

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.

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.

•••
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.

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 <i>Guide alimentaire canadien</i>
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)

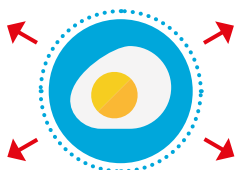
Allergies alimentaires

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	1/2 c. à thé
15 ml	1 c. à soupe
60 ml	1/4 tasse
80 ml	1/3 tasse
250 ml	1 tasse

Yogourt nature
60 ml



Eau
30 ml
+
Poudre à pâte
2,5 ml

1/2 banane
écrasée

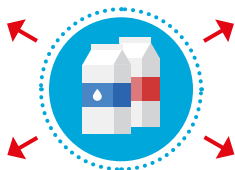


1 œuf



Eau bouillante
15 ml
+
Bicarbonate
de soude
2,5 ml

Eau
250 ml



Boisson
de soya
250 ml

Lait
de coco
250 ml



Lait
250 ml



Jus de fruits
pur à 100 %
250 ml

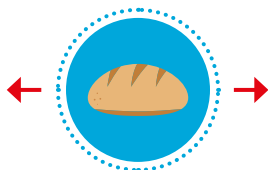
Mayonnaise
250 ml



Tofu soyeux
nature
250 ml

Yogourt ou
crème sure
250 ml

Galette
de riz
nature



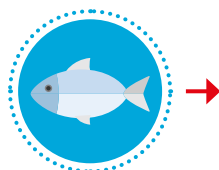
Craquelins
sans gluten
ou au riz

Pain, pita ou tortilla
faits de farine de blé

Mélange
de farines
du commerce
sans gluten
250 ml



Farine de blé
250 ml



Poisson
80 ml



Poulet
80 ml

Substitutions d'ingrédients

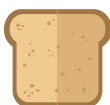
La disponibilité et le coût des aliments varient en fonction des saisons et peuvent aussi limiter la réalisation de certaines recettes. Pour faire des choix plus économiques ou tout simplement pour employer des aliments déjà disponibles au service de garde, la substitution d'ingrédients, en quantité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



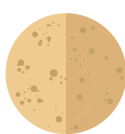
Poivron rouge



Carotte



Pain de grains entiers



Tortilla ou pita de grains entiers



Mangue



Mangue surgelée



Épinards



Laitue



Fraises ou bleuets



Autres fruits de saison



Fruits surgelés



Fruits en conserve sans sucre ajouté



Vinaigre de cidre



Vinaigre de vin blanc



Vinaigre de riz



Jus de citron



Cassonade



Sucre blanc



Asperges



Brocoli



Champignons



Fines herbes fraîches



Fines herbes séchées*

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

