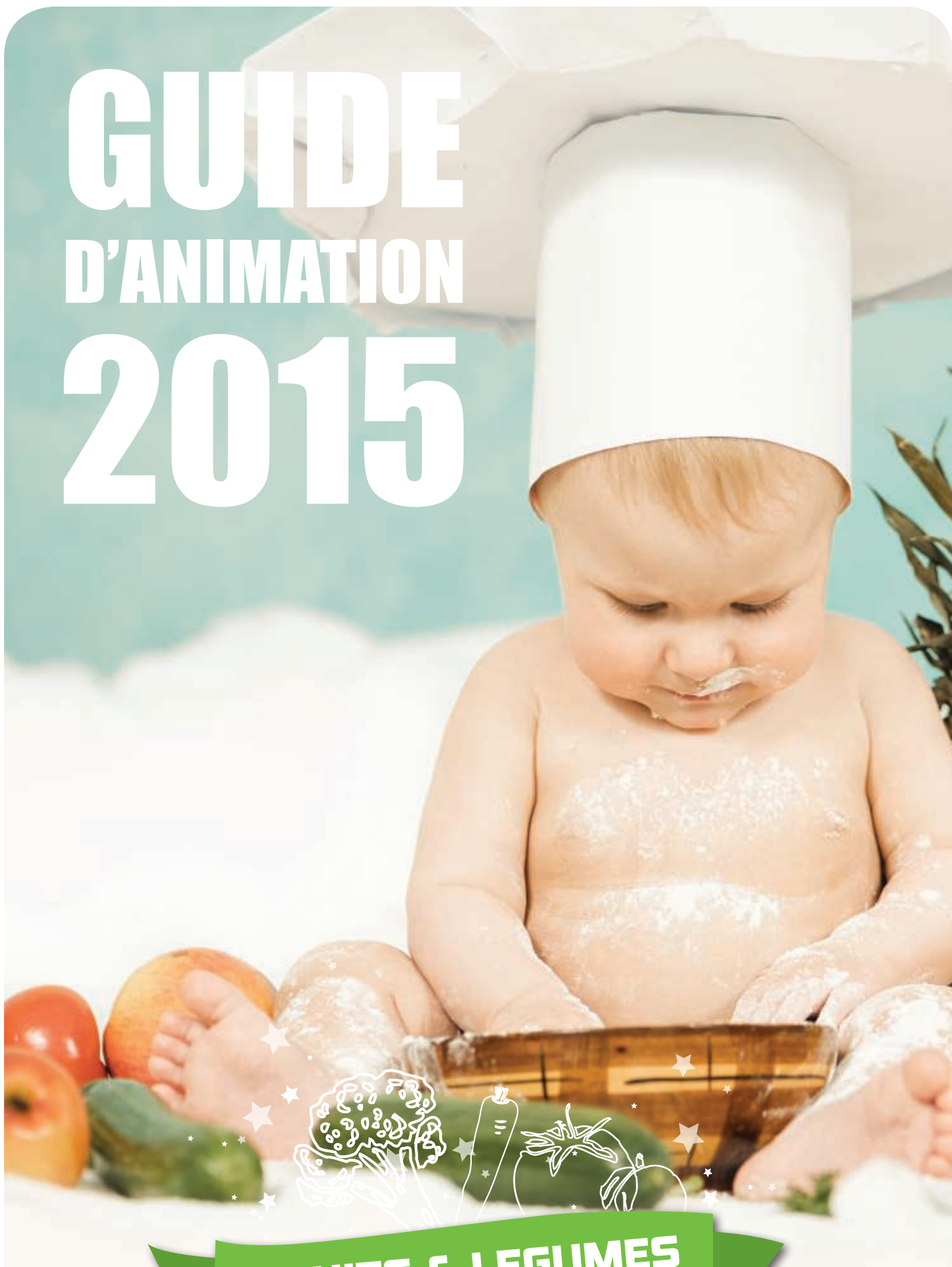


# GUIDE D'ANIMATION 2015



**FRUITS & LEGUMES  
PARLONS-EN !**

# TOUT UN PROGRAMME



LA CONSOMMATION DE FRUITS ET DE LÉGUMES CHEZ LE TOUT PETIT EST UN ENJEU CAPITAL POUR LA SANTÉ.

DE QUOI S'AGIT-IL ?

