

N°2023/216

Nouméa, le 21 juillet 2023

SAMEDI DÉCOUVERTES « CUISINE EN FAMILLE » LE 29 JUILLET DE 9H À 12H ET DE 13H À 16H À LA MAISON DE LA FAMILLE

Chaque dernier samedi du mois, une journée ludique et festive est organisée à la maison de la Famille. À l'occasion du samedi « cuisine en familles », des animations autour de la cuisine seront proposées gratuitement.



Samedi
DÉCOUVERTES
CUISINE EN FAMILLE
SAMEDI 29 JUILLET 9H à 12H & 13h à 16H

Matin
8H30 - 9H
Petit-déjeuner partagé

ATELIERS
L'allaitement et votre alimentation
L'équilibre alimentaire et vivre sans gluten ou sans sucre, les alternatives
L'alimentation du jeune enfant (0-3 ans)
À la découverte des goûts chez les jeunes enfants
Les fleurs et les plantes comestibles

Après-midi
ATELIERS
Confection d'un set de table
Crêpes sans Gluten

avec le soutien financier de l'État et de la province Sud

REPUBLIQUE FRANÇAISE
PROVINCE SUD

Maison de la Famille

Ville de NOUMÉA
f Nouméamaville noumea.nc

Cuisiner en famille est un moment privilégié, l'enfant peut y être associé du début à la fin, des courses au repas. Il apprend à connaître et à choisir les aliments frais et de saison. Votre enfant apprend à utiliser ses sens, à développer sa créativité, sa confiance, à expérimenter et surtout à prendre plaisir !

PROGRAMME :

- **Matin :**

8h30-9h30 : petit-déjeuner à partager.

9h-11h : échanges autour de l'alimentation du jeune enfant (0-3 ans), animé par une diététicienne de l'Agence Sanitaire et Sociale de la Nouvelle-Calédonie (ASS-NC).

9h-11h30 : atelier sur l'allaitement maternel et ses bienfaits, animé par une consultante en lactation.

9h-11h30 : atelier culinaire pratique autour de la préparation de petits pots fait maison pour les enfants de 6 mois à 3 ans.

9h-11h30 : atelier ludique découvertes des goûts pour les enfants.

9h15-11h30 : atelier ludique, « les fleurs et les plantes comestibles ».

9h30-11h30 : atelier autour de l'équilibre alimentaire, partage des « tendances alimentaires » sans sucre/sans gluten et dégustation de recettes animé par une diététicienne.

- **Après-midi :**

13h30-15h30 : atelier créatif confection de set de table.

13h15-15h : atelier culinaire préparation de crêpe sans gluten.

INFORMATIONS PRATIQUES

Samedi 29 juillet de 9h à 12h et de 13h à 16h

Maison de la Famille. 7, rue Eugène-Levesque, Rivière-Salée. Tél. : 46 63 71.

Activités gratuites / Inscriptions sur place.

Les enfants de moins de 8 ans doivent être accompagnés d'un adulte.