Le grand livre des petits chefs

Recueil d'activités culinaires
éducatives pour les tout-petits

LE PETIT GUIDE PRATIQUE

Le grand livre des petits chefs : un outil unique pour faire découvrir aux tout-petits le plaisir de cuisiner !

Le grand livre des petits chefs a été conçu par l'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada, conjointement avec de nombreux intervenants des milieux de l'éducation et de la nutrition. Il a pour objectif d'aider les services de garde éducatifs à l'enfance à organiser des activités culinaires ludiques et éducatives destinées aux enfants, afin de les initier aux bases de la cuisine. Il s'harmonise avec le cadre de référence *Gazelle et Potiron*[1] et est cohérent avec le programme éducatif des services de garde du Québec *Accueillir la petite enfance*[2]. Ainsi, il favorise le développement de saines habitudes alimentaires, en plus de toucher les cinq dimensions du développement global de l'enfant.

Saviez-vous que ?

Les services de garde éducatifs à l'enfance peuvent contribuer au développement des compétences culinaires des enfants et, par le fait même, à leurs saines habitudes alimentaires. Cuisiner incitera aussi les enfants à goûter à de nouveaux aliments et favorisera le développement de leur goût.

Le grand livre des petits chefs valorise les aliments de base et ceux à haute valeur nutritive. De plus, il encourage l'exploration de nouveaux aliments.

De plus :

- Un enfant qui a appris à cuisiner aura tendance, plus tard, à cuisiner lui-même des repas équilibrés.
- Il est plus facile d'inculquer tôt de bonnes habitudes plutôt que de les corriger plus tard.
- Cuisiner de nouveaux aliments permet aux enfants de les découvrir dans le plaisir et la convivialité.
- Les enfants sont plus susceptibles de goûter à de nouveaux aliments lorsqu'ils les manipulent directement et explorent leur texture.
- Les enfants sont des experts en imitation; ils goûtent plus facilement à de nouveaux aliments lorsqu'ils voient les autres le faire.

1. QUÉBEC. MINISTÈRE DE LA FAMILLE. *Gazelle et Potiron* – Cadre de référence pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance, gouvernement du Québec, 2014, 116 p.

2. QUÉBEC. MINISTÈRE DE LA FAMILLE ET DES AÎNÉS. *Accueillir la petite enfance : Le programme éducatif des services de garde du Québec* – mise à jour, Québec, Les Publications du Québec, 2007, 96 p.

1, 2, 3… le tour est joué !

1 Un peu de planification !

Il suffit seulement d'un peu de planification et de préparation pour réussir une activité culinaire avec les enfants. Chaque recette du *Grand livre des petits chefs* présente des **instructions détaillées** pour organiser le déroulement de l'activité.

2 Au tour des enfants !

C'est le temps de laisser les enfants mettre la main à la pâte ! Changez la disposition des tables pour créer un lieu propice à la réalisation de l'activité. Ils n'ont qu'à suivre les quelques étapes clairement illustrées à l'aide de photos. En peu de temps et avec un minimum de supervision, ils expérimenteront eux-mêmes la plupart des techniques culinaires de base.

3 On a réussi ! À table !

C'est l'heure du dîner ou de la collation ? Les enfants peuvent goûter au mets préparé : « Youpi ! C'est bon et on l'a fait nous-mêmes ! » C'est aussi l'occasion de faire un retour sur la recette : Qu'as-tu trouvé facile ou difficile ? Quel était ton ingrédient préféré ? Aimes-tu faire la cuisine ? Ainsi, l'apprentissage de saines habitudes alimentaires se fait dans le plaisir. Voilà une recette gagnante !

Une initiation à l'art de cuisiner =

un apprentissage par le jeu !

Les recettes que contient *Le grand livre des petits chefs* répondent aux critères suivants :

- Peu d'ingrédients et de matériel sont nécessaires
- Les aliments proposés proviennent du *Guide alimentaire canadien*
- Les recettes sont réalisables en moins de 30 minutes
- Chaque enfant prépare sa propre portion
- Chaque étape est illustrée de photos
- La majorité des recettes peuvent être consommées à la collation
- La majorité des recettes ne nécessitent pas de cuisson
- Certains allergènes ont été évités (ex. : noix, arachides)

« J'adore tout de ce livre ! Recettes faciles et adaptées aux enfants, peu de matériel, la plupart sont sans cuisson, bien imagées, portion individuelle… tout est pensé ! »

Propos recueillis d'une éducatrice qui a participé à l'évaluation menée par des chercheurs de l'Université de Sherbrooke.

