

# MÉLI-MÉLO EN NUTRITION

(Les enfants à la cuisine/exposition aux aliments)



## Essaie-le!

Imaginez que vous vous asseyez à table et qu'on vous dit, au sujet de l'aliment qui se trouve devant vous et que vous n'avez jamais vu, « essaie-le! ». Seules les personnes les plus audacieuses se lanceront dans l'inconnu. La majorité d'entre nous doivent se familiariser avec un nouvel aliment avant de le consommer. À quoi ressemble-t-il et quelle est son odeur? D'autres personnes l'aiment-ils? Se familiariser avec un aliment est la première étape importante pour consommer une gamme plus variée d'aliments.

## Les enfants à la cuisine

- On estime que 40 % des Canadiens qui mangent régulièrement à l'extérieur le font parce que c'est pratique, qu'ils n'ont pas l'impression d'avoir le temps de cuisiner ou qu'ils ne savent pas comment s'y prendre.
- La participation des jeunes enfants à la préparation des repas contribue au développement des compétences nécessaires pour se sentir à l'aise dans une cuisine.
- Les jeunes qui aident à préparer les repas acceptent plus aisément un nouvel aliment. Plus un enfant voit et manipule un aliment, plus il le consommera facilement.
- Même les enfants de 2 et 3 ans peuvent s'amuser à laver des fruits et des légumes ou à sentir les herbes et les épices.
- Demander aux enfants plus âgés de couper leurs propres légumes, de mesurer les ingrédients ou de préparer leurs propres dîners pour l'école représente un bon moyen de les faire participer à la préparation des repas et de susciter leur intérêt à cet égard.



*Mise en garde : Certaines recettes ou suggestions d'aliments pourraient ne pas convenir aux personnes souffrant d'allergies. Veuillez vérifier auprès de l'école pour savoir quels aliments ne sont pas tolérés dans la salle de classe.*

## **Œufs verts au jambon (mini-quiches)**

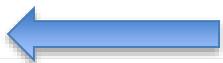
### **Ingrédients :**

- 1 c. à soupe d'huile végétale
- 1 oignon haché
- 1 paquet (10 oz) d'épinards hachés surgelés, dégelés
- 1 boîte de champignons, hachés
- 1 tasse de jambon coupé en dés
- 5 œufs, battus
- 2 tasses de fromage râpé
- Une pincée de sel
- 1/8 c. à thé de poivre

1. Chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen-élevé. Ajouter les oignons et faire cuire, en remuant de temps à autre, jusqu'à ce que les oignons aient ramolli. Incorporer les épinards et les champignons. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que l'excès d'humidité se soit évaporé.
2. Dans un grand bol, combiner les œufs, le fromage, le jambon, le sel et le poivre. Ajouter le mélange d'épinards et bien mélanger. Répartir le mélange dans des moules à muffins graissés.
3. Faire cuire au four à 350°F (175°C) jusqu'à ce que les œufs aient durci, soit environ 30 minutes. Laisser refroidir pendant 10 minutes.



\*\*\*Vous pouvez remplacer n'importe quel ingrédient pour personnaliser cette recette.\*\*\*



Scannez le code QR pour obtenir d'autres idées qui feront de la préparation d'un repas une activité amusante pour toute la famille.

### **Faites participer les enfants! Ils peuvent :**

- Casser les œufs
- Râper le fromage
- Rincer les champignons en boîte

**\*\* Des idées de substitution se trouvent dans le bulletin portant sur les allergies (numéro de septembre).**

Pour en savoir plus sur une saine alimentation et la nutrition, consultez :

<https://www.southernhealth.ca/trouver-des-soins/health-info-for-you-fr-ca/nutrition-and-healthy-eating-fr-ca/>

Pour accéder aux bulletins précédents, consultez :

<https://www.southernhealth.ca/fr/que-se-passe-t-il/bulletins-de-nutrition/>

Service de consultation de diététistes : 1 877 830-2892 Health Links-Info Santé : 1 888 315-9257

Équipe des services de nutrition : 204-388-2053

Créé par les diététistes de Southern Health-Santé Sud.

Ce document peut être photocopié en entier à condition que la source soit mentionnée.