

CUISINE ET ALIMENTATION

Ateliers informatifs pour les parents et leurs enfants de 0 à 5 ans permettant aux parents :

- de développer des connaissances sur l'alimentation des tout-petits;
- d'avoir des outils pratiques et concrets et des trucs simples à appliquer au quotidien;
- de connaître les comportements à adopter pour favoriser le développement de l'enfant au niveau alimentaire.

*Lors de certains ateliers, il y aura une partie où nous réaliserons une recette.

MENU ET LISTE D'ÉPICERIE

Mercredi 19 janvier 13 h 30 à 15 h 30

Viens découvrir des astuces pour sauver du temps et de l'argent en préparant ton menu et ta liste d'épicerie.

LE LAIT, LES PURÉES, LA DME, COMMENT S'Y RETROUVER?

Lundi 14 février 9 h 00 à 11 h 00

L'alimentation de ton enfant, c'est ton choix. Tu veux mieux connaître les différentes méthodes qui s'offrent à toi afin de mieux choisir? Viens en discuter avec nous!

BONNES HABITUDES ET COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES

Mercredi 16 mars 13 h 30 à 15 h 30

Difficile s'alimenter? Avoir des repas équilibrés et de bonnes habitudes alimentaires et tout cela dans le plaisir, c'est possible! Viens en apprendre plus, un petit pas à la fois!

CUISINER ET MANGER EN FAMILLE

Lundi 11 avril 9 h 00 à 11 h 00

Ton enfant est curieux? Tu veux savoir comment l'impliquer en cuisine et lui faire découvrir des aliments? Viens nous voir pour en apprendre davantage sur la façon d'encourager sa curiosité!

ÉQUIPEMENT ET GARDE-MANGER DE BASE

Mercredi 18 mai 13 h 30 à 15 h 30

Quels aliments essentiels doivent se retrouver dans le garde-manger? Que tu commences ou non en cuisine, il est pratique d'avoir certains éléments de base, tant dans les ingrédients que dans les ustensiles et outils. Viens voir comment tu peux te faciliter la vie en cuisine!

COLLATIONS

Lundi 6 juin 9 h 00 à 11 h 00

Les enfants dépensent beaucoup d'énergie au cours de la journée, comment composer des collations idéales? Viens le découvrir et l'expérimenter avec nous!



La Maison des Familles
Rimouski-Neigette