

La place de l'alimentation chez les familles étudiée par *Approuvé Par Les Familles*



Image traditionnelle de la famille, le repas harmonieux et souriant reste un doux rêve pour bien des familles. Il faut dire que les injonctions sont légion : 5 fruits et légumes par jour, des repas équilibrés et complets...

Comment est réellement vécu ce moment par les familles ? Quelle est la place de la cuisine dans la vie familiale ?

Approuvé par les Familles dévoile les résultats de son étude¹ exclusive... pleine de bonnes nouvelles !

Ce qu'il faut retenir de cette étude

1. Le repas, le grand moment familial

Le repas est résolument devenu un moment privilégié au sein des familles :

- **96% des familles dînent ensemble en semaine**
- **8 parents sur 10 réfléchissent à leurs menus**, que ce soit sur le moment ou par anticipation.
- **Loin d'être une contrainte, la cuisine est synonyme de plaisir et de partage en famille**

2. Cuisiner : un loisir créatif qui mêle parents et enfants

- 8 parents sur 10 voient la **cuisine avec les enfants comme un moment de plaisir** et de partage en famille
- 62% des parents cuisinent plus d'une fois par semaine avec leurs enfants.

3. Quelle place pour les enfants ? La première !

- **Impliqués à plus de 50% dans la constitution des menus**
- Les enfants influencent aussi le choix des ingrédients
- Et sont tout aussi **demandeurs de cuisiner avec leurs parents que l'inverse.**

1 / Le repas, un moment familial par excellence !

En semaine, **c'est le dîner qui réunit parents et enfants à 96%**, tandis que le déjeuner ne rassemble que 31% des familles. Le week-end, les repas sont pris en famille à 84% pour le petit déjeuner et le goûter et... **99% pour le déjeuner et le dîner.**

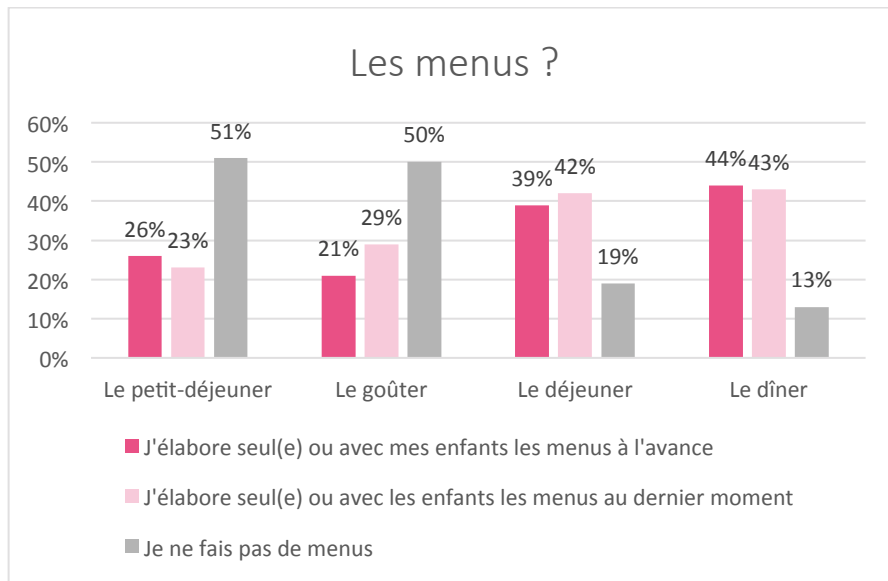
¹¹ Etude réalisée en ligne auprès de 820 parents d'enfants de 3 à 18 ans, du 15 au 22 février 2017.

Le cliché « 1 repas pour les parents, 1 repas pour les enfants » est battu en brèche : **90% des parents déclarent que les enfants mangent comme les parents.**

D'ailleurs, 81% des parents pensent que la famille mange équilibré... quelle que soit sa vision de « l'organisation » des repas : menus prévus à l'avance ou décidés au dernier moment.

Le petit-déjeuner et le goûter demeurent des repas « improvisés » : chacun se fait plaisir en fonction de ses goûts et de sa faim.

En revanche, les menus du déjeuner et du dîner ne sont improvisés que pour moins de 2 parents sur 10, tandis que plus de **8 parents sur 10 réfléchissent leurs menus, que ce soit au moment ou par anticipation.**



2 / Cuisiner en famille : une nouvelle activité créative familiale



Parents et enfants sont à la recherche de bons moments de partage, à même de construire la mémoire familiale. A ce titre, **la cuisine fait désormais partie des loisirs favoris des familles.** Ainsi, plus de **8 parents sur 10 voient la cuisine avec les enfants comme un moment de plaisir et de partage en famille.**

C'est d'ailleurs une activité sollicitée aussi bien par les parents (55%) que par les enfants eux-mêmes (45%).

C'est une activité ludique et utile - ils sont **62% à cuisiner plus d'une fois par semaine avec leurs enfants** – qui mobilise peu de temps mais régulièrement :

