



# Avant de commencer

## Objectifs du programme

1. Acquérir des compétences culinaires de base, notamment la sécurité des couteaux; couper; trancher; couper en dés; lire des recettes et respecter les principes de la sécurité dans la cuisine et de la salubrité des aliments.
2. Acquérir la confiance, la volonté et les compétences nécessaires pour participer à des activités de base liées à la préparation des aliments, notamment :
  - apprendre les rudiments de la cuisine et de la manipulation des aliments;
  - apprendre à lire et à interpréter des recettes;
  - utiliser le matériel de base servant à la préparation des aliments;
  - participer activement à la préparation des aliments;
  - préparer des recettes santé qui comprennent des légumes et des fruits;
  - mettre en pratique les principes d'une alimentation saine en préparant des collations et des repas équilibrés.



*Faisons la cuisine!*