Un programme proposé aux crèches et à l'ensemble des structures d'accueil parents/enfants pour favoriser la consommation de **fruits et de légumes chez les moins de 3 ans**.

QUI EST À L'ORIGINE ?

**L'Association Le Grand Forum des Tout-Petits**. Créée en 2013, cette association œuvre pour partager les connaissances et proposer des solutions concrètes pour le bon développement du tout-petit. Elle rassemble des experts d'horizons différents (pédiatres, chercheurs, professionnels de la petite enfance, associations, élus, blogueurs...), acteurs impliqués de la petite enfance et plus particulièrement de l'alimentation infantile. Un groupe de travail s'est créé, au sein de cette association, pour favoriser la consommation de fruits et de légumes chez les moins de 3 ans.

A QUI EST-IL DESTINÉ ? POURQUOI ?

- **Aux parents** : pour les aider à adopter et à transmettre le réflexe fruits et légumes à leurs enfants.
- **Aux enfants** : pour leur faire découvrir la diversité et la saveur des fruits et des légumes pour favoriser leur consommation d'aujourd'hui et de demain.

COMMENT EST-IL CONÇU ?

Un **programme facile**, ludique et pratique décliné sur les 3 années de la crèche.

POURQUOI CE GUIDE D'ANIMATION ?

Pour vous expliquer la philosophie et le contenu du programme, **vous aider** à le mettre en œuvre et vous permettre de sensibiliser les parents à cet enjeu de santé.

## FRUITS & LEGUMES

**OUI** Les bienfaits des fruits et des légumes sont prouvés. Ils participent à la bonne santé et au développement du goût chez les jeunes enfants. Ils sont essentiels à une alimentation équilibrée, qui joue un rôle dans la prévention de certaines maladies (obésité, diabète, troubles cardiaques...).

**OUI** Ce discours sur les bienfaits des fruits et des légumes est fortement relayé auprès des parents par l'ensemble des acteurs concernés par l'ensemble des Nutrition Santé, Interprofession des Fruits et Légumes, fabricants...).

**OUI** Les parents sont convaincus de l'importance des fruits et légumes car ils contribuent à une alimentation saine et variée.



**OUI** L'alimentation durant les 1000 premiers jours influence la santé de l'enfant, depuis sa conception à plusieurs décennies plus tard. Les fruits et les légumes sont une composante essentielle.



## MAIS NON

Ce discours n'est pas toujours suivi d'effet : il y a un décalage entre les conseils donnés et la consommation de fruits et légumes.

Les recommandations ne sont pas respectées :

- **+ de 50 %** des enfants de moins de 3 ans
- **69 %** des parents

**N'ATTEIGNENT PAS LES RECOMMANDATIONS DU PNNS\***

En effet, il existe encore de nombreux freins, matériels ou psychologiques, à l'origine de ce constat (manque de temps, accessibilité, goût et texture pour les enfants, insuffisance de conseils pratiques pour les parents).

ALORS OUI... Agissons ensemble pour augmenter la consommation de fruits et de légumes chez les enfants et dans leur famille.

## PARLONS-EN !

# À CHAQUE ANNÉE SON PROGRAMME !

LE PROGRAMME

FRUITS & LÉGUMES  
PARLONS-EN !

SE DÉCLINE SUR LES 3 ANNÉES.

Il propose pour chaque année :

- ★ des objectifs prioritaires,
- ★ un thème spécifique,
- ★ une signature pour interpeller,
- ★ 3 temps forts : écouter, échanger, délivrer.

3  
ANNÉES

## 1<sup>ÈRE</sup> ANNÉE DE CRÈCHE

Age cible : 5/9 mois



**Sensibiliser les parents** sur l'importance de proposer à leur enfant des fruits et des légumes variés et en quantité.

## 2<sup>È</sup> ANNÉE DE CRÈCHE

Age cible : 15/18 mois



**Faire découvrir le plaisir de manger des fruits et des légumes** avec une approche centrée sur la découverte et l'exploration des 5 sens.

## 3<sup>È</sup> ANNÉE DE CRÈCHE

Age cible : 2/3 ans



**Rendre l'enfant acteur**, avec ses parents, du choix et de la préparation des fruits et des légumes.

PRIORITÉS

THEME

SIGNATURE

3 TEMPS

5/5

5 SENS

5 DOIGTS  
DE LA MAIN

OHÉ !

WOW !

MIAM !

★ Temps 1 / ECOUTER

Recueillir les questions, astuces ou recettes des parents sur le thème identifié.

