

MON **CORPS** ET MES **SENS** SONT LE PIVOT
DE CE QUE JE SUIS DANS LE **MONDE**.

Ma **curiosité** et mon plaisir sont les
outils qui me guident pour me nourrir.

~~~~~ Au rythme des saisons, je sème, ~~~~~  
**mains dans la terre, j'observe le cycle de la vie, je cultive la diversité.**

**JE CRÉE**  J'EXPLORE LES **COULEURS**, LES TEXTURES,  
LES ODEURS, LES BRUITS, LES SAVEURS ET  
CE QU'ILS ME FONT RESENTIR.

~~~~~  
JE SUIS **UNIQUE**, JE DÉCOUVRE
ET RENCONTRE LA **DIFFÉRENCE**.

*C'est rouge, vert, brun, ça sent l'été,
c'est lisse ou rugueux, c'est croquant,
c'est sucré, c'est agréable
..... ou ça ne l'est pas.*

**J'APPRIVOISE MES
SENSATIONS, JE
NOMME CE QUE JE
RESENS**

Je mange **BEAUCOUP**, parfois peu, ou même **PAS DU TOUT**.

J'ai des besoins, j'apprends à les entendre.

*Je cuisine, je mange, seul ou entouré,
je mets la table, je prends le temps.*

—◇ Je suis en relation avec ce qui m'entoure ◇—

Mes goûts portent **mon histoire** et ils
se dessinent aux contacts des **AUTRES**.

~~~~~  
**J E M ' I N S P I R E**  
~~~~~

Je mange plus que des aliments, je mange ce que
quelqu'un a **PRODUIT**, cueilli, élevé, **préparé**.

QUAND JE ME NOURRIS J'AGIS SUR LE MONDE.

J'APPRENDS À ÉCOUTER **JE LEUR FAIS**
MA CURIOSITÉ ET MON **CONFIANCE**
PLAISIR ~~~~~

En mangeant, je suis au cœur
du monde dans lequel je grandis.

Chaque jour, **j'enchanté l'alimentation**.