



Faites participer les autres à la planification et à la préparation des repas



Faire participer les autres à la planification et à la préparation des repas permet de cuisiner plus souvent.

Les avantages de faire participer les autres

Planifier et préparer les repas avec les autres permet d'acquérir de saines habitudes alimentaires qui dureront toute la vie. Parmi celles-ci se trouve la compétence de cuisiner des aliments sains.

Faire participer les autres à la planification et à la préparation des repas vous permet :

- de transmettre des traditions culinaires et alimentaires
- de passer des moments précieux en compagnie de vos proches
- d'apprendre et transmettre des compétences alimentaires importantes
- de rendre la préparation des repas et des collations plus amusante et moins exigeante
- de découvrir de nouveaux aliments sains que vous n'auriez pas goûtés en temps normal

- d'établir un lien plus fort avec ceux qui vous entourent, par exemple avec :
 - les différentes générations de votre famille
 - d'autres personnes qui partagent votre intérêt

Songez à tous ceux qui font partie de votre vie et avec qui vous pourriez établir un lien grâce à l'alimentation. Par exemple :

- vos amis
- vos voisins
- vos collègues
- vos colocataires
- les membres de votre famille
- les membres de votre communauté

Comment faire participer les autres à la planification et à la préparation des repas

Il existe de nombreuses façons de participer à des activités amusantes liées à l'alimentation avec les personnes de votre entourage. Faites participer les autres en essayant certaines de ces idées :

- Invitez un ami pour cuisiner des plats.
- Invitez des membres de votre parenté à vous parler d'une de leurs recettes familiales ou d'un de leurs aliments préférés et à vous enseigner comment les préparer.
- Organisez un repas-partage avec vos voisins, vos collègues ou vos amis. Essayez différents thèmes de repas-partage pour découvrir les compétences et les spécialités de chacun.
- Organisez un événement culinaire pour les enfants en les laissant planifier le menu, faire la liste d'épicerie, acheter les aliments et cuisiner le repas, avec votre aide, bien sûr.

Participez à des activités liées à l'alimentation

Il n'est pas nécessaire que l'activité porte uniquement sur la cuisine. Il y a d'autres façons de participer à des activités liées à une saine alimentation et de transmettre vos connaissances. Par exemple :

- Lancez un projet de jardin communautaire dans votre quartier, où chacun pourra cultiver des légumes frais.
- Prévoyez d'aller faire l'épicerie avec un ami ou un voisin afin de rendre cette tâche routinière plus sociale.
- Participez à un échange de recettes avec vos amis. Échangez vos idées de repas faciles pour la semaine ou vos plats spéciaux préférés pour les fêtes.
- Faites profiter votre communauté de vos compétences. Dans de nombreuses communautés, il existe des organismes alimentaires qui cherchent des bénévoles qui aiment cuisiner et transmettre leurs connaissances aux autres.

Vous pouvez aider à :

- faire un jardin potager, le planifier et en faire la récolte
- organiser des ateliers ou des démonstrations culinaires
- préparer des repas et des collations pour les participants
- faire la promotion de la connaissance et de la préparation de mets traditionnels ou d'autres cultures

► Signaler un problème ou une erreur sur cette page

↻ Partagez cette page

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire