealth.ca/whats-happening/nutritional-newsletters/>

Service de consultation de diététistes : 1 877 830-2892 Health Links-Info Santé : 1 888 315-9257

Équipe des services de nutrition : 204-856-2055

Créé par les diététistes de Southern Health-Santé Sud

Ce document peut être photocopié en entier à condition que la source soit mentionnée.