★ Temps 2 / ECHANGER

Répondre aux questions des parents et diffuser les astuces et recettes.

★ Temps 3 / DELIVRER

Mettre à la disposition des parents et de la crèche un ou des support(s) pour mémoriser les messages, les conseils ou les recettes.

# LES 3 ANNÉES EN ACTION

DÉCOUVREZ LES ACTIONS PROPOSÉES POUR CHAQUE ANNÉE.



ANNÉE

1

DES ACTIONS SUR LE THÈME « DÉVELOPPER LA VARIÉTÉ ET LA QUANTITÉ DE FRUITS ET DE LÉGUMES CONSOMMÉS »

OHÉ !



Temps 1 / **ECOUTER**

• un questionnaire transmis aux parents pour recueillir toutes leurs questions sur le thème proposé.



Temps 2 / **ECHANGER**

• un « Café Parents » programmé au sein de la crèche pour répondre à leurs questions et proposer des astuces.



Temps 3 / **DELIVRER**

• un cahier général et un cahier « OHÉ ! » : questions, réponses, astuces et messages clés sur le thème « Développer la palette des fruits et légumes consommés »

ANNÉE

2

DES ACTIONS SUR LE THÈME « DÉCOUVRIR ET EXPLORER LES SENS AVEC LES FRUITS ET LES LEGUMES »

WOW !



Temps 1 / **ECOUTER**

• un questionnaire transmis aux parents pour recueillir toutes leurs questions, astuces et recettes sur le thème proposé.



Temps 2 / **ECHANGER**

• un « Café Parents » programmé au sein de la crèche pour répondre à leurs questions, diffuser leurs astuces .



Temps 3 / **DELIVRER**

• un calendrier « Grandeur Nature » pour présenter des idées d'activités à proposer aux enfants au fil des saisons,  
• un cahier général et un cahier « WOW ! » : questions, réponses, astuces, recettes et messages clés sur le thème « Découvrir et explorer les sens ».

Des vidéos recettes tournées avec un Chef cuisinier (Bavoir et Tablier) pour montrer des recettes et des astuces avec des fruits et des légumes.

ANNÉE

3

DES ACTIONS SUR LE THÈME « PARTAGER ET FAIRE ENSEMBLE »

MIAM !



Temps 1 / **ECOUTER**

• un courrier / mail aux parents pour les inciter :  
- à cuisiner avec leur enfant et à partager des recettes autour des fruits et des légumes,  
- à illustrer / garder en mémoire ce moment (vidéos, photos, collages, dessins...).



Temps 2 / **ECHANGER**

• un « Café Parents » programmé au sein de la crèche pour échanger astuces et recettes et et éventuellement visionner les vidéos recettes réalisées par les parents eux-mêmes.



Temps 3 / **DELIVRER**

• un calendrier « Grandeur Nature » pour présenter les idées d'activités à proposer aux enfants au fil des saisons,  
• un cahier général et un cahier « MIAM ! » : astuces et recettes sur le thème « Partager et faire ensemble ».

Des vidéos de recettes à base de fruits et de légumes pour toute la famille adaptées aux besoins de leur tout petit.

UN «KIT PROGRAMME»

L'ensemble des documents nécessaires à la mise en œuvre du programme (guide d'animation, affiches, questionnaires, courriers, supports de connaissance « Café Parents », calendrier, vidéos recettes, cahiers...) figure dans le « kit programme ». Il est téléchargeable sur le site [www.legrandforumdestoutspstis.com](http://www.legrandforumdestoutspstis.com) (rubrique « nos outils »).

# À CHAQUE ANNÉE SES MESSAGES ET SES ACTIONS

ANNÉE 1



DÉCOUVREZ LES MESSAGES ET METTEZ EN ŒUVRE LES ACTIONS PROPOSÉES.



« DÉVELOPPER LA VARIÉTÉ ET LA QUANTITÉ DE FRUITS ET DE LÉGUMES CONSOMMÉS »

LE THÈME

L'OBJECTIF

**SENSIBILISER LES PARENTS** sur l'importance de proposer à leur enfant des fruits et des légumes variés et en quantité.

LES MESSAGES CLÉS À DÉLIVRER AUX PARENTS :

★ **CONSOMMER DES FRUITS ET DES LÉGUMES** pour construire le répertoire alimentaire futur de votre enfant.

