

L'aventure culinaire

Voici un méli-mélo de tâches à accomplir en famille en deux étapes toutes simples!

- 1 Laisser l'enfant **choisir** un défi adapté à ses capacités parmi nos 5 catégories de tâches.
- 2 Inviter l'enfant à **colorier** la case lorsque le défi est réussi.

1 La découverte

- Sentir et toucher des ingrédients
- Trouver les ingrédients requis pour une recette

- Compter certains ingrédients

- Casser des œufs

- Utiliser des cuillères et des tasses à mesurer pour les ingrédients secs (ex. : farine)

- Partir en mission à l'épicerie pour trouver certains aliments

3 L'expérimentation

- Tartiner des rôties ou des tortillas

- Utiliser des cuillères et des tasses à mesurer pour les ingrédients liquides (ex. : lait)

- Presser un agrume

- Portionner une préparation (ex. : muffins ou biscuits)

- Participer au choix des fruits et légumes à l'épicerie

- Laver des fruits et légumes

2 L'initiation

- Déchirer des feuilles de laitue

- Mélanger des ingrédients déjà mesurés

- Pétrir de la pâte à pain ou à pizza

- Façonner la préparation d'une recette avec les mains

- Râper du fromage

- Battre un œuf à l'aide d'un fouet

- Garnir et rouler une tortilla

- Préparer tout le contenu de sa boîte à lunch sans aide

5 L'autonomie

- Suivre les étapes d'une recette déjà connue et multiplier les ingrédients, au besoin

- Créer une recette de smoothie

- Utiliser des appareils de cuisson sous la supervision d'un adulte

- Participer au choix des recettes pour la semaine

- Préparer des parties d'un repas sans aide (ex. : crudités, salade de fruits)

4 Le perfectionnement

- Utiliser un couteau d'office pour trancher des aliments