

Activité « cuisine » sur le thème de Pâques pour les enfants entre 0 et 2 ans



Objectif : La diversification alimentaire est une étape importante du développement de l'enfant. En grandissant, le bébé conscientise les différents goûts et identifie ses préférences. Toucher ce qu'il va manger lui permet également d'affiner d'autres sensations : consistances, températures, etc. Et puis on dit également « manger avec les yeux » !

Cette activité éveillera votre enfant à ces différents aspects et vous permettra de partager d'une manière différente le moment du repas.

Matériel :

- Différents légumes colorés (pommes de terre, carottes, betteraves, petits pois ...)
- Couteau, éplucheur, planche
- De quoi cuire les légumes (casserole + eau, cuit-vapeur)
- De quoi réduire les légumes en purée (mixer, passe-purée, fourchette)

Réalisation :

- Éplucher puis cuire les légumes
- Les réduire en purée, selon la préférence de l'enfant (lisse, mixé grossier, petits morceaux)
- Sur une assiette, avec une première purée : réaliser une grande forme ovale de base, lisse et d'environ 5 mm d'épaisseur
- Superposer d'autres purées pour créer des motifs et décorer cet « œuf »
- Inventer, laisser libre court à l'imagination et à la fantaisie, dessiner des traces à l'aide des couverts ou de vos doigts propres, créer une histoire, ...
- Admirer le chef d'œuvre et surtout... Dégustez !

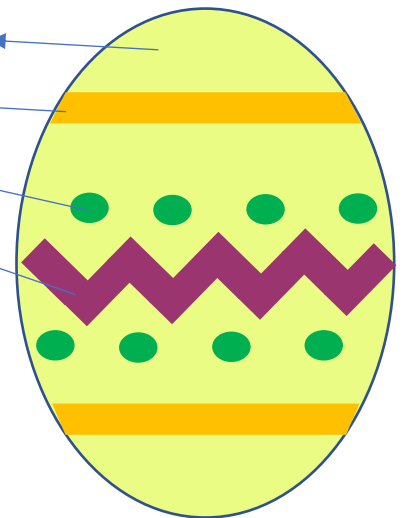
Exemple :

Pommes de terre

Carottes

Petits pois

Betteraves



Cette technique peut également se réaliser en version sucrée, avec de la bouillie et des compotes de fruits de différentes couleurs.

Variantes :

- Faire participer l'enfant à « l'écrasage » des légumes, à l'aide de la fourchette.
- Le laisser composer lui-même son œuvre, expérimenter le mélange des couleurs

Bon appétit !

