



TRUCS DE MAMANS POUR TRAVAILLER EN HARMONIE AVEC VOS MARMITONS EN HERBE !

Parce que l'on est pressé et que l'on craint que la cuisine ne se transforme en chantier, on hésite à solliciter l'aide des enfants quand vient le temps de préparer les repas. Pourtant, les inviter à mettre la main à la pâte est la meilleure façon de leur inculquer de bonnes habitudes alimentaires, de transmettre notre savoir culinaire et de passer du bon temps en famille.

Pour les lunchs

- 🍏 Réservez une section du frigo pour les produits laitiers comme du fromage et des yaourts, des légumes et des fruits coupés, des petits pains (sésame, kaiser, ciabata et des viandes froides.
- 🍏 Offrez à votre enfant un livre de recettes pour boîtes à lunch et essayez une recette de son choix par semaine. Cela évitera la routine du sandwich jambon-fromage !

Cuisiner avec les petits sans (trop de) dégâts

- 🍏 Ne pas choisir des recettes trop complexes : se limiter à des plats contenant de 6 à 8 ingrédients. Il ne faut que la préparation soit trop longue : de 20 à 30 minutes est suffisant. Après, l'attention des enfants est dirigée ailleurs.
- 🍏 Les enfants peuvent aider à sortir les ingrédients du frigo et des armoires, brasser avec un fouet à main, éplucher le maïs, couper les légumes mous comme des champignons, avec un couteau à beurre. Peu importe la recette, il y a des étapes que l'on peut confier aux enfants...c'est sans limite !

Cuisiner avec les plus grands

- 🍏 Montez un cartable des meilleures recettes familiales que vous donnerez à vos enfants quand ils quitteront la maison afin que les traditions culinaires se transmettent de génération en génération.
- 🍏 Instaurer un concours du sandwich le plus appétissant ou sur la façon la plus originale de placer les légumes dans les assiettes. Ouvrez les valves de la créativité santé !

« Et que ça swingue...avec le fouet ! Même s'il y a des éclaboussures, vivement les oeufs battus, les vinaigrettes et la crème fouettée ! Potages, purées, smoothies... que c'est plaisant de faire des « sputch » avec le mélangeur à main ! »

