

Jardinage

Entretenir un potager permet d'améliorer l'alimentation des enfants et de la famille.
En tant que dirigeants, notre but est d'encourager les familles à cultiver des aliments nourrissants.

POINTS CLÉS

- **Cultiver de la nourriture dans un jardin favorise la bonne alimentation des enfants.** Certains enfants ont des carences en nutriments essentiels, comme ceux qui proviennent de fruits et légumes. Le jardinage est un moyen peu coûteux d'obtenir des aliments nourrissants et d'éviter la malnutrition.
- **Il existe de nombreuses façons de faire pousser des aliments.** Vous pouvez vous servir de pots lorsque vous n'avez pas de jardin. Dans certains endroits, les jardins collectifs sont une bonne solution.
- **Les parents apprennent à leurs enfants à aimer les aliments riches en nutriments.** Au début, les enfants risquent de refuser de manger certains sains, tels que les fruits et les légumes verts à feuilles. Les parents habituent les enfants à ces aliments en les présentant régulièrement et sous différentes formes. Les enfants seront plus disposés à manger les aliments qu'ils auront cultivés avec vous dans le jardin.
- **Le jardinage a des bienfaits qui vont au-delà de l'alimentation.** Par la même occasion, les membres de la famille apprendront l'autonomie, la coopération et la valeur du travail. C'est aussi une façon de faire de l'exercice.



Jardinage

Les enfants ont besoin de manger des fruits et des légumes chaque jour. Cultiver de la nourriture pour votre famille peut contribuer à améliorer la santé de vos enfants.

VOICI QUELQUES ÉTAPES QUE VOUS POUVEZ SUIVRE :

- 1. APPRENEZ À CULTIVER DE LA NOURRITURE DANS VOTRE RÉGION**
 - Il est utile de connaître la meilleure façon de cultiver de la nourriture en fonction du climat et du type de sol de votre région.
 - Les spécialistes de l'agriculture gouvernementaux peuvent vous donner des informations. Les dirigeants locaux de l'Église peuvent aussi suggérer de la documentation.
 - Il peut être utile de se tourner vers vos amis, vos voisins ou des membres de l'Église qui jardinent.
- 2. CHOISISSEZ CE QUE VOUS VOULEZ CULTIVER**
 - Optez pour des plantes qui poussent bien dans le climat et le type de sol de votre région, et dans l'espace dont vous disposez.
 - Choisissez des aliments que les membres de votre famille mangeront.
- 3. TROUVEZ UN BON EMPLACEMENT**
 - Trouvez un endroit ensoleillé. Les plantes potagères ont besoin d'environ six heures de soleil par jour.
 - Choisissez un endroit où vous aurez accès à de l'eau.
 - Vous pouvez aussi planter dans des récipients tels que des seaux, des pots ou de grandes boîtes de conserve. Assurez-vous qu'il y a un moyen pour l'eau de s'écouler.
- 4. PRÉPAREZ LE SOL AVANT DE PLANTER**
 - Creusez pour briser les mottes de terre.
 - Ajoutez de l'engrais ou d'autres matériaux à votre sol si nécessaire.
- 5. L'EAU EST ESSENTIELLE**
 - Veillez à ce que vos plantes reçoivent suffisamment d'eau.
 - Apprenez à reconnaître quand vos plantes ont besoin de plus d'eau.

Qu'est-ce que vous pouvez commencer à faire pour cultiver des fruits ou des légumes ?

ÉGLISE DE JÉSUS-CHRIST DES DERNIERS JOURS

Document à distribuer : Jardinage
Distribuez ce document aux membres de votre pieu et de votre paroisse. Il contient des renseignements utiles et des conseils pour les familles.

Points à méditer à l'aide de la prière

- Est-il courant de jardiner dans ma région ? Les gens d'ici réussissent-ils à cultiver des fruits et des légumes ?
- Les membres disposent-ils d'espace pour faire pousser des aliments ?
- Comment allons-nous instruire et soutenir les membres qui veulent faire un potager ?



Inspiration tirée des Écritures

« Oui, toutes les choses qui viennent de la terre en leur saison sont faites pour le profit et l'usage de l'homme, [...] oui, pour la nourriture et le vêtement, pour le goût et l'odorat, pour fortifier le corps et vivifier l'âme » (Doctrine et Alliances 59:18-19).

QUE POUVONS-NOUS FAIRE ?

Réfléchissez à ces éléments et à d'autres, tandis que vous tenez conseil et priez pour être guidés.

Dirigeants

- **Enseignez aux membres à jardiner.** Organisez une réunion de Société de Secours, de collège ou de classe afin d'enseigner les bases du jardinage (par exemple, le choix d'un bon emplacement, la préparation du sol, le choix des plants, le choix des semences, la plantation, l'engrais, l'arrosage et l'évacuation de l'eau, la gestion des mauvaises herbes, des insectes et des maladies.) Les membres qui ont un potager fructueux peuvent animer la réunion. Ils peuvent proposer de visiter le jardin des membres pour les aider à résoudre leurs problèmes.
- **Renseignez-vous localement sur les possibilités de se former au jardinage, d'apprendre différentes méthodes de jardinage et les moyens d'obtenir une aide technique.** Transmettez ce que vous trouvez qui répond à des questions telles que :
 - Quelles cultures poussent le mieux dans le climat et le sol locaux ?
 - À quel endroit planter ?
 - Quels engrais ou autres matériaux peut-on utiliser pour nourrir le sol et favoriser la croissance des plantes ? (Remarque : Il est dangereux d'utiliser des matières fécales humaines comme engrais.)
 - Quelles sont les sources d'eau disponibles pour le jardin ? De combien d'eau mes plantes ont-elles besoin ?
 - Quels aliments poussent rapidement ?
- **Participez à l'aménagement d'espaces de jardinage collectifs ou individuels.** Aidez les personnes qui n'ont pas de jardin à se renseigner sur la culture en conteneurs ou dans de petits espaces.
- **Aidez les membres à se procurer du matériel de jardinage de base et des semences.** C'est particulièrement important pour les familles qui ont des difficultés à se procurer elles-mêmes du matériel. Pour les familles ayant des besoins particuliers, réfléchissez en conseil à l'utilisation des offrandes de jeûne ou de l'aide humanitaire.
- **Invitez des amis de la collectivité à se joindre à vous.**

Frères et sœurs de service pastoral

- Si vous avez déjà fait du jardinage, enseignez ce que vous savez aux familles dont vous avez la charge.
- Donnez-leur des produits de votre jardin et des recettes.

**POUR
APPROFONDIR**

Apprenez-en davantage sur le jardinage et d'autres moyens d'améliorer l'alimentation des enfants sur :
ChildNutrition.ChurchofJesusChrist.org

