

# Tout le monde gagne quand les enfants sont dans la cuisine



**Vous faites de votre mieux pour transmettre votre savoir-faire à vos enfants. Mais acquièrent-ils les habiletés dont ils auront besoin pour bien manger tout au long de leur vie?**

Lorsque les enfants cuisinent avec vous, ils deviennent plus confiants dans la cuisine. S'ils sont impliqués dans la préparation des mets, ils seront plus ouverts à essayer de nouveaux aliments, à mieux manger, et à préparer des repas et des collations.



## Quel énoncé décrit le mieux votre famille?

**Je crois qu'il est important de cuisiner en famille, mais c'est trop dangereux pour mes enfants car ils sont trop jeunes.**

**Lancez-vous dès maintenant!** Même si vos enfants sont jeunes ou que vous trouvez trop inquiétant de les laisser utiliser la cuisinière ou des couteaux tranchants, vous pouvez quand même les faire participer à une multitude d'activités dans la cuisine. Les enfants peuvent laver et peler les légumes, mesurer les ingrédients et les mélanger en toute sécurité. Au fil du temps, vous vous sentirez plus à l'aise de travailler avec vos enfants dans la cuisine.

**Je n'ai pas le temps de cuisiner avec mes enfants.**

**Il se pourrait que vos enfants n'acquièrent pas les compétences essentielles dont ils auront besoin plus tard pour bien manger.** Impliquez vos enfants dans la cuisine en leur confiant des tâches simples qui ne prennent pas beaucoup de temps. Ils seront vite prêts à prendre plus de responsabilités, ce qui vous fera finalement gagner du temps!

**Les enfants sont les bienvenus dans la cuisine pour me regarder cuisiner, mais leur participation n'est pas une priorité pour l'instant.**

**Vous aidez grandement vos enfants à acquérir des compétences en cuisine en les impliquant dans la préparation des mets.** Vos enfants ont probablement déjà développé des habiletés seulement en vous observant. Toutefois, en les laissant jouer un rôle plus actif, vous les aiderez à gagner plus de confiance en cuisine et vous vous assurerez qu'ils continueront de cuisiner lorsqu'ils seront plus vieux.

**Nous cuisinons souvent ensemble. Pas tous les soirs, mais aussi souvent que nous le pouvons.**

**Vous avez créé une cuisine accueillante où vos enfants peuvent développer toutes les compétences dont ils ont besoin pour cuisiner.** Maintenant que vos enfants cuisinent avec vous, prenez soin de maintenir leur intérêt et faites preuve de créativité.

## Commencez à cuisiner avec vos enfants dès maintenant

**Ouvrez grand les portes de la cuisine :** Il est probable que les enfants veuillent cuisiner avec vous, mais croient que vous préférez les voir ailleurs que dans la cuisine. Alors, prenez l'initiative et invitez-les à apprendre!

**Commencez en toute simplicité :** Au début, respectez votre zone de confort. Commencez par demander à vos enfants de vous observer dans la cuisine, ou laissez-les tout de suite plonger et vous aider à réaliser des tâches simples.

**Renforcez leur confiance :** Renforcez la confiance de vos enfants dans la cuisine en les laissant jouer un rôle significatif dans la préparation des repas.

**Allez plus loin :** Lorsque vos enfants auront acquis toutes les compétences de base dont ils ont besoin, gardez leur intérêt en essayant de nouvelles recettes et en leur enseignant de nouvelles habiletés.

## Faites des repas une expérience familiale



**Renforcez les liens avec vos enfants en planifiant et en préparant les repas en famille.** Prévoyez du temps chaque semaine pour planifier avec vos enfants les repas de la semaine à venir.

**Explorez les aliments ensemble.** Planifiez des activités familiales en lien avec les aliments ou qui vous amènent à cuisiner ensemble. Créez un livre de recettes familial en demandant à vos enfants de choisir leurs recettes préférées.

