

PETITS CUISTOTS À TABLE

Partie 1 - *La participation*

Il est reconnu que les habitudes et les comportements alimentaires acquis en bas âge ont tendance à s'ancrer fermement, au point d'être difficiles à modifier plus tard dans la vie. De ce fait, tout adulte entourant le petit mangeur peut l'amener à **participer activement à son alimentation** pour qu'il adopte des comportements alimentaires sains dès son enfance.

Pourquoi faire participer l'enfant ?

1. Pour lui faire sentir qu'il a son mot à dire par rapport à son alimentation. C'est **rassurant** pour lui.
2. Afin d'élargir ses horizons culinaires et de l'outiller pour qu'il soit plus **ouvert** et **curieux** face à la nouveauté.
3. Parce que participer à une « activité d'adulte » telle que cuisiner, est **valorisant** pour l'enfant.



Comment encourager les petits cuistots à prendre part à leur alimentation ?

- * **Cuisiner** avec les enfants. En participant activement à la préparation de diverses recettes, ils vivront une expérience culinaire agréable où ils auront la chance de découvrir et de se familiariser avec plusieurs aliments qu'ils pourront toucher, manipuler, sentir, goûter, etc.
- * Préparer des **activités de dégustation** d'un nouvel aliment ou d'une recette vedette! Lors de la dégustation, il est important de s'informer de leur appréciation, de considérer leur opinion et de leur demander comment ils pourraient intégrer cet aliment dans une recette ou cette recette dans un menu.
- * Organiser une **visite à l'épicerie** où les petits cuistots auront la possibilité de participer aux achats des aliments qui seront à l'honneur dans le prochain atelier. Aussi, ils pourront choisir un nouvel aliment qu'ils aimeraient essayer.
- * Donner aux enfants des **responsabilités** lors des heures de repas ou de collation : dresser les tables (utiliser des belles nappes ou des jolis napperons aux couleurs vives), laver les tables, ramasser les déchets, etc.
- * Proposer aux enfants de **bricoler** des objets utilisés aux repas : un napperon personnalisé, une paille amusante, un verre de plastique farfelu, etc.
- * **Jardiner** avec eux dans la cour ou à l'intérieur : faire pousser des légumes durant l'été et des fines herbes durant l'hiver.
- * Planifier une sortie pour faire l'**autocueillette** de petits fruits, de pommes, de poires, de prunes, de courges, etc. Visiter une ferme, une fromagerie, etc.

Ces conseils s'appliquent dans n'importe quel contexte, que ce soit au service de garde, à l'école, à la maison, en visite, etc.