★ **DÉCOUVRIR LES RÈGLES D'OR** pour favoriser la consommation de fruits et de légumes chez votre tout-petit :

- jusqu'à 12 mois, son lait (maternel dans l'idéal ou une préparation infantile) reste le pilier de l'alimentation du Tout Petit
- démarrer entre 4 et 6 mois sur les conseils d'un médecin,
- commencer de préférence par les légumes, puis les fruits,
- alterner les fruits et les légumes de manière quotidienne,
- varier au maximum les légumes et les fruits consommés,
- proposer jusqu'à 8 à 10 fois le même légume ou le même fruit à quelques jours d'intervalle avant d'évaluer l'appréciation de l'enfant, car la répétition peut favoriser l'acceptation,
- pour tout nouvel aliment introduit, toujours commencer par en proposer de petites quantités puis augmenter progressivement les quantités à chaque nouvelle présentation,
- le rôle des parents est clé.

Ce mois-ci, ajoutez un nouveau légume à votre palette habituelle.

## LEVER LES FREINS À LA CONSOMMATION DE FRUITS ET DE LÉGUMES

- ▶ **Je n'ai pas le temps et je ne sais pas cuisiner les fruits et les légumes** Il existe des recettes simples et rapides à réaliser
- ▶ **C'est cher**
  - en saison, privilégiez les fruits et les légumes frais,
  - hors saison, pensez aux surgelés !
  - les conserves peuvent aussi être une bonne solution ! Pensez juste à les égoutter et les rincer !
- ▶ **Mon enfant risque de ne pas apprécier le goût et la texture** A cet âge, les enfants sont relativement ouverts à la nouveauté. De plus la grande diversité de fruits et de légumes existants permet de varier les goûts et les textures. Plus vous lui en proposez, et sous différentes formes, plus il appréciera.

LES ACTIONS PROGRAMMÉES :

<p><b>TEMPS</b> ★ : LANCEMENT PROGRAMME le Kit Programme</p>	<p><b>JE TÉLÉCHARGE</b> le «Kit Programme / Age 1» sur le site <a href="http://www.legrandforumdestoutspetits.com">www.legrandforumdestoutspetits.com</a> (rubrique « nos outils »).</p> <p><b>JE PROGRAMME</b> la date du « Café Parents » et l'intervenant spécialiste des questions d'alimentation infantile, si nécessaire.</p> <p><b>JE PRÉCISE</b> la date, l'heure et le nom de l'intervenant sur l'affiche.</p> <p><b>J'AFFICHE</b> celle-ci dans la crèche.</p> <p><b>JE LA DIFFUSE</b> éventuellement aux parents.</p>
<p><b>TEMPS</b> ★ : ECOUTER le Questionnaire Parents</p>	<p><b>J'ADRESSE</b> aux parents (mail, casier) le questionnaire destiné à recueillir leurs questions sur le thème : « Développer la palette des fruits et des légumes consommés »</p> <p><b>JE CENTRALISE</b> les questions.</p> <p><b>JE LES TRANSMETS</b> à l'intervenant, s'il y a lieu, pour l'aider à préparer son animation.</p>
<p><b>TEMPS</b> ★ : ECHANGER le Café Parents</p>	<p><b>J'AI PROGRAMMÉ</b> la date du « Café Parents » le _____ à _____ avec _____</p> <p><b>JE RELANCE</b> les parents pour m'assurer de leur présence.</p> <p><b>JE METS À DISPOSITION</b> de l'intervenant, s'il y a lieu, le support de connaissances proposé pour le « Café Parents ». Ce document reprend les messages clés et les questions possibles des parents.</p> <p><b>JE PRÉPARE</b> le « Café Parents » (boissons, fruits, ordinateur, matériel de projection...)</p> <p><b>JE TELECHARGE</b> les supports de présentation (vidéos, diapositives...)</p>
<p><b>TEMPS</b> ★ : DELIVRER le cahier OHE !</p>	<p><b>J'AI TÉLÉCHARGÉ</b> les cahiers dans le « kit programme ». Il regroupe les questions, réponses, astuces et messages clés sur le thème « Développer la palette des fruits et légumes consommés ».</p> <p><b>J'IMPRIME</b> une version et je la mets à la disposition des parents.</p> <p><b>JE COMMUNIQUE</b> aux parents l'adresse de téléchargement pour découvrir le cahier.</p>

# À CHAQUE ANNÉE SES MESSAGES ET SES ACTIONS



ANNÉE 2

DÉCOUVREZ LES MESSAGES ET METTEZ EN ŒUVRE LES ACTIONS PROPOSÉES.



