

LES BONNES RAISONS DE CUISINER AVEC LES ENFANTS

La cuisine est une activité riche en échanges et en apprentissages de la vie.

- Connaître de son corps et de ses sens : Découvrir de nouvelles saveurs et de nouveaux aliments, goûter des aliments cuits ou cru
- Développer le plaisir de manger ce que l'on vient de préparer
- Dimension psycho-affective : La cuisine tant dans la pratique que dans son aspect symbolique permet de créer des souvenirs sensoriels et affectifs qui construisent votre enfant.

Cuisiner fait appel aux aptitudes sociales que l'enfant a déjà acquises et favorise l'apprentissage de la collaboration.

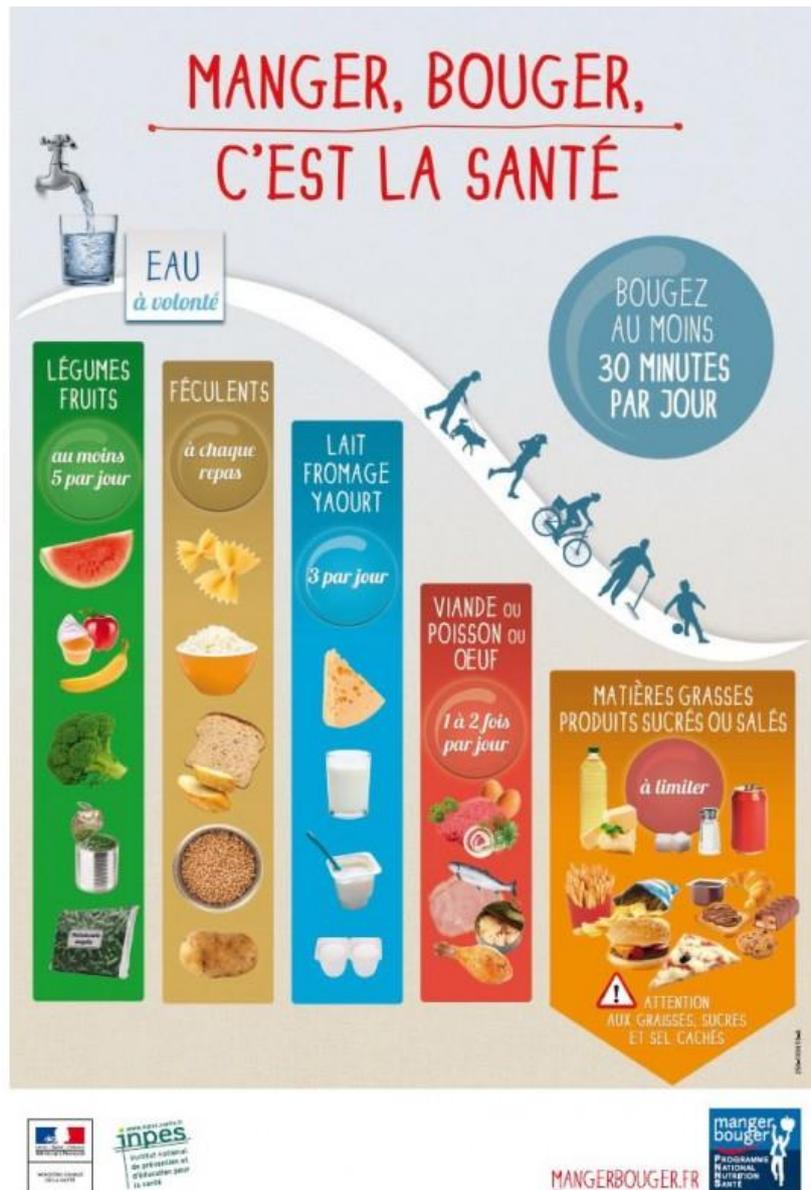
- Favoriser l'élaboration de projet de groupe : repas à thème...
- Développer l'autonomie et les prises d'initiatives individuelles, La valorisation et l'estime de soi par la responsabilisation.
- Développer un climat favorable à l'échange et le partage des tâches ménagères et culinaires. On prépare pour sa famille, pour les autres autant que pour soi. Le nettoyage et le rangement font également partie de l'activité.
- Permettre à chaque personne de vivre l'expérience valorisante de « chef cuisinier » et décider du menu, de l'élaboration du repas, de la liste de courses. Permettre d'expérimenter des rôles différents valorisant leur image personnelle et sociale
- Apprendre à décorer une table et des plats

Cuisiner permet de travailler des compétences diverses :

- La motricité est sollicitée d'une autre façon que dans l'écriture.
- La lecture, la compréhension et la réalisation de la recette constituent un apprentissage important.
- La recette est un type de texte spécifique avec ses références propres qui définissent la difficulté, les ingrédients, les outils nécessaires, les étapes.
- Mémorisation de savoir-faire : gestes, vocabulaire des outils ou des actions
- Numération : pour dénombrer les ingrédients et leur quantité (exprimée de différentes façons : en grammes, litres, pots, cuillères de tailles diverses)
- Mesure : utiliser des outils de mesure pour réaliser la recette, observer la conservation des quantités (la quantité d'un verre doseur reste la même dans un saladier).
- Approche du calcul : addition, puisque l'on ajoute les éléments
- Notion d'ordre : la recette se réalise selon des étapes qu'il faut respecter

En aidant à préparer ou en cuisinant eux-mêmes, les enfants découvrent plus de choses sur la nutrition et l'importance d'une alimentation saine.

Développer et mettre en pratique des connaissances sur l'alimentation équilibrée



On peut concevoir un classeur pour recueillir les recettes expérimentées.

POINT DE VIGILANCE LORS DE L'ACTIVITÉ :

- Votre enfant doit être réellement actif (éplucher, couper, mesurer, mélanger...). Même si la réalisation est plus longue et salissante, votre enfant doit réellement participer. Manger un petit morceau de coquille d'œuf ne nuira pas à votre santé.
- Mettez des mots sur ce que vous faites, le nom des choses que vous manipulez, ce que vous allez d'abord faire, et ensuite ... C'est un très bon travail de vocabulaire, de grammaire et de conjugaison.

Et surtout partager de bons moments !