Conseils pratiques

Partagez-vous la tâche et permettez aux plus grands d'aider les plus petits en jumelant vos groupes. Les recettes élaborées pour un groupe de 10 enfants peuvent facilement être adaptées à un plus grand groupe.

Pourquoi ne pas intégrer des recettes à votre menu de la semaine, soit comme collation ou mets principal ? Les enfants seront fiers de manger ce qu'ils ont cuisiné.

Il n'est pas obligatoire d'avoir un local aménagé pour organiser des activités culinaires. Une table, accompagnée de chaises ou non, peut convenir à toutes les recettes ! L'important est de veiller à ce que les enfants soient à l'aise.

Préparez-vous un bac contenant tout le matériel culinaire nécessaire aux activités. Il sera facile d'accès lorsque le temps sera venu de préparer l'atelier. Le matériel nécessaire est présenté dans *Le grand livre des petits chefs*.

Techniques culinaires

Voici quelques techniques culinaires exploitées dans *Le grand livre des petits chefs* et testées par des enfants de 3 à 5 ans :

1

Couper

2

Casser les œufs

3

Badigeonner

4

Déposer/verser

5

Brasser

6

Mesurer les ingrédients secs

7

Mesurer les ingrédients liquides

8

Couper avec des ciseaux

9

Déchirer avec les doigts

10

Aplatir (à l'aide d'un rouleau à pâte ou d'un verre en plastique rigide)

Allergies alimentaires

Si un enfant présente une allergie alimentaire, il est possible de remplacer l'aliment allergène par d'autres aliments. Voici un aperçu de quelques substitutions possibles :

Tableau de conversion	
2,5 ml	½ c. à thé
15 ml	1 c. à soupe
60 ml	¼ tasse
80 ml	⅓ tasse
250 ml	1 tasse

1 œuf

- **Yogourt nature** *60 ml*
- **½ banane** *écrasée*
- **Eau** *30 ml* + **Poudre à pâte** *2,5 ml*
- **Eau bouillante** *15 ml* + **Bicarbonate de soude** *2,5 ml*

Lait *250 ml*

- **Eau** *250 ml*
- **Lait de coco** *250 ml*
- **Boisson de soya** *250 ml*
- **Jus de fruits pur à 100 %** *250 ml*