## LE THÈME

« Découvrir et explorer les sens grâce aux fruits et aux légumes »

## L'OBJECTIF

**Aider les parents** avec une approche plus centrée sur la découverte et l'exploration des 5 sens.  
**Préparer les parents** le plus sereinement à la période de néophobie alimentaire (peur et refus des nouveaux aliments).  
**Rendre visibles** les actions de sensibilisation en rapport avec les fruits et les légumes proposées dans les crèches (ateliers, activités enfants...).

## LES MESSAGES CLÉS À DÉLIVRER AUX PARENTS :

- ★ **DÉCOUVRIR LES FRUITS ET LES LÉGUMES DOIT AVANT TOUT ÊTRE UN PLAISIR. LE CHEMIN POUR Y ARRIVER DÉPEND DE CHAQUE ENFANT, CHACUN VA À SON RYTHME.**
- ★ **PROPOSER RÉGULIÈREMENT et sous différentes formes les fruits et les légumes à votre enfant.**
- ★ **DÉVELOPPER sa curiosité et ses sens** en lui faisant découvrir, toucher, sentir, goûter les fruits et les légumes (exemple : emmener votre enfant faire le marché avec vous, ...).
- ★ **LE RÔLE DES PARENTS**, toujours clé !

## LES ACTIONS PROGRAMMÉES :

<p><b>TEMPS ☆ : LANCEMENT PROGRAMME</b> le Kit Programme</p>	<p><b>JE TÉLÉCHARGE</b> le « Kit Programme / Âge 2 » sur le site <a href="http://www.legrandforumdestoutspetits.com">www.legrandforumdestoutspetits.com</a> (rubrique « nos outils »).  <b>JE PROGRAMME</b> la date du « Café Parents » et l'intervenant spécialiste des questions d'alimentation infantile si nécessaire.  <b>JE PRÉCISE</b> la date, l'heure et le nom de l'intervenant sur l'affiche.  <b>J'AFFICHE</b> celle-ci dans la crèche.  <b>JE LA DIFFUSE</b> éventuellement aux parents.</p>
<p><b>TEMPS ☆ : ECOUTER</b> le Questionnaire Parents</p>	<p><b>J'ADRESSE</b> aux parents (mail, casier) le questionnaire destiné à recueillir leurs questions et astuces sur le thème proposé « Découvrir et explorer les sens ».  <b>JE CENTRALISE</b> les questions.  <b>JE LES TRANSMETS</b> à l'intervenant, s'il y a lieu, pour l'aider à préparer son animation.</p>
<p><b>TEMPS ☆ : ECHANGER</b> le Café Parents</p>	<p><b>J'AI PROGRAMMÉ</b> la date du « Café Parents » le _____ à (heure) _____ avec _____  <b>JE RELANCE</b> les parents pour m'assurer de leur présence.  <b>JE METS À DISPOSITION</b> de l'intervenant, s'il y a lieu, le support de connaissances proposé pour le « Café Parents ». Ce document reprend les messages clés et les questions des parents.  <b>JE PRÉPARE</b> le « Café Parents » (boissons, fruits, biscuits, ordinateur, matériel de projection...)  <b>JE TÉLÉCHARGE</b> les supports de présentation (vidéos, diapositives...)  <b>JE DIFFUSE</b> les vidéos recettes et les astuces / conseils proposés par les parents.</p>
<p><b>TEMPS ☆ : DELIVRER</b> - le Calendrier des enfants  - le Cahier WOW !</p>	<p><b>J'AI TÉLÉCHARGÉ</b> le calendrier « Grandeur Nature » dans le « kit programme ».  <b>JE L'IMPRIME</b>.  <b>J'INSCRIS</b> en coopération avec les équipes :          • les activités en rapport avec les fruits et les légumes proposées par la crèche,          • les temps forts de la nature (saisons, fruits et légumes du mois...)  <b>J'AFFICHE</b> le calendrier dans un lieu de passage.  <hr/> <b>J'AI TÉLÉCHARGÉ</b> le cahier dans le « kit programme ». Il regroupe les questions, réponses, astuces, recettes et messages clés sur le thème « Découvrir et explorer les sens ».  <b>J'IMPRIME</b> une version et je la mets à la disposition des parents.  <b>JE COMMUNIQUE</b> aux parents l'adresse de téléchargement pour découvrir le cahier.</p>

# À CHAQUE ANNÉE SES MESSAGES ET SES ACTIONS



ANNÉE 3

MIAM!

