

# CUISINER AVEC L'ENFANT, C'EST PLEIN DE BON SENS!

## ① UNE FOULE DE BONNES RAISONS

Pour un enfant, cuisiner c'est comme bricoler. Il développe des habiletés et il apprend, tout en jouant.

Cuisiner stimule son intérêt pour les aliments et les nouvelles saveurs. Ça lui donne plus envie de goûter (oui oui!), en plus de lui donner un sentiment de fierté.

Vous voir cuisiner régulièrement est pour lui une très bonne façon d'apprendre! Pas besoin d'être un grand chef.



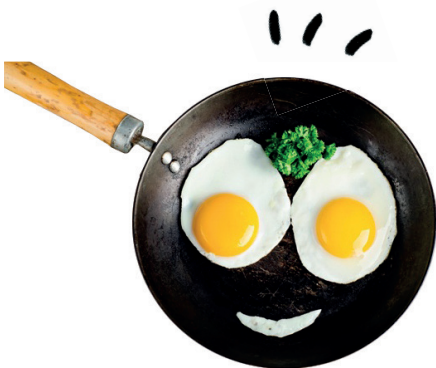
## ② UNE FOULE DE FAÇONS

Impliquez l'enfant, peu importe son âge.

Tout petit, approchez sa chaise haute du comptoir afin qu'il vous voit cuisiner. Faites-lui sentir et toucher différents ingrédients et aliments.

Lorsqu'il grandit, confiez-lui des tâches en fonction de ses aptitudes. Par exemple:

- Brasser
- Couper des aliments tendres
- Verser des ingrédients dans un bol
- Laver des fruits
- Répartir des papiers dans un moule à muffins
- Casser un œuf (il ADORE!)



## ③ LES INGRÉDIENTS DE LA RECETTE PARFAITE

**1. DU TEMPS.** Cuisinez avec l'enfant lorsque vous avez assez de temps. C'est la meilleure façon d'être patient et d'apprécier l'activité, autant pour les petits que pour les grands!

**2. DE LA COMPLICITÉ.** Impliquez l'enfant pour choisir la recette.

**3. DE LA SÉCURITÉ.** Cuisinez en assurant sa sécurité pour ne pas qu'il tombe, qu'il se coupe ou se brûle.

**4. DE LA CURIOSITÉ.** Surveillez ensemble la cuisson.

**5. DU PLAISIR.** Dégustez en tête à tête ou en famille.

**6. DES BISOUS.** Félicitez votre cuistot.