Tâches à la maison

Pour les tâches que votre jeune adulte est capable de faire dans cette liste, l’idée est de les faire régulièrement et même d’être responsable de certaines. Ainsi il pratiquera leur sens des responsabilités, de mettre les tâches dans leur horaire et y penser de les faire seul. Vous devez tenir compte, naturellement, de ses capacités.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Tâches | Dates | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Décider du menu d’un dîner |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Prévoir les achats du repas |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Écrire la liste d’épicerie |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Faire l’épicerie   (en ligne ou non) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Défaire la commande d’épicerie |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Laver la vaisselle qui ne va pas au lave-vaisselle |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Remplir et vider lave-vaisselle |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Aider à la préparation des repas |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Planifier un repas |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Mettre\débarrasser la table pour un repas |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Faire l’inventaire des ingrédients nécessaire pour une recette |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Regarder les circulaires pour choisir les aliments moins dispendieux avant d’aller à l’épicerie |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Ranger et nettoyer la cuisine après les repas |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Cuisiner des repas avec un adulte |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Cuisiner des desserts avec un adulte |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Aller promener le chien |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Nourrir les animaux |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Vider la litière/ ramasser les petits cadeaux des chiens! |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Arroser les plantes |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Répondre au téléphone et prendre un message |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. S’occuper du recyclage |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Mettre les bacs de recyclage et d’ordures à la rue |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. En appartement, descendre les ordures et le recyclage dans les conteneurs |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Faire le plein d’essence de l’auto (ne pas oublier de mettre des gants) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Passer la balayeuse |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Passer le balai |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Laver les planchers |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Épousseter les meubles, le haut des armoires |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Laver la cuvette, le bain, la douche |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Nettoyer le réfrigérateur |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Nettoyer le garde-manger (vérifier les dates de péremption, nettoyer, classer) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Faire son lit à tous les jours |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Changer les draps des lits |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Laver et plier les draps |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Faire la lessive des vêtements |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Plier les vêtements propres |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Repasser les vêtements ( ou pour se pratiquer repasser des nappes ou linges de vaisselle) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Responsable des thermostats(baisser les thermostats pour la nuit) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Responsable de fermer les fenêtres (la nuit ou lorsque vous quitter la maison) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Organiser/ranger : tiroirs, garde de robes, armoires |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Tondre la pelouse |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Désherber |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Se pratiquer à laver les vitres, miroirs |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Apprendre à faire des paiements Internet ou au guichet |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Idées pour la cuisine

Avant de penser à faire des recettes seul, il faut commencer par des choses plus simples, mais importantes pour le développement des habiletés en cuisine.

Voici une liste d’idées et d’actions que votre jeune adulte devrait faire seul en cuisine.

* Cuire un œuf (à la coque, brouillé, omelette, dans le poêlon)
* Faire un grilled cheese
* Cuire des pâtes
* Cuire du riz
* Réchauffer une soupe
* Faire un croque-monsieur
* Faire du pain doré (le mélange et les cuire)
* Faire des crêpes (le mélange et les cuire)
* Faire des sandwichs
* Faires ses rôties !!!
* Se servir soi-même son bol de céréales !!!
* Faire du gruau
* Faire un smoothie
* Faire une salade de fruits
* Cuire du bacon
* Faire un sandwich déjeuner (style Mc Muffin : en étage pain-œuf-bacon ou jambon-pain. Tomates et laitue si désiré)
* Faire une sauce en enveloppe
* Faire du Jello en boite
* Faire du pudding en boite
* Ouvrir des conserves
* Râper du fromage
* Utiliser les couteaux :
* Couper des légumes
* Couper du fromage
* Couper de la viande
* Etc…
* Éplucher des légumes avec un économe
* Piler des pommes de terre

NB : Selon les capacités de l’élève, il est possible de modifier ou d’adapter certaines tâches. Cette liste se veut un guide. N’hésitez pas à modifier cette liste et a y apporter vos propositions!