

# DÉCOUVREZ LE POUVOIR DES ALIMENTS

MoisdelaNutrition2019.ca

## LE POUVOIR DE FAIRE DÉCOUVRIR

### Favorisez de saines habitudes alimentaires chez les enfants en leur enseignant à faire des achats et à cuisiner.

Encourager les enfants dès leur jeune âge à faire l'épicerie, à cuisiner et à préparer des aliments peut les aider à adopter de saines habitudes qu'ils garderont toute leur vie. Cependant, un récent sondage mené par Ipsos a révélé que 38 % des parents laissent rarement, voire jamais, leurs enfants préparer des collations ou des repas. Les diététistes peuvent vous aider à planifier vos achats et à préparer des repas sains, donnant ainsi aux enfants le pouvoir de grandir en meilleure santé. Demandez-leur!

### CINQ CONSEILS POUR CUISINER AVEC DES ENFANTS

Il est amusant et gratifiant de faire participer les enfants à la préparation des repas, que ce soit pour le déjeuner, le dîner ou le souper. Voici cinq conseils pour favoriser la participation de vos enfants :

- 1. Choisissez une recette et faites les achats ensemble :** Les enfants doivent faire partie du plan dès le départ, et ce sera encore plus facile s'ils choisissent et préparent un plat qu'ils aiment manger.
- 2. Intégrez leurs apprentissages :** Intégrez les connaissances qu'ils ont acquises à l'école (p. ex., mathématiques, univers social, initiation aux médias, orthographe, sciences, lecture, etc.) à vos activités de cuisine. Les plus jeunes peuvent en profiter pour parfaire leur motricité fine.
- 3. Amusez-vous!** Le jeu créatif aide les enfants à s'investir en profondeur. Organisez une soirée thématique ou transformez votre cuisine en restaurant.
- 4. Soyez un bon modèle :** Si vous êtes enthousiaste, vos enfants le seront aussi. Essayez un nouvel aliment, décrivez-en les saveurs et faites preuve d'audace pour inciter vos enfants à faire de même.
- 5. Ne vous en faites pas avec les dégâts :** Il est possible qu'il y ait quelques dégâts, mais il est important de rester calme.



TRUC DE DIÉTÉTISTE

**Madonna Achkar,  
M. Sc., diététiste**

Montréal, Québec

(travaille actuellement à Iqaluit,  
sur l'île de Baffin, au Nunavut)

Améliorer la capacité des enfants à préparer des aliments peut mener à des habitudes alimentaires plus saines, entre autres à une plus grande consommation de légumes et de fruits. Cuisiner peut exposer les enfants à des ingrédients frais et sains.

### À VOS FOURNEAUX!



**Bagels de Montréal  
au Ricotta Fouetté  
aux Herbes et  
Avocats**



**Petits fruits  
enrobés de  
yogourt**



**Biscuits aux  
Carottes, Noix  
et Lin**

Vous trouverez les 10 recettes en vedette au [www.moisdelanutrition2019.ca](http://www.moisdelanutrition2019.ca)



Téléchargez **Cuisinidées** pour vous inspirer d'idées de recettes.



# LE POUVOIR DE FAIRE DÉCOUVRIR

MoisdelaNutrition2019.ca

Les enfants sont beaucoup plus susceptibles de manger ce qu'ils cuisinent – ainsi, si vous avez des mangeurs capricieux à la maison, assurez-vous de les faire participer à la préparation des repas. De plus, cuisiner en famille peut contribuer à apaiser les tensions lors des repas et amener les enfants à vouloir essayer de nouveaux aliments.

## DANS VOTRE QUARTIER

Vous voulez inspirer vos enfants avec les aliments? Voici trois façons de vous lancer :

1. Visitez l'épicerie ou le marché fermier le plus près de chez vous et goûtez à quelque chose de nouveau.
2. Téléphonnez au service de santé publique ou au club de jeunes garçons ou de jeunes filles de votre région pour savoir s'ils offrent des programmes de cuisine pour les enfants.
3. Consultez la programmation destinée aux enfants à l'épicerie du coin. Bon nombre d'établissements offrent des visites guidées, des démonstrations culinaires et des cours de cuisine pour les enfants.

## QU'EST-CE QUE MON ENFANT PEUT FAIRE?

Voici quelques directives sur les compétences culinaires en fonction de l'âge :

- Les enfants de 2 à 3 ans peuvent nettoyer les légumes et les fruits ou déchiqueter la laitue et la verdure.
- Les enfants de 3 à 4 ans peuvent piler les pommes de terre et écraser les bananes ou remuer les ingrédients d'une pâte.
- Les enfants de 4 à 6 ans peuvent mesurer les ingrédients secs ou liquides ou mettre la table.
- Les enfants de 6 à 8 ans peuvent mélanger les ingrédients d'une salade ou préparer un déjeuner simple.
- Les enfants de 8 à 12 ans peuvent cuisiner leur propre dîner pour l'école ou aider à planifier les repas.
- Les adolescents peuvent suivre des recettes plus compliquées, ou assembler et mélanger la plupart des ingrédients. Ils peuvent également être chargés de la préparation d'un repas par semaine, en plus de faire leurs lunches.

Vous trouverez les 5 fiches d'information au [www.moisdelanutrition2019.ca](http://www.moisdelanutrition2019.ca)

## VOUS VOULEZ DÉCOUVRIR LE POUVOIR DES ALIMENTS?

PARLEZ À UN  
OU UNE DIÉTÉTISTE

Les diététistes sont passionnés par le pouvoir qu'ont les aliments d'améliorer la vie et la santé. Nous travaillerons avec vous pour vous permettre d'apprécier les aliments, de les comprendre et de les savourer en tenant compte de vos objectifs, de vos besoins et des défis auxquels vous faites face. Nous allons au-delà des modes, mythes et croyances pour prodiguer des conseils fiables qui peuvent changer des vies.

Consultez un ou une diététiste en visitant le [www.dietetistes.ca/trouvez](http://www.dietetistes.ca/trouvez). Les diététistes sont vos alliés.

COMMANDITAIRES  
OFFICIELS



COMMANDITAIRE  
ASSOCIÉ



COMMANDITAIRE DES  
FICHES D'INFORMATION



Ce feuillet est distribué gracieusement par: