DÉLÉGATION DE GUADELOUPE

https://guadeloupe.secours-catholique.org

Un atelier de cuisine pour les parents et les enfants



Apprendre à cuisiner autrement des produits du quotidien

ACCOMPAGNEMENT

18/11/2022

Un atelier en famille

L'atelier de cuisine parents et enfants fait partie d'un dispositif qui nous permet d'accompagner les familles dans leurs habitudes alimentaires et de les orienter vers

une alimentation de saison, plus équilibrée, plus saine, en fonction de leur budget.

En associant les parents et les enfants à ces ateliers nous souhaitons sensibiliser les plus jeunes au goût de produits locaux et inciter les parents à diversifier les recettes, tout en rendant les enfants actifs. Cet atelier permet d'allier découverte du goût, alimentation saine équilibrée, convivialité et gourmandise.



Mieux!

Nous savons que les habitudes de consommation des familles influencent leur santé physique et conditionnent leurs dépenses financières. C’est la raison pour laquelle il est important d’apporter aux enfants comme aux parents une bonne connaissance de leur alimentation.

Nos ateliers de cuisine sont construits autour d'un apport théorique réalisé par une nutritionniste suivi d'une mise en application autour d'une recette.

Notre objectif prioritaire est de sensibiliser les familles à cuisiner des produits locaux et de saison permettant ainsi de diminuer le budget alimentaire avec des recettes équilibrées favorisant le bien-être physique

Quelques exemples de nos ateliers:

- Le menu du mercredi

- Gouté lokal é gouté péyi avè sa nou ni

- Deux recettes avec trois ingrédients: poyo, sardine et farine de manioc

https://guadeloupe.secours-catholique.org/notre-actualite/un-atelier-cuisine-pour-les-parents-et-les-enfants