

DÉFI Cuisine

MISSION A LIRE A VOTRE ENFANT



Le coin des parents :

Dans l'action, les activités culinaires éveillent la curiosité des enfants, développent leurs sens et les sensibilisent à l'importance de leur santé au quotidien. C'est également l'occasion pour eux d'enrichir leur vocabulaire, d'exprimer leurs préférences mais aussi d'oser essayer !

Observez et échangez sur les ingrédients et les ustensiles utilisés, les transformations observées (œufs en neige, vinaigrette, cuisson), les saveurs et les odeurs.

Proposez-lui de retrouver des ingrédients de la cuisine dans ses jouets et de jouer à la dinette (apprendre des recettes à sa poupée ou à une peluche, préparer à manger pour sa poupée ou à sa peluche...), dans des prospectus, si vous en possédez, pour les découper et en faire des activités :

- collage : les aliments que je préfère/déteste, une assiette d'ogre,
- trier les aliments,
- jouer aux devinettes avec les ustensiles ou les aliments,
- réaliser un imagier des fruits, des légumes, des féculents... : coller l'image et essayer d'écrire le nom de l'aliment.

« Aujourd'hui je m'active en cuisine. »

Et si je profitais d'un moment en cuisine pour apprendre ?

→ **Apprends de nouveaux mots en cuisinant une recette ou préparant le repas** : trouve et nomme les ustensiles nécessaires pour battre les œufs en neige (battre électrique), essorer ou remuer la salade (essoreuse, saladier, couverts à salade), étaler la pâte à tarte (rouleau à pâtisserie, moule à tarte), éplucher les légumes (économiseur, épluche-légumes), égoutter (passoire, écumoire), servir la soupe (louche)...

→ **Utilise tes oreilles** pour écouter et deviner l'ustensile utilisé quand un adulte cuisine : pour cela ferme les yeux et concentre-toi sur le bruit de chaque ustensile.

→ **Utilise ton odorat ou ton goût** pour reconnaître des aliments : sens, goûte les herbes aromatiques, les légumes crus, le café, le thé. Tu peux te bander les yeux pour reconnaître l'odeur ou le goût !

→ **Utilise tes mains** pour aider un adulte à manipuler certains ustensiles pour râper du fromage, mouliner du persil, préparer et mesurer le café.

→ **Fais comme les grands !** Tu peux mettre ou compléter la table, apprendre à faire la vaisselle, essuyer un peu de vaisselle ou débarrasser le lave-vaisselle, ranger les ustensiles.

→ **Fais preuve d'imagination** pour créer un set de table pour chaque membre de la famille, écrire le menu du repas et le décorer.

Voici plusieurs activités à réaliser de la PS à la GS. Dans ces activités, les enfants vont partager un moment de vie quotidienne en famille tout en s'intéressant à l'alimentation.



Idée pour les enseignants qui proposeront ce défi

- Proposer des images d'aliments à découper (prospectus, photocopie à découper et colorier).
- Proposer d'envoyer une photo de l'enfant dans la cuisine dans une ou plusieurs activités (cuisine, dressage de la table, rangement de la vaisselle, utilisation d'un ustensile, les devinettes).
- Proposer aux enfants de partager leurs recettes.

