

Préparer les repas festifs avec les enfants : une façon simple d'encourager de saines habitudes

Les repas festifs occupent une place importante dans la vie familiale : ce sont des moments de partage, de joie et de célébration. Mais ils représentent aussi une belle occasion d'impliquer les enfants dans la cuisine et de leur transmettre, dès le plus jeune âge, des habitudes alimentaires saines.

Les enfants d'âge préscolaire adorent aider à cuisiner, du coup, ils seront mieux disposés à manger des aliments qu'ils auront aidé à préparer. Cette approche prendra beaucoup plus de temps que lorsque les parents préparent seuls les repas, mais cela en vaut la peine. C'est un excellent investissement de temps pour la santé de nos enfants.

Pourquoi impliquer les enfants en cuisine ?

- **Renforcer les liens familiaux**
Préparer un repas festif devient un vrai moment de complicité. Les enfants adorent se sentir utiles, et ils sont fiers de contribuer à un événement important pour la famille.
- **Encourager une alimentation variée**
Les enfants sont beaucoup plus enclins à goûter un plat quand ils ont participé à sa préparation.
- **Développer leur autonomie et leur confiance**
Confier des petites responsabilités nourrit l'estime de soi.
- **Apprendre d'une manière ludique**
Cuisiner est un excellent moyen d'apprendre : compter, mesurer, suivre des étapes...



Adapter les tâches à l'âge de l'enfant

Pour les tout-petits, le lavage des fruits et légumes, mélanger à l'aide d'une cuillère ainsi que décorer un plat les rendront fiers d'avoir aidé.

Les plus âgés peuvent participer en mesurant les ingrédients, en coupant les aliments mous et en lisant les étapes simples des livres à recettes. Pour créer un environnement positif, valoriser les efforts de chaque enfant, encourager sans forcer et montrer un bon exemple.

Les enfants pourront aussi aider aussi à mettre et à débarrasser la table avant et après le repas, selon leurs âges et capacités.



Cuisinons ensemble



Salade de fruits Arc-en-ciel

Ingrédients pour 6 à 8 portions :

- 1 tasse (250 ml) de fraises tranchées ou de framboises
- 1 orange, tranchée et coupée
- 1 tasse (250 ml) de morceaux de mangue, frais ou congelés
- 1 tasse (250 ml) de morceaux d'ananas
- 1 banane, tranchée et coupée en dés
- 1 tasse (250 ml) de raisins verts, 1 pomme ou 2 kiwis, coupés
- 1 tasse (250 ml) de bleuets
- 1 tasse (250 ml) de mûres ou de raisins rouges
- 1/2 tasse (125 ml) de morceaux de pitahaya congelés

Vinaigrette :

- Jus et zeste de deux limes
- 1 c. à table (30 ml) de miel
- Quelques feuilles de menthe hachées (facultatives)



Un orchestre en mouvement

Un jeu simple pour l'intérieur pendant le temps des fêtes

Déroulement :

- Avec les enfants, essayez les instruments pour trouver les différents sons qu'ils peuvent produire. Jouez fort, doucement, rapidement et lentement.
- Encouragez les enfants à jouer les instruments en suivant un rythme (produit en tapant des mains ou en faisant jouer de la musique, tout en se déplaçant en file indienne. De temps à autre, arrêtez la musique ou cessez de taper des mains et changez d'instruments. Variez le rythme et encouragez les enfants à essayer de suivre le tempo.

Références

- <https://ingenium.ca/agriculture/fr/recettes/salade-de-fruit-arc-en-ciel/>
- <https://departssante.ca/outils/manuel-manger-sante/>
- <https://departssante.ca/outils/manuel-grandir/>



Bricolages d'instruments simples

(Manuel PEP, page 137)

Tambourins:

- Deux assiettes de papier par tambourins
- Du riz, des haricots secs, des lentilles
- Une agrafeuse et du ruban collant
- Décorations

Marche à suivre

1. Agrafez les assiettes de papier ensemble en laissant une petite ouverture. Vous pouvez aussi utiliser du ruban collant pour assembler les assiettes
2. Remplissez l'intérieur de riz, de haricots secs ou de lentilles
3. Après le remplissage, collez ou agrafez l'ouverture
4. Décorez et secouez