

# MARS – MOIS DE LA NUTRITION 2021

## *Capsule 3 : Une délicieuse façon de s'amuser!*

Participer à la préparation des repas est une excellente façon de s'intéresser aux aliments, de découvrir différents parfums et d'acquérir de précieuses habitudes alimentaires.

### **Cuisiner avec les enfants, une délicieuse façon de s'amuser!**

Encourager les enfants à participer à la préparation des repas est une excellente façon de les intéresser à de nouvelles saveurs, de nouveaux aliments, tout en développant leur autonomie. Rappelons-nous que s'installer derrière les fourneaux avec la marmaille permet de passer du temps précieux en famille pour ensuite se réunir autour d'un bon repas maison auquel tout un chacun aura contribué!

### **Curieux de nature... jusque dans l'assiette !**

Vos enfants sont-ils réticents à goûter certains mets inconnus ou à expérimenter de nouvelles textures? Les « non je n'en veux pas ! » sont-ils fréquents à l'heure des repas ? **Lorsqu'ils cuisinent avec vous, vos petits mousmes développent un intérêt accru pour les aliments et les différentes saveurs.** Cela leur permet de devenir des « aventuriers du goût » en mettant leurs 5 sens en action, soit la vue, l'odorat, l'ouïe, le toucher et le goût. C'est idéal pour ces petits êtres dont la curiosité naturelle est débordante! Toucher le riz lorsqu'il est sec, puis cuit, sentir les différentes variétés de fromage, fouetter des œufs et du lait ensemble et, bien entendu, goûter leurs créations sont autant d'expériences qui élargiront leurs horizons gustatifs!

### **Aspirants chefs, êtes-vous prêts ?**

Pour faire de cette activité une expérience sécuritaire et agréable, confiez à vos enfants des tâches adaptées à leurs capacités. Voici quelques suggestions :

- Décorer et rehausser : Même un enfant de 2 ou 3 ans peut saupoudrer du fromage sur une pizza maison avant de la mettre au four ou déposer un mélange de baies sur du yogourt.
- Brasser et mélanger : Les jeunes enfants aiment observer la transformation résultant de simples tâches, comme la préparation d'une omelette en fouettant des œufs et du lait ou la combinaison d'ingrédients secs ou liquides pour préparer des muffins maison.
- Râper et couper : Ces tâches requièrent des conseils et des directives, mais offriront un sentiment d'accomplissement aux enfants plus âgés.
- Cuire et chauffer : Quand vos enfants plus vieux auront appris à utiliser la cuisinière, ils pourront préparer des crêpes ou des pizzas avec les ingrédients de leur choix... et même vous faire des petits déjeuners au lit!



## LA SUITE...

- Faites-leur confiance! Participer à la préparation des repas génèrera un sentiment de fierté chez vos enfants qui se surprendront à clamer haut et fort « c'est moi qui l'ai fait! ».

### Du temps précieux en famille

Évidemment, la préparation des repas avec les enfants requiert de la supervision et prend un peu plus de temps, mais cette activité vous permet de **passer du temps de qualité en famille**. Il s'agit d'une occasion en or de les guider vers des choix alimentaires sains et de cultiver un goût et un attachement spécial pour les petits plats maison.

Bref, rappelez-vous que les tout-petits adorent jouer aux grands. Et même si l'exercice est plus salissant, que le résultat pourrait ne pas être parfait et que quelques ingrédients peuvent être sacrifiés en cours de route – on ne fait pas d'omelette, sans casser des œufs – les moments de complicité qui en résulteront en vaudront très certainement la chandelle !

Les émotions positives et les souvenirs ainsi créés renforceront vos liens vous permettant de faire le plein de nutriments !

**Diane Sonier, Dt.P.**

Diététiste-Nutritionniste en santé publique  
Direction de santé publique | CISSS Côte-Nord