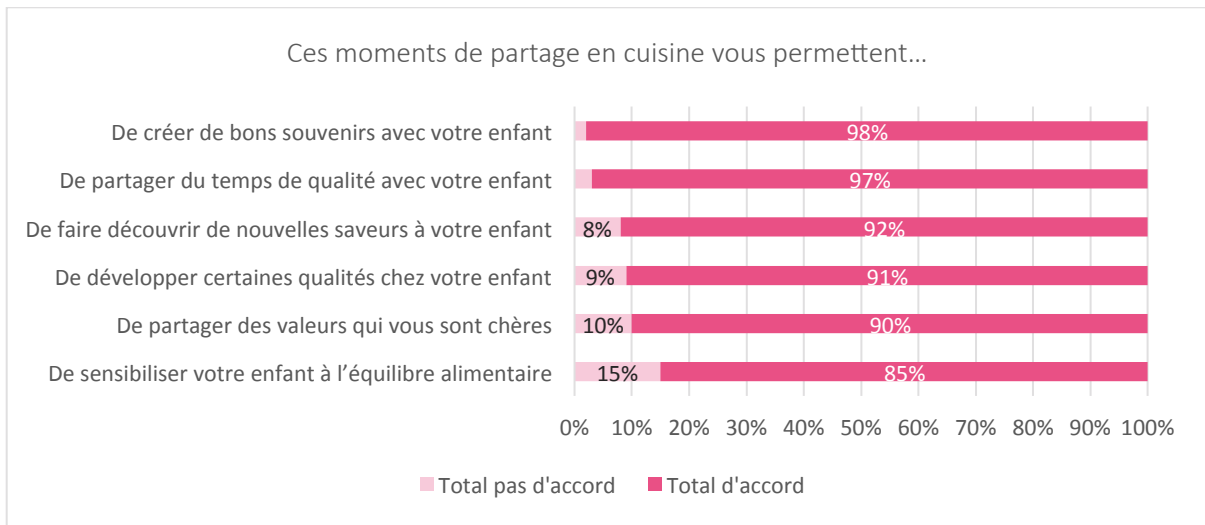
Plus long le week-end :

- 50% + de 30 minutes
- 23 % 1h ou plus

Plus rapide en semaine :

- 54% 15 minutes et moins
- 32% de 15 à 30 minutes

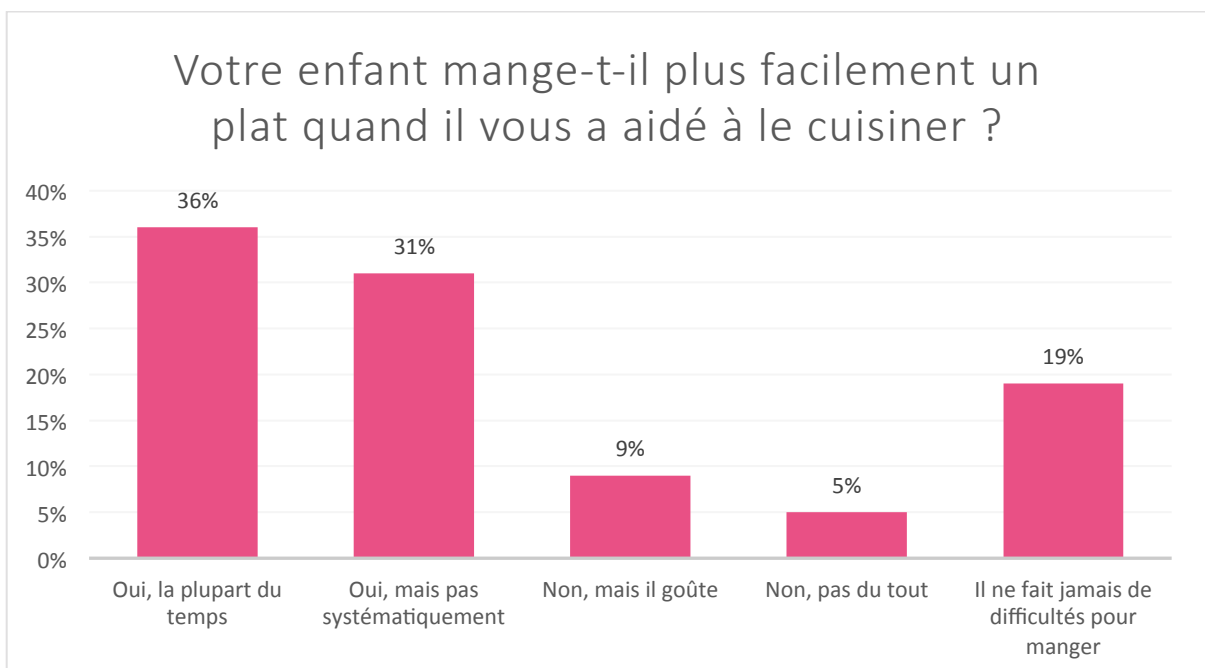
Et surtout porteuse de valeurs (voir ci-dessous).



3 / La cuisine : une nouvelle façon d'impliquer l'enfant dans la consommation ?

Alors que les parents continuent de décider massivement seuls des achats² pour les repas (déjeuner et dîner), **le fait de cuisiner avec les enfants les amène à les impliquer** davantage à la fois dans :

- La nature des plats cuisinés (**43% de décision commune, 25% de décision après consultation de l'enfant**)
- **Les ingrédients choisis** (53%)



² Voir étude baromètre annuel **Approuvé Par Les Familles**.

À propos de « **Approuvé Par Les Familles** »



« Rien ne vaut l'avis d'autres parents pour faire les bons choix pour ses enfants ! » c'est de ce constat qu'est né **Approuvé par les Familles**, le 1^{er} repère de confiance qui récompense les meilleurs produits et services pour enfants testés et approuvés par une communauté de 5000 familles testeuses, toutes bénévoles.

« Loin des idées reçues sur la supposée contrainte que seraient les repas pour les familles, l'alimentation familiale et par extension la cuisine en famille sont empreints de tout ce qui fait l'harmonie d'un foyer. Désormais portée au rang de loisirs créatif, la cuisine en famille emporte l'adhésion des parents comme des enfants, en proposant une occasion unique de partager à la fois un moment ludique, utile, et pédagogique. Le tout en un temps maîtrisé ! ».

CONTACTS PRESSE

Anthony MAZELLY – amazelly@wemaje.fr – 06 74 51 17 47

Marietou DIAKHO – mdiakho@wemaje.fr – 06 03 04 81 08

