

Coin cuisine

- Cuisine collective
- Bien manger ... question d'équilibre
- Atelier purée pour bébé
- Papa cuisine ce soir

Une halte-garderie accueille les enfants lors de toutes nos activités. L'inscription est requise .

Cuisines collectives (pour adultes)

Envie de vous délecter les papilles pour 3 fois rien ? Joignez-vous, à la cuisine collective d'Entre Parents.

Vous y choisirez en groupe vos menus, cuisinerez en équipe dans la bonne humeur et ramènerez vos petits plats à la maison pour en faire profiter votre famille.

Un exemple ? Des lasagnes fondantes à la ricotta et aux petits légumes à 1 \$ la portion, c'est tentant !

Bien manger ...une question d'équilibre (pour adultes)

Nous vous proposons une série de **10 ateliers** portant sur le thème de l'ALIMENTATION .

Découvrez des outils sur les différents moyens possibles de se nourrir sainement ainsi que les ressources existants du milieu. Ces ateliers, vous permettront, également de rencontrer de nouvelles personnes et d'apprendre de nouvelles techniques de cuisine.

Atelier de purées pour bébé

Bébé grandit et son alimentation évolue... Votre enfant à 4 mois ou plus, il va commencer à manger des aliments ou il a déjà débuté cette nouvelle étape. Cet atelier est destiné aux parents qui désirent s'informer sur l'introduction aux solides et apprendre à préparer des purées pour leur enfant. Cet atelier est une série de cinq rencontres. Les sujets abordés sont : de l'information de base de l'introduction aux solides, la préparation de purées, les allergies alimentaires, etc.

Papa cuisine ce soir!

Les hommes accordent un répit à leur conjointe en s'occupant de la popote le temps d'un souper. Lors de cet atelier offert en collaboration avec la Fondation de la visite, les pères de famille cuisinent ensemble pendant que les mères jouent avec leurs enfants à la halte-garderie. Lorsque le souper est prêt, toutes les familles partagent ce repas cuisiné avec amour!

