

Tâches liées à la planification et à la préparation des repas selon l'âge

Adaptez ces idées selon l'âge pour révéler les talents de votre petit chef.

1

Les enfants de 2 à 3 ans peuvent :

- compter les ingrédients
- laver les légumes et les fruits
- ajouter les ingrédients dans un bol



2

Les enfants de 3 à 4 ans peuvent :

- aider à regrouper les ingrédients
- mélanger les ingrédients dans un bol
- écraser des patates douces ou des bananes
- aider à la préparation d'un sandwich ou d'une pizza
- transvider le contenu d'une tasse à mesurer dans un autre contenant



3

Les enfants de 4 à 6 ans peuvent :

- dresser la table
- mélanger les ingrédients
- utiliser un couteau pour enfant pour trancher :
 - le tofu
 - les fruits à chair tendre
 - les légumes cuits



Informations tirées du Guide alimentaire canadien