

# Chouette! On cuisine ensemble.

## Les avantages de cuisiner en famille sont nombreux. Cela permet notamment aux enfants :

- d'être exposés à des collations et des repas plus nutritifs lorsque ceux-ci sont cuisinés à partir d'aliments de base ;
- de favoriser leur développement en contribuant à accroître leur autonomie, leur motricité et leur créativité ;
- d'acquérir des compétences culinaires qui les suivront toute leur vie ;
- d'expérimenter certaines notions mathématiques et scientifiques ainsi que d'enrichir leur vocabulaire ;
- de s'ouvrir au monde de l'alimentation en les mettant en contact avec des aliments de base ;
- d'associer les notions de plaisir et de convivialité à la cuisine ;
- de se familiariser avec une variété d'aliments augmentant ainsi leur désir de goûter ;
- de pouvoir s'exprimer sur leurs goûts et leurs plats favoris.

Au-delà de tous ces bienfaits, cuisiner ensemble permet aux parents et à leurs enfants de partager un moment de complicité et de vivre un moment privilégié. Pour que cela reste agréable, il faut toutefois éviter d'ajouter une pression supplémentaire aux parents ! C'est à chaque famille de voir dans quelle mesure il est réaliste d'inclure la cuisine en famille à leur quotidien.

Pas besoin d'être un(e) chef pour cuisiner avec ses enfants. Tous les parents gagnent à inviter leurs enfants dans la cuisine, parce que... cuisiner ensemble, c'est **chouette!** 😊

## Outils à diffuser

### Visuel\_novembre



### Article de blogue

**Chouette, on cuisine ensemble:  
5 trucs pour une expérience agréable**

SAINE ALIMENTATION  
ARTICLE - 10 44

Cuisiner en famille est une excellente façon de vivre un moment de qualité avec vos enfants! Vous hésitez à vous lancer? Peut-être avez-vous peur de l'état de votre cuisine à la suite du passage de vos enfants, ou encore peur que votre petit se coupe? Peut-être craignez-vous que cela prenne trop de temps les soirs de semaine? Voici cinq éléments à garder en tête pour que cuisiner en famille soit **chouette** pour tout le monde!

# Éléments clés pour la diffusion des messages

## Comment?

Diffusez la photo et le lien vers l'article de blogue sur Facebook ou Instagram en utilisant le mot-clé **#chouetteonmange**

- 1 Vous pouvez utiliser cet exemple de publication pour vos réseaux sociaux
- 2 Parlez-en aussi dans votre infolettre, votre bulletin et dans toute autre communication!

## Quand?

Entre le **1<sup>er</sup> et le 12 novembre 2021\*** afin de créer un engouement autour de la thématique

\*Les outils demeureront accessibles en tout temps si cette période n'est pas propice pour votre organisme.



Le **12 novembre 2021**, partagez sur vos réseaux sociaux une ressource de votre organisme destinée aux parents qui aborde la thématique.

Vous n'avez pas de ressources sur le sujet? **Consultez cette liste de ressources inspirantes!**  
**N'oubliez pas d'utiliser le #chouetteonmange**

## Évaluation des retombées

Afin de mesurer les retombées de la thématique *Chouette! On cuisine ensemble*, nous vous remercions de remplir le formulaire **Retombées - Chouette! on cuisine ensemble**, si possible **avant le 3 décembre 2021**.

#chouetteonmange



Table québécoise sur la saine alimentation

1<sup>er</sup> novembre, à 9h00

Chouette! On cuisine ensemble.

Une tache sur son chandail, des miettes sur le plancher, un verre renversé, un plat qui manque d'assaisonnement... Cuisiner avec ses enfants ne permet pas toujours d'arriver à un résultat parfait, mais prendre le temps de partager ces moments avec eux en cuisinant crée des souvenirs qui resteront gravés dans notre mémoire et la leur!

Faites une place dans votre quotidien chargé pour inviter les enfants dans la cuisine de temps en temps (ou souvent!). Pas besoin de préparer un repas trois services! Assembler une salade-repas ou préparer un yogourt-granola vous permet de vivre un moment privilégié avec vos enfants.

Pour en savoir plus: <https://vifamagazine.ca/manger/saine-alimentation/5-trucs-pour-cuisiner-en-famille-en-samusant>

#chouetteonmange

[Nom de votre organisme] est fier de participer à la diffusion du projet Chouette, on mange! du groupe de travail sur la saine alimentation pendant l'enfance de la Table québécoise sur la saine alimentation (TQSA).



Table québécoise sur la saine alimentation