Yogourt ou crème sure *250 ml*

- **Mayonnaise** *250 ml*
- **Tofu soyeux nature** *250 ml*

Pain, pita ou tortilla faits de farine de blé

- **Galette de riz nature**
- **Craquelins sans gluten ou au riz**

Farine de blé *250 ml*

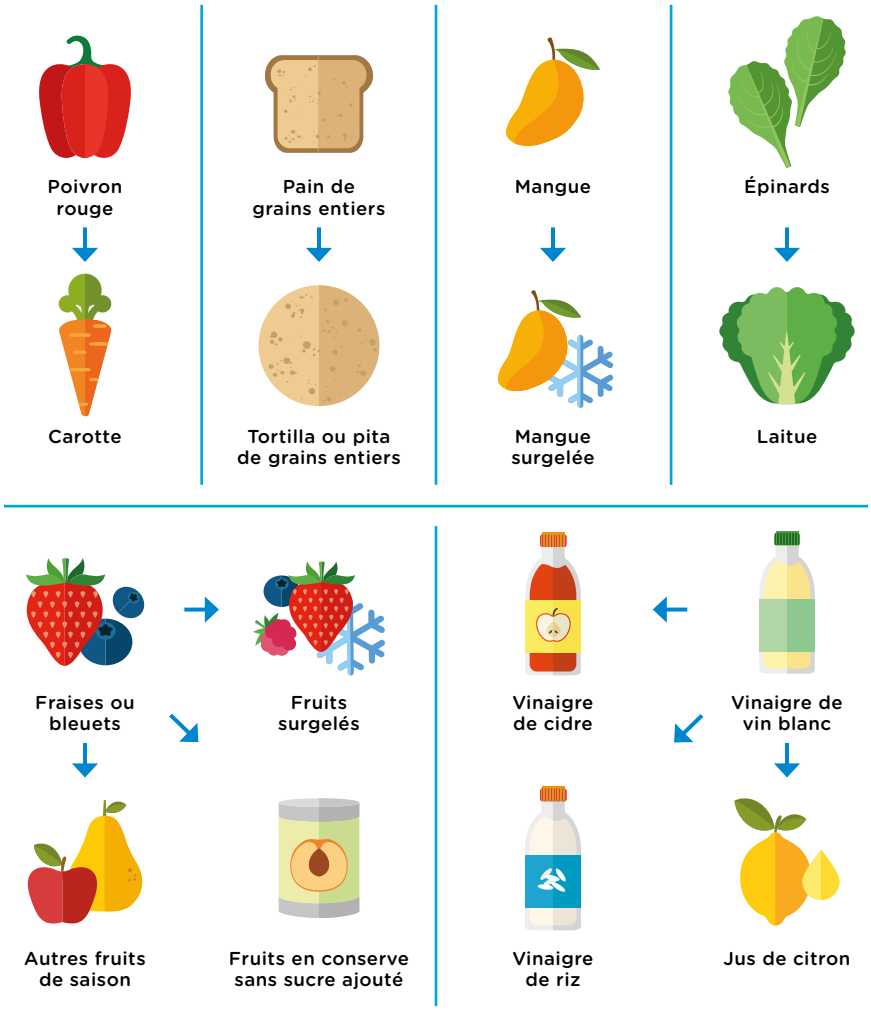
- **Mélange de farines du commerce sans gluten** *250 ml*

Poisson *80 ml*

- **Poulet** *80 ml*

Substitutions d'ingrédients

La disponibilité et le coût des aliments varient en fonction des saisons et peuvent aussi limiter la réalisation de certaines recettes. Pour faire des choix plus économiques ou tout simplement pour employer des aliments déjà disponibles au service de garde, la substitution d'ingrédients, en quantité équivalente, est possible pour toutes les recettes. Voici quelques exemples de substitutions :



*15 ml (1 c. à soupe) d'herbe fraîche = 5 ml (1 c. à thé) de cette même herbe séchée et vice-versa

Contenu du recueil

Chacune des recettes comprend :

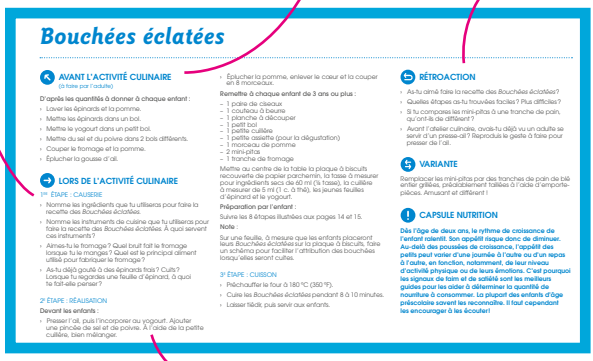
Une photo des instruments de cuisine nécessaires

Une photo des ingrédients nécessaires

Des questions pour susciter l'intérêt des enfants envers la recette et les ingrédients employés

Les étapes requises pour la planification

Une série de questions simples à poser aux enfants pour animer les discussions et faire une rétroaction sur l'activité



Les étapes pour la réalisation de la recette

Une photo de la recette réalisée par les enfants

De plus, on retrouve des notions :

1. d'hygiène et de salubrité
2. relatives aux allergies et intolérances à des aliments
3. liées aux règles de sécurité

Pour obtenir plus d'information ou pour connaître nos autres initiatives en matière d'éducation à la nutrition chez les tout-petits, consultez notre site Web **educationnutrition.ca**.

Pour toute question ou tout commentaire, n'hésitez pas à communiquer avec nous par téléphone au 514 284-1092 ou au 1 800 361-4632, ou par courriel à l'adresse suivante : education@dfc-plc.ca.

LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA

CONÇU POUR VOUS PAR NOS DIÉTÉTISTES
EDUCATIONNUTRITION.CA

Août 2016