



**UN N.-B. EN  
MEILLEURE SANTÉ :  
VOICI MON  
CHANGEMENT**

## **Comme changement, Janet propose que les parents et les enfants préparent les repas ensemble.**

« Nous avons un programme Fun in the Kitchen, qui est habituellement un camp d'été pour enfants. Ils apprennent sur la nutrition, les étiquettes nutritionnelles, tous les minéraux et les vitamines et l'importance de la saine alimentation. Et ils ont la chance de préparer eux-mêmes leur dîner santé. C'est une partie importante.

Ils constatent que les aliments sains sont bons—ils ont bon goût! Nous avons la règle des trois bouchées. On leur sert certains aliments qu'ils n'ont jamais mangés auparavant, mais ils doivent prendre trois bouchées avant de pouvoir dire qu'ils ne les aiment pas. Souvent, ils constatent que ce n'est pas si mal.

Parfois, ils disent qu'ils n'aiment habituellement pas les oignons dans la nourriture, mais qu'ils les aiment dans le plat servi. Beaucoup d'entre eux veulent préparer à la maison la nourriture qu'ils ont préparée en classe.

Beaucoup de parents ne veulent pas passer tout leur temps à cuisiner. Ils disent qu'ils veulent passer plus de temps avec leurs enfants. Eh bien, cuisiner est quelque chose que vous pouvez faire avec vos enfants. Cuisiner peut être une activité. »

**Janet Hamilton, Moncton**