

# Cuisinons ensemble !



## Un atelier conçu pour...

- › Valoriser les savoir-faire des parents et des enfants.
- › Découvrir des recettes simples à réaliser, à base de légumes et de fruits de saison.
- › Créer du lien parents-enfants afin d'impliquer davantage les enfants dans la préparation des repas.
- › Inciter à la diversification alimentaire.
- › Aborder la notion de plaisir au sein de l'alimentation.

## Pour qui ?

12 enfants (4-11 ans), parents, personnes porteuses de handicap.



Atelier  
2h30

Il se déroule en 3 phases :

- 1/ Les enfants et leurs parents choisissent la recette qu'ils vont réaliser.
- 2/ Ils cuisinent ensemble et s'entraident.
- 3/ L'atelier se termine par une dégustation conviviale et un temps d'échanges sur l'équilibre alimentaire.

## Pour en savoir plus...

**Céline** Leprince Diététicienne-Nutritionniste  
06 81 17 31 81 \ [cleprince@sensetsavoirs.com](mailto:cleprince@sensetsavoirs.com)

*Nous intervenons sur Lyon et sa périphérie et adaptons le contenu de nos ateliers.*

*Pour que santé rime avec plaisir*