DÉCOUVREZ LES MESSAGES ET METTEZ EN ŒUVRE LES ACTIONS PROPOSÉES.



## LE THÈME

« Partager et faire ensemble »

## L'OBJECTIF

**Rendre l'enfant acteur** avec ses parents, de la préparation des fruits et des légumes.  
**Rendre visibles** les actions de sensibilisation en rapport avec les fruits et les légumes proposées dans les crèches (ateliers, activités enfants...).

## LES MESSAGES CLÉS À DÉLIVRER AUX PARENTS :

- ★ **FAIRE PARTICIPER votre enfant.**
- ★ **IMPLIQUER votre enfant dans la préparation du repas.**  
(exemples : choisir un légume à cuisiner, laver les légumes, les verser dans un saladier).
- ★ **LE RÔLE DES PARENTS**, toujours clé !

## LES ACTIONS PROGRAMMÉES :

<p><b>TEMPS</b> : LANCEMENT PROGRAMME le Kit Programme</p>	<p><b>JE TÉLÉCHARGE</b> le « Kit Programme / Âge 3 » sur le site <a href="http://www.legrandforumdestoutspetits.com">www.legrandforumdestoutspetits.com</a> (rubrique « nos outils »).  <b>JE PROGRAMME</b> la date du « Café Parents » et l'intervenant spécialiste des questions d'alimentation infantile si nécessaire.  <b>JE PRÉCISE</b> la date, l'heure et le nom de l'intervenant sur l'affiche.  <b>J'AFFICHE</b> celle-ci dans la crèche.  <b>JE LA DIFFUSE</b> éventuellement aux parents.</p>
<p><b>TEMPS</b> : ECOUTER le Questionnaire Parents</p>	<p><b>J'ADRESSE</b> aux parents un courrier (par mail) afin de les inciter :            • à cuisiner avec leur enfant et partager des recettes autour des fruits et légumes            • à immortaliser le moment par le biais de vidéos, photos, collages, dessins...  <b>JE CENTRALISE</b> leurs astuces et recettes.  <b>JE LES TRANSMETS</b> à l'intervenant, s'il y a lieu, pour l'aider à préparer son animation.</p>
<p><b>TEMPS</b> : ECHANGER le Café Parents</p>	<p><b>J'AI PROGRAMMÉ</b> la date du « Café Parents » le _____ à (heure) _____ avec _____  <b>JE RELANCE</b> les parents pour m'assurer de leur présence.  <b>JE METS À DISPOSITION</b> de l'intervenant, s'il y a lieu, le support de connaissances proposé pour le « Café Parents ». Ce document reprend les messages clés.  <b>JE PRÉPARE</b> le « Café Parents » (boissons, fruits, ordinateur, matériel de projection...)  <b>JE TÉLÉCHARGE</b> les supports de présentation (vidéos, diapositives...)  <b>JE DIFFUSE</b> les vidéos de recettes et les conseils / astuces proposés par les parents</p>
<p><b>TEMPS</b> : DELIVRER - le Calendrier des enfants  - le cahier MIAM !</p>	<p><b>J'AI TÉLÉCHARGÉ</b> le calendrier « Grandeur Nature » dans le « Kit Programme ».  <b>JE L'IMPRIME.</b>  <b>J'INSCRIS</b> en coopération avec les équipes :            • les activités en rapport avec les fruits et les légumes proposées par la crèche,            • les temps forts de la nature (saisons, fruits et légumes du mois...)  <b>J'AFFICHE</b> le calendrier dans un lieu de passage.            .....  <b>J'AI TÉLÉCHARGÉ</b> le cahier dans le « Kit Programme ». Il regroupe les astuces et recettes collaboratives sur le thème « Partager et faire ensemble ».  <b>J'IMPRIME</b> une version et je la mets à la disposition des parents.  <b>JE COMMUNIQUE</b> aux parents l'adresse de téléchargement pour découvrir le cahier.</p>

# Quelques idées et astuces pour adapter ce programme à la réalité de votre structure



COMME PRESQUE CHAQUE STRUCTURE EST UNIQUE, CE PROGRAMME PEUT ET DOIT ÊTRE ADAPTÉ ! VOICI QUELQUES IDÉES POUR VOUS Y AIDER.

