



# Faire la cuisine avec de jeunes enfants

*Ces recommandations sont dans l'idéal et il est important de faire preuve de bon sens et d'adaptation*



Dans tous les cas, vous devez :

- **Prévoir un grand ménage à la fin !**
- **Prévoir plus de temps et de patience que d'habitude.**
- **Laisser l'enfant goûter, tester, se tromper.**
- **L'important ce n'est pas que ça soit beau mais que ce soit lui qu'il l'ait fait tout seul.**
- **L'adulte doit être en confiance et en sécurité.**
- **Montrez l'exemple !**



# Faire la cuisine avec de jeunes enfants

*Ces recommandations sont dans l'idéal et il est important de faire preuve de bon sens et d'adaptation*



Dans tous les cas, vous devez :

- **Prévoir un grand ménage à la fin !**
- **Prévoir plus de temps et de patience que d'habitude.**
- **Laisser l'enfant goûter, tester, se tromper.**
- **L'important ce n'est pas que ça soit beau mais que ce soit lui qu'il l'ait fait tout seul.**
- **L'adulte doit être en confiance et en sécurité.**
- **Montrez l'exemple !**



## HYGIENE

### 1. Prenez l'habitude de la propreté :

- se laver les mains fréquemment après tout passage aux toilettes, après toute manipulation contaminante (par exemple, se moucher, vider les poubelles, préparer les aliments non cuits...);
- éviter de tousser, éternuer au-dessus des aliments ;
- tenir propres mains et ongles ; protéger toute blessure par un pansement étanche.
- pas de croisement entre le propre et le sale

### 2. Respectez la chaîne du froid

## SECURITE

1 adulte pour 1 enfant de moins de 3 ans

Lors de l'utilisation de petit électroménager, la main de l'adulte est toujours en contact avec la main de l'enfant.

Les objets dangereux (coupant / tranchant) sont tenus hors de portée des enfants.

Pour éviter les risques de blessures, l'enfant porte des vêtements « tout terrain ». Par exemple un tablier, si possible, qui couvre tout le haut du corps et les avants bras (type tablier de peinture), un pantalon qui descend en bas des chevilles et des chaussures qui couvrent tout le pied.

## MATERIEL

Prévoir du matériel adapté aux capacités motrices de l'enfant :

- utilisation d'un pèle-pomme pour préparer une compote,
- couteaux à bouts ronds de taille et de forme adaptée,
- utilisation d'une machine à pain pour fabriquer du pain,
- ...

L'enfant est à hauteur du plan de travail (debout sur une chaise par exemple).

Le plan de travail est dégagé des éléments non nécessaires à la préparation.

## PREPARATION

Préparer les ingrédients à l'avance.

Pas plus d'1/2h de préparation avec l'enfant.

Prévoir la cuisine par étape (épluchage, préparation, cuisson...).

Prenez le temps de nommer les aliments avec l'enfant et de leur donner du vocabulaire sur les sensations (c'est chaud, c'est mou, dur, craquant, granuleux...).

Si les proportions sont importantes dans la préparation de la recette, prévoir une assiette pour « patouiller » et une assiette pour verser l'ingrédient.

## HYGIENE

### 1. Prenez l'habitude de la propreté :

- se laver les mains fréquemment après tout passage aux toilettes, après toute manipulation contaminante (par exemple, se moucher, vider les poubelles, préparer les aliments non cuits...);
- éviter de tousser, éternuer au-dessus des aliments ;
- tenir propres mains et ongles ; protéger toute blessure par un pansement étanche.
- pas de croisement entre le propre et le sale

### 2. Respectez la chaîne du froid

## SECURITE

1 adulte pour 1 enfant de moins de 3 ans

Lors de l'utilisation de petit électroménager, la main de l'adulte est toujours en contact avec la main de l'enfant.

Les objets dangereux (coupant / tranchant) sont tenus hors de portée des enfants.

Pour éviter les risques de blessures, l'enfant porte des vêtements « tout terrain ». Par exemple un tablier, si possible, qui couvre tout le haut du corps et les avants bras (type tablier de peinture), un pantalon qui descend en bas des chevilles et des chaussures qui couvrent tout le pied.

## MATERIEL

Prévoir du matériel adapté aux capacités motrices de l'enfant :

- utilisation d'un pèle-pomme pour préparer une compote,
- couteaux à bouts ronds de taille et de forme adaptée,
- utilisation d'une machine à pain pour fabriquer du pain,
- ...

L'enfant est à hauteur du plan de travail (debout sur une chaise par exemple).

Le plan de travail est dégagé des éléments non nécessaires à la préparation.

## PREPARATION

Préparer les ingrédients à l'avance.

Pas plus d'1/2h de préparation avec l'enfant.

Prévoir la cuisine par étape (épluchage, préparation, cuisson...).

Prenez le temps de nommer les aliments avec l'enfant et de leur donner du vocabulaire sur les sensations (c'est chaud, c'est mou, dur, craquant, granuleux...).

Si les proportions sont importantes dans la préparation de la recette, prévoir une assiette pour « patouiller » et une assiette pour verser l'ingrédient.

« Tu me dis j'oublie, tu m'enseignes je me souviens,  
tu m'impliques j'apprends »

Benjamin Franklin

« Tu me dis j'oublie, tu m'enseignes je me souviens,  
tu m'impliques j'apprends »

Benjamin Franklin