



Impliquer l'enfant dans la cuisine

En plus d'améliorer ses habiletés culinaires, l'enfant sera plus ouvert à goûter aux aliments qu'il prépare.

Tortillas sushis

Ingrédients

- 1 petite carotte
- 4 brins de persil frais
- 4 tortillas de blé entier de 7 po (19 cm)
- 1/2 tasse (125 ml) de fromage Ricotta
- 3,5 oz (100 g) de fromage Cheddar, coupé en 8 bâtonnets
- 1/2 concombre, coupé en 4 lanières
- 4 feuilles de laitue



Cuisinonsenfamille.ca

Préparation

1. Peler et râper la carotte. Hacher le persil.
2. Sur une tortilla, étendre 2 c. à soupe (30 ml) de Ricotta.
3. Répartir 1/4 des carottes râpées et 1/4 du persil haché sur le Ricotta.
4. Déposer 2 bâtonnets de Cheddar bout à bout.
5. Déposer une lanière de concombre sur le rebord de la tortilla à côté des bâtonnets de fromage.
6. Rouler une feuille de laitue et la déposer sur le Cheddar. Garder les doigts sur la feuille de laitue pour la maintenir roulée.
7. Rouler la tortilla en s'assurant de bien retenir la garniture.
8. Couper la tortilla en 4 « sushis » et les déposer l'un près de l'autre pour qu'ils demeurent roulés.
9. Répéter les étapes 2 à 8 pour chacune des tortillas.

Pour d'autres recettes pour cuisiner en famille, visitez www.cuisinonsenfamille.ca

ou cuisinez.telequebec.tv/thematiques/8/cuisinons-en-famille



Astuces pour des repas agréables

Les repas en famille et à l'école sont des occasions pour les enfants de faire le plein d'énergie, d'apprendre et de discuter.

Il est important de **rendre ces moments agréables!**



À chacun ses responsabilités!

Pour les repas, les parents :



- font le **choix des aliments**;
- décident de l'**heure**;
- décident du **lieu**;
- créent une **ambiance** agréable.

L'enfant a aussi une responsabilité!

Il décide lui-même la quantité d'aliments qu'il mange selon son appétit.



À l'école, pour les repas, le personnel scolaire :



- décide de l'**heure**;
- décide du **lieu**;
- crée une **ambiance** agréable.



Être à l'écoute de son corps



Signaux de faim :

Gargouillis
Sensation de ventre vide
Baisse d'énergie
Envie de manger



AQGS. www.gardescolaire.org

Signaux de satiété :

Ne plus avoir faim
Ventre plein
Augmentation de l'énergie

L'appétit varie d'une journée à l'autre et d'un repas à l'autre.

L'enfant est donc le seul à savoir ce qu'il ressent dans son ventre.

- 👍 Encourager l'enfant à écouter les signaux que son corps lui envoie.
- 👍 Il pourra manger lorsqu'il a faim et arrêter lorsqu'il n'a plus faim.

Comment guider l'enfant à écouter ses signaux?

- 👍 L'encourager à goûter, sans l'obliger à manger une quantité précise;
- 👍 Éliminer les sources de distraction (fermer les écrans, pas de jeux à table);
- 👍 Le questionner : « Que ressens-tu dans ton ventre? », « Sens-tu que ton ventre est plein? ».

Un enfant qui écoute les signaux que son corps lui envoie mange selon ses besoins!

Outil en ligne gratuit pour guider l'enfant à écouter ses signaux :
Jeu Détective Gargouillis. Organisme Équilibre.

<http://www.equilibre.ca/publications/depliants-descriptifs/jeu-detective-gargouillis/>



Favoriser des saines habitudes alimentaires

- 👍 Créer une **ambiance agréable** pendant les repas :

- ◆ Avoir des **sujets de conversation positifs**;
- ◆ **Éviter les pressions** à table (Ne pas forcer l'enfant à manger);
- ◆ **Laisser l'enfant** décider la quantité d'aliments qu'il mange selon son appétit.



- 👍 **Être un modèle** pour l'enfant :

- ◆ **Manger en famille** le plus souvent possible;
- ◆ Parler des aliments de façon **positive**;
- ◆ Apprendre les **bons comportements** à table.

- 👍 **Impliquer l'enfant dans la préparation des repas.**
Il sera plus ouvert à goûter!



- 👍 Aider l'enfant à **développer ses goûts** en lui présentant plusieurs fois le même aliment sous différentes formes.

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

Fondationolo.ca

Pour obtenir plus d'informations, consultez le livre :
Enfants : 21 jours de menus, écrit par Stéphanie Côté, nutritionniste qui contient plusieurs conseils pour les parents.