



# COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Pour diffusion immédiate le 30 mars 2011

## NOUVELLES AVENTURES À LA CUISINE POUR LES ENFANTS

Mars est le mois national de la nutrition. Pour fêter l'occasion, le Bureau de santé et les Grands Frères Grandes Sœurs travaillent ensemble afin d'offrir *Aventures à la cuisine*, un programme d'acquisition de compétences culinaires, destiné aux enfants de 8 à 12 ans et mis à leur disposition par le Bureau de santé. Dans le cadre de ce programme, les enfants apprennent à préparer des aliments sains, tout en acquérant des termes culinaires ainsi que les principes de base de la salubrité des aliments et de la sécurité à la cuisine.

Les *Aventures à la cuisine* encouragent une alimentation saine, favorisant les fruits et légumes. Les enfants préparent un repas complet à partir d'aliments peu coûteux, en suivant de simples recettes. Cela leur donne l'occasion d'essayer de nouveaux plats tout en se familiarisant avec la cuisine.

Le programme souligne l'importance pour les familles de se réunir à table afin de prendre un repas ensemble. Il montre également que tous les membres de la famille peuvent contribuer aux repas, qu'il s'agisse de préparer des aliments, de mettre la table, de desservir ou de faire la vaisselle.

Si votre organisme offre des programmes pour les enfants et les jeunes et souhaite se renseigner au sujet des *Aventures à la cuisine*, appelez le Bureau de santé au 705 474-1400 ou au 1 800 563-2808, poste 2532.

### Citations

« Nous sommes très enthousiastes au sujet des *Aventures à la cuisine*, car ce programme offre la possibilité de vraiment influencer sur les milieux de repas familiaux. Il fait la promotion d'un retour aux sources, soit des familles qui cuisinent ensemble et qui mangent ensemble, à la fois pour leur santé et leur bien-être mental. Il donne aux enfants la confiance qu'il leur faut pour dire « Je sais comment faire » ou « Je peux aider » lors de la préparation des repas. En outre, il affirme aux parents le fait que passer du temps avec leurs enfants à la cuisine, c'est une bonne chose. »

- Erin Reyce, diététiste de la santé publique

.../ 2

« Organisme bénévole sans but lucratif, les Grands Frères Grandes Sœurs de North Bay et du district s'emploient à favoriser le développement optimal des enfants et des jeunes grâce à des services de mentorat individuel et à des programmes axés sur la croissance. Les *Aventures à la cuisine* permettent à nos petits frères et petites sœurs d'acquérir de l'expérience pratique à la cuisine. C'est une excellente façon de donner du piquant à nos programmes et d'essayer quelque chose de nouveau. »

- K'Sah Woodley, Grands Frères Grandes Sœurs de North Bay et du district

## Faits en bref

- Pour plusieurs raisons, bon nombre de familles finissent par compter sur des aliments emballés et prêts-à-servir, et elles ne transmettent plus de compétences culinaires à leurs enfants et à leurs jeunes, comme cela se faisait dans le passé.
- Par « compétences culinaires », on entend les techniques de préparation d'aliments, les connaissances au sujet des aliments et de la nutrition, la planification des repas, la capacité d'adapter des recettes et de prévoir des restes ainsi que la connaissance de diverses méthodes de cuisson pour maximiser l'apport nutritionnel des aliments.
- Bien que les écoles secondaires offrent des cours facultatifs sur l'alimentation et la nutrition, l'instruction concernant l'acquisition de compétences culinaires ne fait pas partie des programmes d'études obligatoires.
- Les enfants sont plus susceptibles de manger des aliments s'ils ont aidé à les préparer; cela aide les parents de mangeurs capricieux.
- Des conséquences néfastes pour la santé sont associées à un régime ayant une teneur élevée en sodium, en gras saturés et en glucides raffinés, soit des ingrédients qui tendent à se trouver dans la plupart des aliments transformés. Cela renforce l'importance de savoir cuisiner à partir d'ingrédients de base. Par exemple, 77 p. 100 du sodium alimentaire provient d'aliments transformés. Si les gens préparaient plus de repas à partir d'ingrédients de base, ils consommeraient moins de sodium.
- Le nombre de familles qui prennent le temps de se réunir à table pour les repas a diminué. Souvent les membres de la famille mangent devant la télé ou ils mangent seuls, chacun dans son coin de la maison. Or, des recherches montrent que les familles qui mangent ensemble mangent mieux. De plus, les enfants et les jeunes dans les familles qui mangent régulièrement le souper ensemble ont des taux inférieurs de perturbations du comportement alimentaire et d'abus de substances intoxicantes.

- 30 -

**Demandes de renseignements des médias :**

Jill Faulkner

Coordonnatrice des communications

705 474-1400, poste 2246, ou 1 800 563-2808

[jill.faulkner@nbdhu.on.ca](mailto:jill.faulkner@nbdhu.on.ca)

**Pour de plus amples renseignements :**

Erin Reyce, RD

Diététiste de la santé publique

705 474-1400 ou 1 800 563-2808, poste 2532

[erin.reyce@nbdhu.on.ca](mailto:erin.reyce@nbdhu.on.ca)