

### **Amenez votre famille à participer à la préparation des repas**

Voici quelques conseils pour amener votre famille à participer aux activités culinaires.

- ✓ Laissez le menu de la semaine sur le réfrigérateur et la recette du jour sur le comptoir. Le premier arrivé à la maison peut ainsi commencer la préparation.
- ✓ Tous les enfants peuvent mettre la table.
- ✓ Invitez les enfants à lire la recette avec vous et à rassembler tous les ingrédients et les ustensiles nécessaires à la confection du repas.
- ✓ Laissez les tout-petits laver les pommes de terre et déchiqueter la laitue pour la salade. Les plus vieux peuvent aider à mesurer les quantités et à mélanger les ingrédients qui ne sont pas sur le feu.
- ✓ Les petits et les grands peuvent mesurer et mélanger les ingrédients, sous votre supervision, bien entendu.
- ✓ Laissez vos enfants faire leurs sandwiches et leurs tortillas : tartiner les ingrédients, ajouter les garnitures, choisir les condiments...
- ✓ Si ça ne vous dérange pas que vos enfants se tiennent debout sur une chaise près de la cuisinière, ils peuvent ajouter les ingrédients et remuer la soupe et le ragoût, ou simplement vous regarder cuisiner.
- ✓ Demandez à vos enfants de goûter vos recettes et de les commenter.
- ✓ Donnez aux plus grands la responsabilité d'une partie du repas, comme la préparation du plat de crudités avec une trempette, de la salade ou du dessert.
- ✓ Toute la famille peut aider au nettoyage. Rendez la tâche agréable en faisant des concours de vitesse ou en faisant jouer de la musique. Récompensez-les selon leur implication. Faites un tableau et donnez-leur des points – qui leur feront par la suite gagner une petite surprise – chaque fois qu'ils aident à préparer un repas, à débarrasser la table, à laver la vaisselle, à balayer le plancher ou à sortir les ordures.

### **Faites l'épicerie en famille**

Faire l'épicerie en famille peut vous faire économiser temps et argent, en plus de permettre à chacun de choisir ses aliments favoris.

- ✓ Lorsqu'un membre de votre famille dit « Il n'y a rien à manger ! », encouragez-le à ajouter quelques aliments sains qui lui plaisent à la liste d'épicerie.
- ✓ Réduisez votre stress en allant faire l'épicerie à une heure qui convient à tous. La tâche sera plus difficile si vous vous sentez pressés ou si vous avez faim.
- ✓ Demandez à vos enfants de vous aider à trouver les aliments sains qui offrent un bon rapport qualité-prix. Demandez-leur de consulter les renseignements du tableau de la valeur nutritive et de comparer le format des produits de même que les prix.
- ✓ Encouragez vos enfants à choisir des aliments sains qu'ils n'ont jamais mangés auparavant, comme des fruits exotiques ou des légumes qui sortent de l'ordinaire.
- ✓ Demandez à votre épicier s'il offre des visites organisées de son commerce et assistez-y en famille. Certains offrent des visites scolaires éducatives et des cours de cuisine pour enfants.

Tiré du livre des Diététistes du Canada, *Simplement délicieux*, aux éditions du Trécarré. 2007