

# LES ENFANTS À LA CUISINE

## Quelques raisons de faire la cuisine avec vos enfants

- ◆ Des enfants qui aident à la cuisine auront davantage tendance à préparer des repas pour eux et leur famille quand ils auront quitté le foyer familial.
- ◆ Enseigner à vos enfants les recettes traditionnelles de la famille et leur dire qui vous a appris à les préparer peut contribuer à maintenir vos racines familiales bien vivantes.
- ◆ Passer du temps à la cuisine avec vos enfants est une excellente façon d'échanger sur ce qui s'est passé pendant leur journée. Les bons moments passés ensemble n'ont pas de prix!
- ◆ Lorsqu'on prépare un repas avec des enfants, on leur fait acquérir des notions de mathématiques, de sciences, de français, de nutrition, et plus encore...



## Quel que soit leur âge...

Cuisiner avec eux peut être un plaisir. Quelques idées :

4 à 6 ans	6 à 8 ans	8 à 11 ans	Adolescents
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Préparer des mélanges du randonneur et des laits frappés.</li> <li>◆ Mélanger de la pâte à muffins, de la pâte à crêpes et des sauces.</li> <li>◆ Casser et battre des œufs.</li> <li>◆ Cuisiner avec un ami venu jouer à la maison.</li> <li>◆ Aider à mettre la table.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Se servir de petits instruments de cuisine (râpe, grille-pain, mélangeur ou ouvre-boîte).</li> <li>◆ Préparer de simples tortillas roulées</li> <li>◆ Préparer une salade.</li> <li>◆ Inventer une recette de lait frappé.</li> <li>◆ Préparer un petit déjeuner simple avec des fruits, du yogurt et du granola.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Avec un couteau, couper des aliments faciles à couper.</li> <li>◆ Se servir du microondes.</li> <li>◆ Préparer sa boîte à lunch.</li> <li>◆ Préparer un plateau de fruits pour le diner.</li> <li>◆ Faire cuire des recettes simples sous la supervision d'un adulte, comme des omelettes, des crêpes, des soupes et des quesadillas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Aider à planifier le menu de la semaine.</li> <li>◆ Faire la liste d'épicerie en regardant le menu et aider à faire les courses.</li> <li>◆ Se renseigner sur la sécurité alimentaire.</li> <li>◆ Se renseigner sur la sécurité à la cuisine.</li> <li>◆ Assumer chaque semaine la responsabilité de certains des repas de la famille.</li> </ul>