

## Cuisiner avec votre enfant

Associer l'enfant à la préparation des repas lui rendra les aliments encore plus familiers. De plus, si l'enfant prend plaisir à participer à l'élaboration d'un plat, il aura aussi du plaisir à le faire partager aux autres convives et il sera d'autant plus tenté d'y goûter lui-même.



### PRÉPARATION

- Choisissez une recette simple (Vous pouvez commencer par des plats sans cuisson tels que brochettes apéro, canapés, salades de fruits).
- Faites une liste des ingrédients nécessaires à la recette.
- A partir de la liste, demandez à votre enfant de vous aider à faire les courses.

### FABRICATION

- Disposer tous les ingrédients sur une table et demandez à votre enfant de les observer, de les décrire (couleur, texture, saveur, arôme) et de les nommer.
- Vous pouvez également lui bander les yeux et lui faire deviner de quel ingrédient il s'agit.
- Faites déguster les ingrédients individuellement puis à différents stades de la recette en demandant à votre enfant de décrire ce qu'il perçoit.
- Faites remarquer à votre enfant le changement d'état des aliments au cours de la recette.
- Incluez votre enfant à chaque étape de la recette en lui demandant de peser les ingrédients et de les mélanger.

## DÉGUSTATION

- Dégustez le plat avec toute la famille.
- Proposez à votre enfant de raconter aux autres membres de la famille comment il a fait la recette.
- Discutez en famille de vos perceptions par rapport au plat (couleur, texture, saveur, arôme).

## QUELQUES IDÉES POUR CUISINER AVEC VOTRE ENFANT

- **Livret de recettes : les mini-chefs aux fourneaux**
- Un ouvrage passionnant : "Eduquer son enfant en cuisinant" de Marie Gilbert aux éditions Chronique sociale, juin 2012
- Faites découvrir à votre enfant une nouvelle recette **à travers un petit jeu.**