

Avant de vous LANCER



Enseignez à votre enfant les règles de sécurité de base dans la cuisine.

Assurez-vous d'avoir assez de **temps** devant vous pour respecter le rythme de l'enfant.

Faites participer votre enfant au **choix de la recette** et à l'**épicerie**.

Préparez la cuisine: nettoyez les surfaces, sortez les ingrédients et le matériel. Choisissez des ustensiles sécuritaires en fonction de l'âge de votre enfant.



Lavez vos mains et demandez à votre enfant de faire de même.

Lisez la recette à votre enfant avant de commencer.



Demandez à votre enfant d'accomplir **certaines tâches en fonction de ses aptitudes**.

C'est normal qu'il y ait de petits dégâts.

Aidez-le à nettoyer, mais sans le faire à sa place.



Préparez-vous à avoir DU PLAISIR!

Rigolez, dansez, laissez votre enfant goûter, mettez de la musique!



POURQUOI impliquer mon enfant EN CUISINE?



Développer son intérêt pour les aliments et les **nouvelles saveurs**



Lui donner **envie de goûter** à ce qu'il a préparé



Développer son autonomie, sa **confiance en lui** et sa créativité



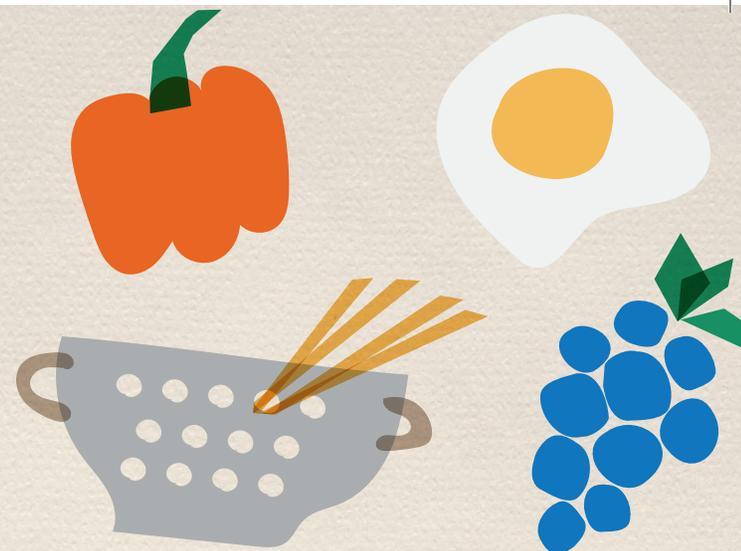
Développer sa dextérité et sa **motricité fine**



Pratiquer la **lecture** et les notions de **mathématiques** et de science (pour les plus vieux)

SOURCES CONSULTÉES

1. Naître et grandir.
www.naitreetgrandir.com (2020)
2. Dispensaire diététique de Montréal.
www.dispensaire.ca/article/devrais-je-impliquer-mon-jeune-enfant-lorsque-je-cuisine/ (2019)
3. Les Diététistes du Canada.
www.unlockfood.ca/fr/Articles/Enfants/Cuisiner-avec-les-enfants.aspx (2020)



CUISINER avec mon enfant





1 AN *et même avant!*

TÂCHES QUE L'ENFANT PEUT FAIRE

- Rapprochez sa chaise haute ou installez-le dans un porte-bébé pour qu'il puisse **observer**
- Donnez-lui un bol de plastique vide et une cuillère pour qu'il vous **imite**
- Faites-lui **sentir** et **toucher** des aliments ou ingrédients
- **Parlez-lui** des aliments que vous cuisinez



À partir de 2-3 ANS

TÂCHES QUE L'ENFANT PEUT FAIRE

- **Brasser** avec une cuillère de bois
- **Transférer** des aliments dans un bol, avec de l'aide
- Déposer des **papiers à muffins** dans les moules
- **Déchirer** de la laitue
- Sortir certains ingrédients du **garde-manger** (ou vous aider à les trouver)
- **Laver** les légumes et les fruits
- Mettre des **garnitures** sur une pizza ou dans un sandwich
- **Glacer** des muffins ou un gâteau avec une spatule
- Découper la pâte à biscuit avec un **emporte-pièce**
- **Trancher des aliments mous** (ex : banane, fromage, tofu, mie de pain) avec un couteau à beurre à bout rond. Assurez-vous que les aliments soient faciles à tenir et ne glissent pas. Supervisez-le constamment et aidez-le au besoin.
- **Essuyer** la table avec une lingette à la fin du repas

À partir de 3-4 ANS

TÂCHES QUE L'ENFANT PEUT FAIRE

- **Compter** les œufs, les carottes, les bananes...
- **Mélanger** les ingrédients
- **Peler** certains fruits à pelure épaisse (bananes, oranges, pamplemousses, etc.)
- **Écraser** avec une fourchette (banane, pomme de terre cuite, etc.)
- **Retirer la coquille** des œufs durs
- **Décrire** la couleur, le goût et la forme des aliments
- **Mettre la table** (vaisselle non fragile)

À partir de 4-5 ANS

TÂCHES QUE L'ENFANT PEUT FAIRE

- **Casser** et battre **des œufs**
- **Fouetter** des ingrédients ensemble
- **Tartinier** avec un couteau à bout rond ou une spatule
- **Presser** un citron pour en extraire le jus
- **Graisser** les plats à cuisson (moules à gâteau, tôles à biscuits, etc.)
- Étaler de la pâte avec un **rouleau à pâtisserie**
- **Préparer un bol de céréales** ou une tartine

À partir de 5-6 ANS

TÂCHES QUE L'ENFANT PEUT FAIRE

- **Façonner des boules** (biscuits, boulettes de viande, etc.). Attention si votre enfant manipule de la viande crue, car il ne doit pas en manger et il doit très bien se laver les mains ensuite!
- **Utiliser un couteau régulier** pour trancher le pain, la viande cuite ainsi que les légumes et les fruits tendres et faciles à tenir. Supervisez-le constamment et aidez-le au besoin.
- **Participer au nettoyage de la cuisine**, par exemple en lavant ou en essuyant la vaisselle



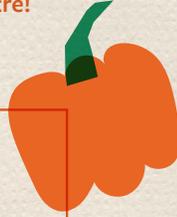
Ajustez les tâches selon son développement et accompagnez-le pour sa sécurité. Il est important que l'enfant et le parent se sentent à l'aise en tout temps!



À partir de 6-7 ANS

TÂCHES QUE L'ENFANT PEUT FAIRE

- **Mesurer** les ingrédients
- Utiliser de **petits outils de cuisine simples** comme une râpe, un grille-pain, un mélangeur ou un ouvre-boîte, avec votre aide
- Utiliser le four à **micro-ondes** sous votre supervision
- **Inventer des recettes** simples de smoothies, de pizza ou de salades
- **Couper / trancher** les aliments : progressez la dureté des aliments et laissez-lui plus d'autonomie, selon son rythme et ses capacités.
- Aider à faire la **liste d'épicerie**
- **Préparer son petit déjeuner... ou le vôtre!**
- Participer à la préparation de son **lunch**



8 ANS *et plus*

TÂCHES QUE L'ENFANT PEUT FAIRE

- **Préparer son repas du midi** pour l'école
- **Préparer une assiette de fruits ou de crudités** pour accompagner le souper
- **Utiliser la cuisinière**, sous votre supervision, pour faire des recettes simples comme des omelettes, des crêpes, des *quesadillas*, des soupes ou des *grilled cheese*
- **Choisir les aliments à mettre au menu** pour créer un repas complet

