



## Ateliers Je suis capable

71, rue de Ramezay, bureau 324A

Sorel-Tracy, (Qc) J3P 3Z1

450-855-3533

[info@ateliersjesuis capable.org](mailto:info@ateliersjesuis capable.org)

Sorel-Tracy, 28 septembre 2015.

Madame, Monsieur

Objet : *Lettre d'intention pour la participation à la création de la politique de la jeunesse et compétences alimentaires et culinaires.*

Bonjour,

Nous avons reçu un courriel au sujet de la «Politique de la jeunesse et compétences alimentaires et culinaires». Nous serions très intéressées à y participer.

Le document de cette nouvelle consultation aborde de l'importance de l'autonomie des jeunes en compétences culinaires et alimentaires de 15 à 29 ans. Ceci est très bien, mais le vrai plaisir est de commencer très tôt. Nous, Ateliers Je suis capable, cuisinons avec les élèves du préscolaire et du 1<sup>er</sup> cycle depuis 7 ans.

On se rend compte que plus les enfants commencent à cuisiner jeunes plus ils développent des compétences et des habiletés. Ainsi dès leur très jeune âge, c'est-à-dire 6 ans, ils veulent cuisiner et surtout apprendre la bonne et saine alimentation, et ce souvent avec des aliments de base. Alors nous pensons que le public cible devrait plutôt se situer entre 6 et 20 ans.

Par expérience, les enfants qui n'ont jamais rien fait en cuisine, soit de la manipulation, de la préparation, de la cuisson ou qu'ils n'ont jamais cuisinés avec leurs parents ne sont pas intéressés à cuisiner. Ce sont des habitudes qu'on doit créer, et ce en très bas âge. Nous pensons que plus les enfants sont jeunes plus ils sont réceptifs et attentifs à ce qu'on leur enseigne. Plus les enfants cuisinent jeunes plus ils vont vouloir recuisiner, ils vont devenir créatifs et ils vont vouloir s'impliquer dans la planification des repas et des achats.

Les enfants qui commencent à cuisiner très jeunes développent aussi le plaisir de cuisiner et le plaisir grandit avec l'usage. Donc en conclusion, initiions très tôt les enfants en cuisine et peut-être que les générations futures s'en porteront mieux.

Nous serons heureuses de partager avec vous notre vision des choses et notre expérience!

Au plaisir

Toute l'équipe des Ateliers Je suis capable

Signé par Brigitte Berger, directrice