



Comment cuisiner avec nos enfants?

Comment cuisiner avec nos enfants?

En impliquant nos enfants dans la cuisine, nous pouvons non seulement leur enseigner des compétences pratiques telles que la cuisine et la préparation des aliments, mais aussi contribuer à réduire le gaspillage alimentaire. Cuisiner avec les enfants, c'est l'occasion de partager des moments précieux qui dureront toute une vie! Avec une planification minutieuse et des idées créatives, vous pouvez faire de la cuisine une activité amusante et agréable pour toute la famille.

Voici quelques éléments gagnants pour cuisiner en famille.

Inclure les enfants dès le début du processus

Selon leur âge et selon le temps dont vous disposez, les enfants peuvent participer à la planification des recettes. Avant de commencer, planifiez la ou les recettes que vous souhaitez préparer ensemble. Lorsque les enfants se mettent d'accord sur un projet commun, il est plus facile d'aller chercher leur coopération. Ensemble, rassemblez tous les ingrédients pour que tout soit prêt lorsque vous commencerez à cuisiner. Cela aidera vos enfants à se concentrer sur la tâche à accomplir et évitera tout retard ou ennui. Cette étape peut même commencer au moment de faire l'épicerie avec vos enfants. Dans ce cas, préparez avec eux la liste d'épicerie et assurez-vous de n'acheter que ce qui est utile pour la recette. C'est l'occasion de leur faire comprendre le coût et la valeur des aliments.

Installez des postes de travail

Si vous cuisinez avec plusieurs enfants, il est important d'installer des postes où ils peuvent travailler de manière indépendante, par exemple préparer des ingrédients ou remuer quelque chose sur la cuisinière. Cela leur permettra d'effectuer des tâches qu'ils peuvent accomplir seuls et les aidera à rester engagés tout au long du processus. Ils auront un sentiment d'autonomie et seront fiers de leur travail. Si vous les connaissez, apprenez-leur les bonnes gestions même pour couper au couteau. Il existe aussi des ustensiles de cuisine adaptés aux plus petits. Mais si vous n'avez pas ces objets ou ne souhaitez pas investir dans du nouveau matériel, gardez ça simple et faites avec ce que vous avez sous la main.



Comment cuisiner avec nos enfants?

Commencez avec des recettes faciles

Lorsque vous cuisinez avec des enfants, il est important de commencer par des recettes simples qui ne nécessitent pas trop d'étapes ou d'ingrédients compliqués. Cela permettra de maintenir leur intérêt et de leur donner un sentiment d'accomplissement lorsqu'ils termineront le plat. Chaque geste compte : apprendre à mesurer de la farine, mélanger la préparation sans en mettre partout, casser les œufs. Soyez indulgent.e : ce n'est pas la fin du monde s'il y a encore un peu de coquille d'œuf dans le gâteau! Ça ajoute du croquant! Rappelez-vous qu'on ne cherche pas la perfection, mais plutôt de passer un bon moment ensemble tout en partageant le goût pour la cuisine.

Rendez l'expérience amusante

Cuisiner avec des enfants doit être une expérience amusante. Utilisez des ingrédients colorés, laissez-les faire preuve d'autant de créativité que possible et n'oubliez pas de les féliciter pour leur travail! En mettant au menu, des pâtes briochées ou des gâteaux marbrés, les petits cuistots en herbe vont pouvoir créer des desserts qui sortent de l'ordinaire.

Faites preuve d'inventivité

Pour donner envie à vos enfants de cuisiner, essayez de créer de nouveaux plats ensemble ou d'inventer des recettes uniques à partir de leurs aliments préférés. Vous vous amuserez beaucoup et créerez de délicieux souvenirs dans le même temps! Certaines familles vont, par exemple, explorer de nouvelles saveurs venues d'ailleurs : cela permet de découvrir de nouvelles épices, de nouvelles textures et de voyager à petit prix! Vous pouvez mettre de la musique typique du pays dont vous faites une recette pour vous mettre dans l'ambiance. Les enfants sont avides de ce type d'expériences et en garderont des souvenirs précieux.



Comment cuisiner avec nos enfants?

Nettoyez au fur et à mesure

Maintenez le processus de nettoyage tout au long de la session de cuisine afin qu'il ne devienne pas écrasant à la fin. Vous pouvez même en faire une partie intégrante de l'activité et faire participer vos enfants à l'essuyage des comptoirs et au rangement des ingrédients. Les enfants prennent conscience que cuisiner implique aussi du nettoyage et du rangement. La cuisine permet aussi de leur apprendre l'organisation et la planification tant au niveau de la recette que de l'ensemble de la séance.

Laissez-leur (et laissez-vous) le droit à l'erreur

Bien qu'on veuille éviter le gaspillage alimentaire, laissez-leur et laissez-vous le droit à l'erreur. Ils se sont trompés dans les mesures de la recette du gâteau. Vous pouvez improviser des «pop cake», des espèces de boules de gâteaux sur des bâtonnets de bois. Les enfants en raffolent et cela évitera que la recette «manquée» finisse à la poubelle. Les essais-erreurs sont le terreau de l'apprentissage. Au fur et à mesure, vos enfants vont gagner en autonomie et en assurance.

De vrais petits chefs

Plus vous allez cuisiner ensemble, plus vos enfants vont gagner en autonomie. Si vous voyez que vos enfants ont vraiment un intérêt prononcé pour la cuisine, pourquoi ne pas leur laisser toute la place dans la cuisine? Vous pourriez, par exemple, leur proposer de préparer le repas pour toute la famille lors d'une occasion spéciale, tout en supervisant le tout pour assurer leur sécurité.

Vous pouvez aussi ritualiser la préparation des collations pour la semaine en cuisinant ensemble des recettes de collations pour l'école.

[<https://tcsagim.org/category/recettes-cuisine-collective/collations/>]



Comment cuisiner avec nos enfants?

Goûter à tout pour ouvrir leur curiosité

Un des grands avantages de faire participer les enfants à la cuisine est le fait de leur permettre de goûter à tout. La découverte des nouvelles saveurs est primordiale dans le développement de l'enfant. De plus, lorsqu'un enfant a participé à l'élaboration d'un plan, il sera probablement plus enclin à en manger une fois à table. Les odeurs, les textures, les couleurs, tous ces éléments peuvent devenir des sources de découverte et d'apprentissage pour les enfants.

Cuisiner en famille est un excellent moyen de s'amuser, d'acquérir des compétences importantes et de créer des souvenirs durables. Avec une bonne approche et une planification minutieuse, vous pouvez rendre l'expérience agréable pour tout le monde! En suivant ces simples conseils, cuisiner avec vos enfants peut devenir une expérience amusante et enrichissante dont ils se souviendront pendant des années!

