



« Nos enfants nous remercieront »^(*)

Dès le plus jeune âge, suscitons leur envie de consommer des légumes au quotidien !

Le goût des légumes s'apprend déjà « in utero ». Les premières véritables découvertes commencent dès 5-6 mois lors de l'introduction progressive de l'alimentation solide dans le menu de bébé.

Il est important de débiter par de petites quantités, de respecter le rythme de chaque enfant, ses signaux physiologiques de satiété ainsi que les différences socio-culturelles des parents.

En continuum, les expériences avec les végétaux comestibles de préférence de qualité bio, de proximité et de saison se multiplient pour finalement être proposées quotidiennement à chaque repas. Les végétaux riches en nutriments (vitamines, minéraux, polyphénols), naturellement colorés, de formes et de goûts si divers, sont des outils très ludiques avec lesquels presque tous les coups sont permis pour guider nos enfants vers une alimentation diversifiée garante de bonne santé.

Mise en valeur des végétaux

Les possibilités sont innombrables, de la simple carotte crue à la betterave rouge découpée à l'emporce-pièce sous forme de cœur ou d'étoile, en collation ou dans une salade.

Les légumes peuvent aussi être proposés cuits à la vapeur, sous forme de potage, de ratatouille ou dans de magnifiques « Bento's » à la mode japonaise. Nos seules limites sont celles de notre créativité pour proposer à nos petits, sans les tromper, de goûter à la diversité végétale, d'ap-

privoiser à leur rythme cette famille d'aliments essentiels.

Continuons à présenter, à un autre moment et sous une autre forme, les légumes ou fruits qui ont eu moins de succès, car un nouvel aliment s'apprécie rarement tout de suite et nécessite souvent « une familiarisation ». Toutefois, sans jamais les obliger à terminer l'assiette ou la portion de l'aliment proposé.

Une patiente participation

La cuisine de la maison, pièce privilégiée pour la convivialité et le partage, est un lieu où une communication naturelle s'installe, où les petits secrets du quotidien sont partagés.

Les tout-petits, assis sur le plan de travail, sous un œil attentif et bienveillant, pourront participer au lavage des légumes, à leur découverte, tous sens en éveil. Ils adoreront essorer la salade, moudre les graines avec le vieux moulin à café, découper des herbes aromatiques avec des ciseaux à bouts arrondis.

Oui, cela requiert un brin de patience, cependant ces moments sont très précieux pour la construction d'une relation de confiance.

La cuisine de la maison est aussi le lieu d'apprentissage et d'expérimentation idéal pour nos enfants. Intégrer nos petits dans la préparation du repas, c'est leur donner une belle preuve de notre confiance en eux.

En cuisine, tous les sens sont sollicités et s'aiguisent : du goût, à l'odorat, à la vue, au toucher dans la découverte des textures jusqu'à l'ouïe dans la cuisson. La coordination des gestes répondant aux



informations données par les sens s'affine et la vitesse de traitement de celles-ci s'accélère, renforçant les habiletés cognitives. Confier à nos enfants des tâches adaptées à leur âge et à leurs compétences accroît leur confiance en eux, élément indispensable à leur épanouissement.

Un outil pédagogique

Cuisiner est un outil pédagogique irremplaçable et très puissant par sa concrétude !

C'est à la fois une expérience sensorielle, émotionnelle et ludique, qui permet à l'enfant de s'approprier des savoirs comme connaître et reconnaître les aliments, les manipuler, lire et comprendre une recette, la faire sienne pour la recomposer à sa manière, recalculer des proportions adaptées, peser, tarer une balance, faire des liens entre volume et poids pour différents aliments.

Cuisiner est généralement en lien direct avec notre culture, nos valeurs, et peut aussi être une ébauche d'acte citoyen vers une civilisation plus durable.

Les premiers concepts de collaboration, de coopération, de respect des aliments et de l'environnement sont naturel-

lement associés aux activités culinaires. La découverte de différents modes culinaires invite à la connaissance de l'autre et à la tolérance.

En appartement, la culture d'herbes aromatiques et de graines germées permet de passer de la graine à l'assiette. Si on a la chance d'avoir un jardin, quelques plantations feront le ravissement de nos petits.

La cuisine, le potager sont des lieux d'apprentissages infinis. Prendre soin d'un lopin de terre ensemble, c'est apprivoiser les cycles de la vie, c'est comprendre les saisons, c'est se mettre en lien direct avec notre nature.



Delphine Bourgeois
Nutrithérapie – Hygiène de vie
Consultations sur rendez-vous
Ateliers adultes – Enfants
Conférences
CVIM Liège • Havelange
Malmedy • Clavier
+32 (0)498 633849
www.delphinebourgeois.eu

^(*) « Nos enfants nous accuseront » est un film documentaire français sorti en novembre 2008 écrit et réalisé par Jean-Paul Jaud