**Mangez en famille le plus souvent possible.** Faites des repas un moment agréable en prenant le temps de resserrer les liens avec vos enfants. Éliminez les distractions telles que la télévision, les appareils électroniques, les jouets et les téléphones afin que tout le monde soit concentré sur les aliments et le fait d'être ensemble.

## Fajitas au poulet avec salsa fraîche

Temps de préparation : 20 min    Temps de cuisson : 12 min    Rendement : 4-6 portions

### INGRÉDIENTS

#### Fajitas

- 4 demi-poitrines de poulet désossées sans peau
- ½ tasse (80 ml) de jus de lime
- ¼ tasse (60 ml) d'huile d'olive
- 2 c. à soupe (30 ml) de poudre de chili
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre d'ail
- ¼ c. à thé (1 ml) de piment de Cayenne
- Sel et poivre, au goût
- Huile végétale
- 1 oignon rouge, émincé
- 1 poivron vert, paré et émincé
- 1 boîte de 10 oz (284 ml) de maïs en grains, égoutté
- Salsa
- Fromage Cheddar canadien, râpé
- 12 grandes tortillas de farine ou de maïs

**Conseil :** Pour ajouter plus de fibres à ce repas, optez pour des tortillas de blé entiers.

#### Salsa

- 2 tomates italiennes (Roma), en dés
- ½ poivron rouge doux, en dés
- ½ avocat, en dés (facultatif)
- ½ piment jalapeno, haché finement
- ½ tasse (125 ml) de Monterey Jack ou de Cheddar canadien, râpé
- 2 c. à table (30 ml) de jus de lime, fraîchement pressé
- ½ tsp (½ ml) de sel

**Conseil :** Pour créer une version végétarienne de cette recette, utilisez des haricots ou un substitut de la viande à base de légumes au lieu du poulet.

### DIRECTIVES

#### Fajitas

ILS PEUVENT FAIRE

VOUS POUVEZ FAIRE

ILS PEUVENT FAIRE

VOUS POUVEZ FAIRE

ILS PEUVENT FAIRE

VOUS POUVEZ FAIRE

#### Salsa

ILS PEUVENT FAIRE

ILS PEUVENT FAIRE

ILS PEUVENT FAIRE

1. Dans un plat allant au four, mariner au réfrigérateur les poitrines de poulet avec le jus de lime et l'huile d'olive pendant 2 heures.
2. Pendant ce temps, mélanger dans un grand sac les poudres de chili et d'ail, le piment de Cayenne, le sel et le poivre.
3. Retirer les poitrines de poulet du plat et les mettre dans le sac d'épices afin de les enrober. Bien secouer (ajouter des épices si nécessaire).
4. Dans une poêle, faire chauffer l'huile à feu moyen et y faire sauter les poitrines de poulet jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Les couper en lanières. Réserver.
5. Pour dresser chaque fajita, déposer des lanières de poulet sur les tortillas et garnir avec de l'oignon, des poivrons verts, du maïs en grains, de la salsa et du fromage Cheddar canadien râpé.
6. Rouler les tortillas et les servir avec de la salsa.

7. Couper les légumes en dés : tomates, poivron rouge et avocat (si vous en utilisez). Parer et émincer le piment jalapeno.
8. Râper le fromage.
9. Dans un bol, combiner les tomates, le poivron rouge, l'avocat (si vous en utilisez), le piment jalapeno, le fromage, le jus de lime et le sel.



Une présentation de :

**NUTRITION**  
LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA

**Besoin d'aide?** Pour des recettes qui plairont à toute la famille, des idées emballantes, des vidéos et des conseils de parents sur la cuisine en famille, visitez le [familykitchen.ca](http://familykitchen.ca) (disponible en anglais seulement).

Pour plus de renseignements sur le développement des compétences en cuisine et la saine alimentation, visitez le [canadiensante.gc.ca/bienmanger](http://canadiensante.gc.ca/bienmanger) ou le [sainealimentationontario.ca](http://sainealimentationontario.ca).