

# CUISINER AVEC LES ENFANTS

## Partie 1 - À chaque âge sa tâche

Pour la plupart des enfants, cuisiner est une réelle partie de plaisir ! Mais au quotidien, comment s'organiser pour que la cuisine en famille soit efficace et agréable, autant pour les adultes que pour les enfants ? Voici quelques trucs à mettre en pratique avec les petits cuistots de tous les âges.

### En cuisinant avec les enfants, vous leur donnez la chance...

- D'**apprendre plein de choses** : des techniques culinaires, des informations sur les aliments, des méthodes de travail, des façons de s'organiser, des consignes de sécurité et d'hygiène, etc.
- De développer leur **dextérité** et leur motricité fine.
- D'intégrer la **lecture**, les **mathématiques** et même la chimie à une activité quotidienne (ils ne pourront plus dire que ces matières ne servent à rien!).
- D'avoir un impact positif sur leur **estime de soi** : quelle fierté de déguster le résultat concret de ses efforts !

### 10 conseils pour cuisiner avec les enfants

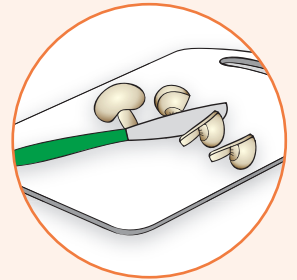
1. **Inutile de vous mettre de la pression!** L'objectif n'est pas de faire un cours de cuisine 101 ou de réaliser chaque jour une recette de A à Z.
2. Commencez par leur confier des **petites tâches quotidiennes** : mettre la table, mélanger les pâtes, déchiqueter les feuilles de laitue avec les doigts, faire des boulettes, etc.
3. Priorisez la qualité à la quantité en vous concentrant sur **une seule technique simple à la fois**. Par exemple, leur apprendre à utiliser le presse-ail ne nécessite que quelques minutes, et s'avère très formateur !
4. Pour une recette complète, déterminez un **moment propice**, dans une ambiance calme et détendue.
5. Choisissez une **recette simple** ou bien connue.
6. Prévoyez un peu **plus de temps** qu'à l'habitude, surtout si cette activité est nouvelle pour les enfants.
7. Assurez-vous que les enfants soient **installés confortablement**, par exemple en approchant un tabouret du comptoir pour qu'ils soient à la bonne hauteur.
8. Utilisez des **ustensiles appropriés** (ex. : couteaux à beurre, ciseaux pour les fines herbes, etc.).
9. Soyez **tolérant** tout en leur laissant assez d'espace pour expérimenter. Ce sera peut-être un peu plus long... et de petits dégâts sont à prévoir, mais tant que ça reste un moment de plaisir partagé, ça en vaut la peine !
10. Accordez autant d'importance à la **dégustation** qu'à la cuisine. C'est le moment de solliciter l'opinion des enfants et de les aider à trouver les bons mots pour décrire leur appréciation.



# CUISINER AVEC LES ENFANTS

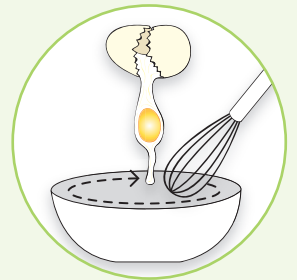
## Les enfants d'âge préscolaire peuvent:

- Vous accompagner à l'épicerie et prendre part à la recherche des aliments.
- Défaire en fleurons le chou-fleur et le brocoli, couper avec un couteau à beurre des aliments mous (légumes cuits, fromage, tofu, fruits, etc.).
- Mélanger une salade, une sauce, la pâte d'une recette de muffins, etc.
- Garnir un sandwich ou une pizza.
- Peser sur les boutons des appareils électriques (mélangeur, robot culinaire, etc.).
- Pour la boîte à lunch : choisir sa collation (parmi quelques options sélectionnées par le parent).



## Les enfants d'âge primaire peuvent, en plus:

- Lire une recette, rassembler les ingrédients et les mesurer.
- Utiliser des couteaux plus coupants et une râpe pour les légumes plus durs.
- Casser un œuf (avec aide) et le battre.
- Mélanger une préparation qui mijote sur le feu.
- Régler la température du four électrique et utiliser le four à micro-ondes.
- Pour la boîte à lunch : emballer les muffins ou les collations cuisinées « maison », tartiner et assembler les sandwiches, aider à couper les crudités, etc.



## Les adolescents peuvent aussi:

- Multiplier (ex. : doubler ou tripler) les ingrédients d'une recette.
- Faire la liste d'épicerie.
- Préparer des parties d'un repas : salade d'accompagnement, faire cuire du riz ou des pâtes, etc.
- Cuire des aliments sur la cuisinière (œufs, crêpes, légumes, etc.) ou au four (viandes, gâteaux, etc.).
- Pour la boîte à lunch : tout faire tout seul!



## Et les bébés ?

Même s'ils sont trop petits pour participer, n'hésitez pas à leur faire une place dans la cuisine lorsque vous êtes en pleine action. Ils vous observeront attentivement, et pourront sentir de nouvelles odeurs, manipuler certains ingrédients et goûter à des morceaux d'aliments. En plus d'observer, ils peuvent jouer avec des ustensiles de mesure ou des bols en plastique du haut de leur chaise haute. Ils seront bien préparés pour rejoindre la brigade culinaire familiale dès l'âge de 3 ans!

