Moyens faciles pour enseigner à vos enfants comment cuisiner

Il n'est jamais trop tôt pour commencer à enseigner à vos enfants sur la saine alimentation. Cuisiner avec vos enfants est un excellent moyen de les aider à mieux connaître les aliments sains et leur enseigner des compétences qui dureront toute une vie. Lorna Shaw-Hoeppner, une diététiste agréé, partage ses conseils sur comment vous pouvez impliquer vos enfants dans la cuisine:

- ***Apprivoiser le «mangeur capricieux»*** *: Enlever le «capricieux» de «mangeur capricieux» en l'aidant à apprendre à propos de la nourriture. Des recherches démontrent que les enfants sont plus enclins à essayer de nouveaux produits et choisir des aliments sains lorsqu'ils participent à la sélection et à la préparation des repas.*

- ***Construire des compétences pour la vie :*** *Laisser les enfants regarder lors de la préparation des repas est un modèle positif, c'est aussi la meilleure façon d'acquérir des connaissances en vivant l'expérience. Aidez les enfants à apprendre à cuisiner en les laissant cuisiner! Vous pourrez également partager des informations sur les avantages de la saine alimentation pendant que vous cuisinez.*

- ***Temps de qualité ensemble :*** *Cuisiner avec les enfants est une belle façon de passer du temps de qualité après une journée occupée. C'est aussi une façon fantastique de passer des traditions familiales et de bonnes recettes.*

- ***Pas de besogne (ou enfant) trop petite :*** *Assurez-vous de conserver les travaux à l'âge approprié pour la sécurité des enfants. Quand les enfants grandissent, leur coordination et la motricité fine s'améliorent et ils seront en mesure de prendre plus de responsabilités.*

Pour les jeunes enfants :

- *Laver les fruits et légumes*
- *Déchirer la laitue pour la salade*
- *Aider à mélanger la pâte et la salade*
- *Piller les patates*
- *Ajouter les ingrédients aux recettes*
- *Aider à faire l'épicerie*
- *Regarder et apprendre lorsque vous cuisinez*

Lorsque les enfants vieillissent, essayer d'ajouter quelques travaux tels que :

- *Mélanger les ingrédients*
- *Mettre la table*
- *Faire un sandwich*
- *Suivre une recette simple*
- *Utiliser des outils de cuisine de base et électroménagers*
- *Aider avec la planification des repas*

À propos de Déjeuner pour apprendre

Déjeuner pour apprendre est déterminé à s'assurer que les élèves fréquentant l'école soient bien nourris et prêt à apprendre. Dans l'année scolaire 2015-2016, Déjeuner pour apprendre a financé 1 900 programmes de déjeuners, de dîners et/ou de collations, qui ont été servis à 241 485 enfants et jeunes, résultant à plus de 41 millions de repas et des collations nutritifs. Depuis 1992, Déjeuner pour apprendre a aidé à servir plus de 594 millions de repas aux enfants et aux jeunes à travers le Canada. Pour plus d'informations, s'il vous plaît visitez www.dejeunerpourapprendre.ca.