

Apprendre aux enfants à cuisiner

EatRight.org

La meilleure façon d'apprendre aux enfants à bien manger est de leur montrer comment préparer des repas sains. Cuisiner est une aptitude à la vie quotidienne essentielle qui permet d'apprendre aux enfants en quoi consiste l'alimentation et la salubrité des aliments, et elle leur permet en plus d'acquérir des aptitudes en mathématiques, en science et en lecture, et de développer leur motricité fine.

Suscitez l'intérêt et l'engouement de votre enfant pour les aliments sains en leur apprenant à cuisiner de façon sécuritaire grâce à ce guide d'activités culinaires adaptées à leur âge.

Principes fondamentaux de la salubrité alimentaire

Avant de commencer à cuisiner, expliquez les règles de base à vos enfants :

- [Se laver les mains](#) avec de l'eau chaude et savonneuse avant de toucher aux aliments et après y avoir touché.
- S'attacher les cheveux longs derrière la tête, loin des épaules.
- Garder [les comptoirs](#) et les surfaces de travail propres.
- Montrer aux enfants qu'il faut attendre que les aliments soient cuits avant de les goûter. Ne pas les laisser se lécher les doigts ou mettre leurs mains dans leur bouche, en particulier lorsqu'ils cuisinent des aliments crus comme de la [pâte à biscuits](#) et de la viande ou de la volaille crue.
- Éviter que les enfants ne trempent deux fois la même cuillère dans des aliments après l'avoir utilisée pour goûter à ces aliments.
- Ne pas oublier que les jeunes cuisiniers doivent être supervisés.
- Suivre les quatre étapes simples suivantes :
 - Se laver les mains et laver les comptoirs ainsi que les ustensiles de cuisine.
 - Séparer la viande, la volaille et les fruits de mer crus des aliments cuits et des autres aliments prêts à être mangés.
 - Faire cuire [les aliments à la bonne température](#).
 - Réfrigérer les aliments rapidement à 40 °F ou moins.

Ces rudiments sont des lignes directrices pratiques pour les enfants et les adultes de tous les âges.

De 3 à 5 ans

Les jeunes enfants adorent apporter leur aide, mais les adultes doivent les superviser étroitement puisqu'ils développent encore leur motricité fine. Enseignez à ces enfants l'importance [de laver les produits](#) et d'utiliser des appareils et des ustensiles propres.

Tâches appropriées :

- Se laver les mains avec de l'eau chaude et savonneuse pendant au moins 20 secondes. Faites-en un jeu en chantant « Joyeux anniversaire » avec votre enfant deux fois pendant que vous vous lavez les mains.
- Laver les fruits et les légumes dans l'évier avec de l'eau froide du robinet.
- Essuyer les comptoirs.
- Mélanger les ingrédients comme de la pâte facile à mélanger.
- Appliquer (ou « peindre ») de l'huile à cuisson avec un pinceau à pâtisserie propre sur du pain, des asperges ou d'autres aliments.
- Couper des biscuits avec des moules à biscuits de forme amusante (mais ne mangez pas la pâte à biscuits cruel!).

De 6 à 7 ans

La plupart des enfants âgés de 6 à 7 ans ont développé leur motricité fine. Des tâches plus compliquées peuvent donc leur être confiées, mais certains éléments en matière de salubrité alimentaire doivent leur être rappelés.

Tâches appropriées :

- Utiliser une peieuse pour éplucher des pommes de terre crues, du gingembre et des mangues ainsi que d'autres fruits et légumes lavés.
- Casser des œufs dans un bol sous oublier de se laver les mains après.
- Retirer la chair des avocats après qu'un adulte les ait coupés en deux.
- Épépiner les tomates et les poivrons refroidis et rôtis avec une cuillère.
- Éplucher des haricots verts.
- Remplir le lave-vaisselle.
- Éplucher des épis de maïs et les rincer avant de les faire cuire.
- Rincer et couper du persil ou des oignons verts avec des ciseaux de cuisine propres et peu tranchants.

De 8 à 9 ans

Les enfants de ce groupe d'âge ont acquis beaucoup d'aptitudes. Vous devez donc adapter les tâches au niveau de maturité de chaque enfant. Enseignez-leur l'importance d'essuyer toutes les surfaces et [de réfrigérer les aliments périssables](#), comme les œufs et le lait, immédiatement.

Tâches appropriées :

- Ouvrir des boîtes de conserve avec un ouvre-boîte.

- Mettre [les restes](#) dans de petits contenants et les réfrigérer dans les deux heures qui suivent (une heure si la chaleur dépasse les quatre-vingt-dix degrés).
- Attendrir du poulet sur une planche à découper. Remarque : Utilisez toujours une planche à découper pour les aliments prêts à manger et une autre planche pour les aliments crus, et assurez-vous de vous laver les mains avec de l'eau chaude et savonneuse après avoir touché des viandes et du poulet crus.
- Battre des œufs.
- Vérifier la température de la viande avec un [thermomètre pour aliments](#) – c'est comme une expérience scientifique!
- Presser un citron ou une orange.

De 10 à 12 ans

De façon générale, les enfants âgés de 10 à 12 ans cuisinent par eux-mêmes, mais ils devraient encore être supervisés par un adulte. Avant de laisser ces enfants effectuer seuls des tâches d'adulte, évaluez s'ils peuvent suivre des règles de cuisine de base comme disposer les poignées de poêle au-dessus des comptoirs pour éviter de les accrocher, débrancher des appareils électriques, utiliser des couteaux et se servir de façon sécuritaire du four ou du micro-ondes.

Tâches appropriées (avec la supervision d'un adulte) :

- Faire bouillir des pâtes.
- Placer des aliments au micro-ondes.
- Suivre une recette, y compris lire chaque étape dans l'ordre et mesurer correctement les ingrédients.
- Faire cuire des aliments dans le four.
- Faire mijoter des ingrédients sur la cuisinière.
- Trancher ou hacher des légumes.

Cuisiner avec vos enfants peut être une façon agréable de leur faire acquérir des aptitudes utiles, de promouvoir une bonne alimentation tout en créant des souvenirs inoubliables.