

COVID 19

Bon Plan Parent

SERVICE FAMILLES ET PARENTALITÉ



Céline Schilling, diététicienne, vous propose aujourd'hui de (re) découvrir l'activité "cuisine" en famille qui a de multiples avantages ! Découvrez-les ci-dessous !

FAIRE LA CUISINE AVEC SON ENFANT A BEAUCOUP DE VERTUS... CELA PERMET :

→ **d'éviter la consommation de produits transformés et ultra transformés.**

Comme vous le savez ses produits ne sont pas favorables pour le maintien d'une bonne santé car trop riches en sucres raffinés, en graisses de mauvaises qualités et surtout en additifs !

→ **de développer une éducation sensorielle** auprès des enfants c'est-à-dire parler avec l'enfant de ce qu'il mange. Le langage permet d'établir le lien entre ce qui lui semble familier et ce qu'il lui est inconnu. Il est donc essentiel pendant que l'on cuisine avec les enfants de leur faire décrire les sensations.

Par exemple : voici un légume (qu'importe lequel) : est-il lisse ? Est-il rugueux ? Quelle est sa couleur ? A-t-il une odeur ? Crois-tu qu'il va être croquant ? Va t-il faire du bruit en le croquant ? En le mâchant ?

→ **de familiariser l'enfant avec le plat** qu'il va déguster en l'impliquant dans la préparation du repas. L'inviter à remuer une sauce, à éplucher un oignon, à mélanger une pâte à crêpe... Cela crée une curiosité propice à une nouvelle expérience gustative. Les enfants qui participent à la préparation d'un plat ont davantage envie d'y goûter. De plus, l'enfant qui a aidé à préparer le plat a plus tendance à le respecter et à en faire la promotion à l'ensemble de la fratrie. Parfait pour réhabiliter les choux de Bruxelles !

Finalement pour éviter le grignotage inutile, **il convient de s'occuper et de consommer du "fait maison"**. La palatabilité (c'est-à-dire le côté sucré, gras, croustillant etc...) des produits industriels est beaucoup plus importante que les plats "maison".

Le « fait maison » limite de cette manière le « grignotage ».

