



Découvrir les vrais aliments : un jeu d'enfant!

On peut plus facilement stimuler l'enthousiasme des enfants à l'égard des vrais aliments en sollicitant la participation de toute la famille. Un concours de préparation de sandwiches, par exemple, est une façon amusante de leur faire connaître les vrais aliments - et de les inciter à déguster de nouvelles saveurs. Voici quelques conseils proposés par Hellmann's^{MD} pour organiser une compétition maison aussi délicieuse que palpitante!

Votre compétition maison DE PRÉPARATION DE SANDWICHS

1 Faites vos provisions

Amenez les concurrents au marché fermier de votre localité pour faire provision d'une sélection d'ingrédients frais. Encouragez les enfants à sortir des sentiers battus et à choisir deux ou trois ingrédients de sandwiches, y compris au moins un aliment qu'ils n'ont jamais goûté.

2 Étalez la marchandise

Tranchez et coupez tous les ingrédients composés de vrais aliments, et placez-les dans des bols sur la table. Placez différents choix de pains au début de la chaîne d'assemblage, et finissez avec une sélection de condiments faciles à utiliser, comme un flacon pressable de votre mayonnaise Hellmann's® favorite.



3 N'ayez pas peur de tout salir

Aidez les enfants à développer des affinités pour la cuisine en laissant libre cours à leur imagination. Soyez responsable du four ou du couteau, si les petits veulent griller leur sandwich ou le découper en formes amusantes. Les enfants prendront plaisir à inventer de nouveaux sandwiches et à faire des expériences en cuisine.

4 Que le meilleur gagne... et nourrisse les autres

Demandez aux participants de baptiser leur sandwich aux vrais aliments du nom de leur choix. Désignez un juge qui fera une dégustation à l'aveugle et choisira le sandwich gagnant. Celui-ci sera au menu du prochain repas de famille, et son auteur pourra s'en vanter - du moins jusqu'au prochain concours de préparation de sandwiches!

