



## #PrenonsSoinDenous !

### Et si on cuisinait ensemble !

Un enfant goûte parfois plus facilement un plat qu'il a préparé.



Associer les enfants à la préparation d'une recette leur permet de se familiariser de façon ludique avec les aliments avant que ceux-ci n'arrivent dans leur assiette. Quoi de plus simple que la confection d'une salade de fruits.

Source image : <https://img.cuisineaz.com/400x320/2013-12-20/i30467-salade-de-fruits-de-saison.jpg>

### Recette d'une salade de fruits :

- Les fruits que vous aimez
- 1 demi citron
- 1 orange

1- Coupez tous les fruits en morceaux. A l'aide d'un petit couteau à beurre, les plus jeunes peuvent aisément couper les fraises, les bananes, les pommes et les poires que vous aurez préalablement tranchées. Il est possible de goûter quelques morceaux lors de la préparation, de commenter ce que chacun ressent « *c'est piquant, c'est croquant, ça sent bon/pas bon, j'aime/je n'aime pas la couleur...* ».

- 2- Avant de presser le demi-citron et l'orange, prenez le temps de manipuler et de sentir l'odeur des agrumes. Montrez d'abord à l'enfant comment les presser par des gestes lents. Laissez ensuite l'enfant les presser lui-même. N'oubliez pas de déguster une partie du jus pressé et d'échanger vos sensations.
- 3- Versez tous les ingrédients dans un saladier et laissez reposer 20 minutes au frais avant de déguster.

### **Pour en savoir plus :**

L'Agence Régionale de Santé Pays de la Loire a co-édité un guide - *A table tout le monde ! Alimentation et activité physique des enfants de 0 à 3 ans* - à destination des parents et des assistantes maternelles. Ce livret habilement illustré aborde successivement l'alimentation, quelques repères alimentaires, l'environnement des repas et l'activité physique.

Cliquez ici : <https://www.sraenutrition.fr/livret/petite-enfance/#page/1>

Ce livret est complété d'une vidéo (6 minutes) autour d'ateliers sur l'éveil alimentaire, réalisée par l'association nantaise Pommes et Sens.

Cliquez ici : <https://vimeo.com/300273716>