## AVANT DE METTRE EN PLACE LE PROGRAMME :

Il est important que toute l'équipe de la structure soit mise au courant de l'objectif, du contenu et du déroulé du programme. Ainsi, chaque personne se sentira mieux impliquée et pourra plus facilement le mettre en place.

## AVANT LES CAFÉS PARENTS :

- ✦ **Le choix de la date des cafés ?** Les cafés peuvent être programmés, le matin, le soir, en semaine, ou le week end. Comme un évènement à part entière, à l'occasion de la présentation du projet pédagogique ou d'une fête déjà programmée à l'issue d'une semaine du goût... C'est à vous de voir en fonction du rythme et des habitudes de votre crèche / structure !
- ✦ **Le choix du lieu :** dans une salle de motricité, directement dans une section... le principal est d'essayer de rendre ce lieu accueillant pour donner envie de venir aux parents !
- ✦ **1, 2 ou 3 cafés parents ?** Cela dépend de votre structure et du nombre d'enfants. Les cafés des années 2 et 3 peuvent aisément être mis en commun.
- ✦ **Les questionnaires à destination des parents ?** Ils sont là pour vous aider à amorcer le dialogue avec les parents, à recueillir leurs questions, astuces, idées. Envoyés par mail, sous forme de boîte à questions/idées, directement posés par une personne de la structure... tout est permis !
- ✦ **Le choix d'un intervenant ?** Cela peut être un intervenant extérieur mais aussi le médecin ou l'infirmière de la crèche... Le tout est de se sentir suffisamment à l'aise sur le sujet, le support de connaissances étant aussi là pour apporter les messages clés.
- ✦ **L'information aux parents ?** Les affiches vous permettront de prévenir les parents de la date exacte du café. Vous pouvez les imprimer en grand format, ou en plusieurs petits par exemple, puis les afficher sur un tableau d'information, sur la porte de la section, etc....

**Vous pouvez également inviter les parents à s'inscrire en rajoutant une feuille à proximité de l'affiche. Cela vous permettra, à vous et votre « équipe » d'anticiper le nombre de participants, de rappeler aux inscrits la date et de motiver ceux qui ne se seraient pas manifestés.**

## LE JOUR DU CAFÉ PARENTS

- ✦ **L'animation du café :** Pour chaque année, vous trouverez un petit support pour faciliter les échanges : une courte présentation pour l'année 1, des vidéos pour les années 2 et 3.

**N'hésitez pas également à imprimer certaines parties des supports de connaissances, comme le calendrier des saisons, les recettes,...**  
**Vous pourrez ainsi les remettre aux parents !**

## APRÈS LE CAFÉ PARENTS

- ✦ **Les livrets pour les parents :** vous pouvez en imprimer un exemplaire, en le téléchargeant directement sur le site [www.legrandforumdestoutpetits.fr](http://www.legrandforumdestoutpetits.fr). Cela vous permettra de le mettre à disposition des parents pour consultation sur place, dans la section ou à l'accueil. N'oubliez pas de leur rappeler qu'ils peuvent aussi le télécharger eux-mêmes et visionner de nouveau les recettes depuis chez eux !
- ✦ **Et les enfants dans tout ça ?** Le calendrier des saisons vous permettra de trouver des idées et des inspirations pour accompagner les enfants dans la découverte des fruits et des légumes ! Mais ce ne sont que quelques propositions ! N'hésitez pas à adapter ce qui existe déjà dans votre crèche autour du thème des fruits et des légumes.

De même, chaque année peut faire l'objet **d'un petit défi** pour engager les familles : découvrir un nouveau fruit et un nouveau légume en famille pour l'année 1, un concours de trucs et astuces pour aider l'enfant à mieux accepter les fruits et les légumes pour l'année 2, un carnet de recettes collectif autour des fruits et des légumes pour l'année 3 à remettre au départ de l'enfant... ou d'autres encore ! A vous de jouer !

**Ce programme est un soutien et peut être adapté à votre structure ! N'hésitez pas à vous l'approprier !**





Le Grand Forum des Tout-Petits, association loi 1901 (N° SIREN 800 010 035)  
383, rue Philippe Héron 69 400 Villefranche-sur-Saône - Contact : legrandforumdestoutpetits@gmail.com



**FRUITS & LEGUMES  
PARLONS-EN !**