

# CUISINER AVEC LES ENFANTS

## Partie 2 - Cuisiner en toute sécurité

Vous êtes inquiet avec les couteaux, les râpes et le four? Comment bien encadrer les petits cuistots afin que la partie de plaisir reste sécuritaire? Il suffit d'un soupçon d'organisation, d'une pincée de vigilance, d'une grosse tasse de confiance et d'une bonne dose de bonne humeur!

### Quelques règles de base

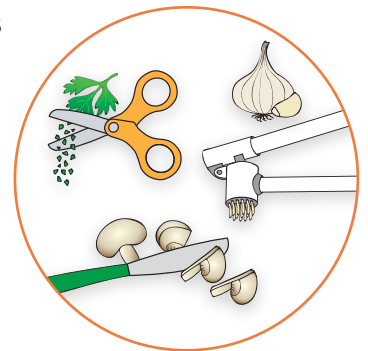
- Toujours cuisiner sous la **supervision d'un adulte**.
- Être **prudent** avec les ustensiles coupants et la cuisson.
- Se tenir à une **distance sécuritaire** des appareils électriques et de cuisson.
- Rester **calme** et ne pas courir, ni sauter dans la cuisine.

À expliquer clairement et à appliquer rigoureusement!



## 10 consignes de sécurité pour cuisiner avec les enfants

1. Choisissez une **recette simple** et adaptée au niveau des enfants. Évitez les recettes plus risquées (avec température élevée) comme le caramel, la friture, la mise en conserve, le barbecue, etc.
2. Éliminez les **distractions** : jeux, tablettes, ordinateurs, télévision, etc.
3. Assurez-vous que **les surfaces de travail soient adaptées à la grandeur** des enfants. Il est possible d'installer des petits bancs ou des tabourets, en s'assurant de leur stabilité.
4. Suivez la recette, **une étape à la fois**, en évitant de vouloir tout faire en même temps. Encouragez les enfants à travailler à leur rythme, en leur rappelant que cuisiner n'est pas une course!
5. Invitez les enfants à **rester concentrés** en gardant toujours les yeux rivés sur la tâche effectuée.
6. Employez **les bons outils de travail** et des **ustensiles appropriés pour les enfants** (ex. : petits couteaux, ciseaux, presse-ail, presse-agrumes, etc.).
7. Avec les plus jeunes ou les enfants moins expérimentés, débutez avec un **couteau à beurre muni de petites dents**, en leur montrant la bonne façon de manier l'ustensile. Ensuite, lorsque l'enfant sera prêt, progressez avec un couteau d'office.
8. Utilisez des **ciseaux** pour hacher les fines herbes, les oignons verts, les feuilles de laitue, les lanières de gingembre frais, etc.
9. Les enfants ont souvent tendance à être « loin de leur profit »! Incitez-les à **approcher le matériel près d'eux** et à travailler sur une surface stable (ex. : déposer la tasse à mesurer sur la table).
10. Soyez **cohérent** en respectant vous-même ces consignes. Répétez-les (et répétez-les encore!) afin qu'elles deviennent naturelles pour les enfants.



# Quelques astuces de sécurité

## Ustensiles coupants

### Le couteau

- Utiliser un couteau à beurre ou un couteau d'office. Il est préférable d'éviter le couteau dentelé (à pain) et le gros couteau de chef.
- Bien tenir le couteau avec la technique de la « patte de chat ».
- Déposer la planche sur un linge mouillé pour éviter qu'elle ne bouge.
- Lors des déplacements, déposer le couteau à plat sur la planche en le tenant avec le pouce et se déplacer en tenant la planche parallèle au sol.
- Éviter d'agiter le couteau dans les airs. Le déposer sur la table s'il n'y a rien à couper.

« La patte de chat »



Recourbe tes doigts pour les protéger (avec ta main qui tient l'aliment).

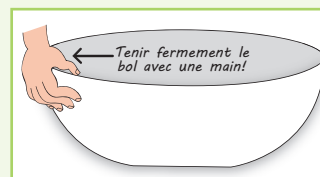
### La râpe :

- Déposer la râpe sur une planche en la tenant fermement à l'aide de la poignée.
- Tenir l'aliment avec la technique de la « patte de chat », en maintenant le bout des doigts le plus loin possible des trous (lames).
- Râper doucement l'aliment, en évitant de vouloir aller vite ou en pressant trop fort.
- Lorsqu'il ne restera qu'un petit morceau, les plus jeunes pourront laisser leur place à un adulte.

La prudence est particulièrement de mise avec la râpe ! Il s'agit de l'ustensile avec lequel nous rapportons le plus d'incidents dans les ateliers.

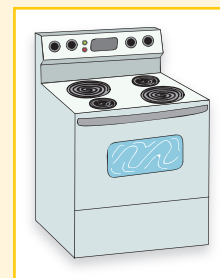
## Mélanger

- Tenir le bol fermement avec une main.
- Mélanger doucement pour minimiser les dégâts, les éclats ou les risques que les ustensiles ou le contenu du bol soient projetés ou renversés.



## Cuisson

- Toutes les tâches en lien avec la cuisson devraient être réalisées sous la supervision constante et alerte d'un adulte.
- Rester vigilant en ouvrant la porte de la cuisinière. Sensibiliser les enfants au fait que « c'est chaud ! » lorsque la porte s'ouvre.
- Éviter de lancer des aliments dans une poêle chaude.
- S'assurer que les poignées des poêles soient positionnées vers l'intérieur.
- Encourager les enfants à porter des mitaines de four (de petite taille), même pour mélanger une préparation sur le feu.

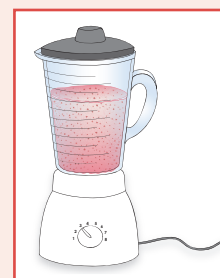


## Appareils électriques

- Toutes les tâches qui requièrent des appareils électriques devraient être réalisées sous la supervision constante et alerte d'un adulte (ex. : robot culinaire, mélangeur, etc.).
- Les petits cuistots seront heureux d'appuyer sur les boutons, en suivant vos indications.

### Mélangeur électrique

- Si la préparation est chaude (ex. : potage), mieux vaut retirer le petit bouchon et mettre un linge à vaisselle plié par-dessus l'ouverture afin d'éviter les risques d'éruption !



Depuis près de 20 ans, les nutritionnistes des Ateliers cinq épices animent des ateliers de cuisine-nutrition et découverte auprès des petits cuistots des écoles primaires et les centres de la petite enfance de la région de Montréal. [www.cinqepices.org](http://www.cinqepices.org)

