



## Avec Maminie, je cuisine en chantant pour ma santé

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically



## Téléchargez et lisez en ligne Avec Maminie, je cuisine en chantant pour ma santé Christine Bouguet-Joyeux

---

98 pages

Extrait

Je cuisine en chantant pour ma santé

Les marmitons gastronomes

A tous les parents, et à tous ceux qui aident les petits à cuisiner.

Bien sûr il faut toujours être présent, les guider et Dealer au déroulement des opérations, mais n'oubliez pas :

Les enfants sont des acteurs.

Ils veulent apprendre à faire, apprendre pour faire.

Ils veulent qu'on leur mette en main les moyens de réaliser eux-mêmes quelque chose, dans un but précis : ce n'est pas pour rien qu'on leur répète depuis toujours que «la soupe fait grandir» - mais quelle soupe ? - ou que c'est «pour grandir» qu'ils doivent bien manger. Oui, mais «faut pas trop manger parce que ça fait grossir» !

Alors, manger, ça fait grandir, ou ça fait grossir ?

Les enfants sont des acteurs informés.

On leur parle souvent de santé, mais eux, ils aiment faire.

Faire en jouant, faire en goûtant : mettre la main à la pâte : de la pâte qu'on pourra modeler et savourer en biscuits, ou mettre en tarte.

Fabriquer, échafauder, construire : des plats pleins de couleurs, des couleurs qui veulent dire quelque chose.

Élaborer, mitonner, concocter, l'eau à la bouche, goûter, sentir, croquer : tout un repas, avec des noms rigolos, du début à la fin, voilà un après-midi de pluie bien occupé avec plein de soleil dans les coeurs !

Les enfants sont acteurs et créateurs.

Apprenons-leur ce qui est bon pour leur santé : ils seront moins influencés par les pubs ou attirés par les sucreries : ils seront devenus responsables et capables de choisir.

Donnons-leur les paramètres de la qualité nutritionnelle - couleur, odeur, saveur, consistance - et ils deviendront des créateurs d'art, de plaisir... et de santé.

Les enfants sont acteurs, créateurs... et chanteurs.

Les enfants aiment la musique et apprennent en jouant et en chantant, bonne humeur et bonheur ! Mettons tout en sauce avec chansons et comptines, et ils feront la cuisine en chantant ! Présentation de l'éditeur  
Savoir ce qui est bon pour la santé dès que l'on est petit, c'est le pari gagné de ce livre plein de couleurs, de saveurs, de chansons.

Connaître la qualité des aliments, leur valeur nutritionnelle, prendre conscience que nous mangeons sans nous en rendre compte 24 nutriments qui vont donner au corps tout ce dont il a besoin pour penser, marcher, travailler, dormir, grandir et vieillir chaque jour d'un jour.

Comprendre le pourquoi des choix alimentaires, le meilleur moyen de cuisson, douce cuisson, pour ne pas abîmer les aliments, conserver leurs goûts, bref se régaler en famille.

- À 100 ans tous ces petits, formés en chantant, n'auront rien oublié de ce qu'ils auront appris avec le livre de Maminie. (Préface du Professeur Henri Joyeux)-

Grâce aux comptines et aux chansons qui les accompagnent tout au long du livre, ils se souviendront longtemps des bons moments partagés en famille dans la cuisine.

Une méthode originale et ludique pour accompagner les petits marmitons, qui sauront désormais ce qu'est un bon repas, et où commence la santé du corps, de l'esprit, et même du cœur ! Ce livre est accompagné d'un CD gratuit regroupant les chansons et comptines du livre. Biographie de l'auteur

Christine Bouguet-Joyeux est nutritionniste et auteure de nombreux ouvrages culinaires.

Download and Read Online Avec Maminie, je cuisine en chantant pour ma santé Christine Bouguet-Joyeux

#KIAHQS4CBT3

Lire Avec Maminie, je cuisine en chantant pour ma santé par Christine Bouguet-Joyeux pour ebook en ligne Avec Maminie, je cuisine en chantant pour ma santé par Christine Bouguet-Joyeux Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Avec Maminie, je cuisine en chantant pour ma santé par Christine Bouguet-Joyeux à lire en ligne. Online Avec Maminie, je cuisine en chantant pour ma santé par Christine Bouguet-Joyeux ebook Téléchargement PDF Avec Maminie, je cuisine en chantant pour ma santé par Christine Bouguet-Joyeux Doc Avec Maminie, je cuisine en chantant pour ma santé par Christine Bouguet-Joyeux Mobipocket Avec Maminie, je cuisine en chantant pour ma santé par Christine Bouguet-Joyeux EPub

**KIAHQ4CBT3KIAHQ4CBT3KIAHQ4CBT3**