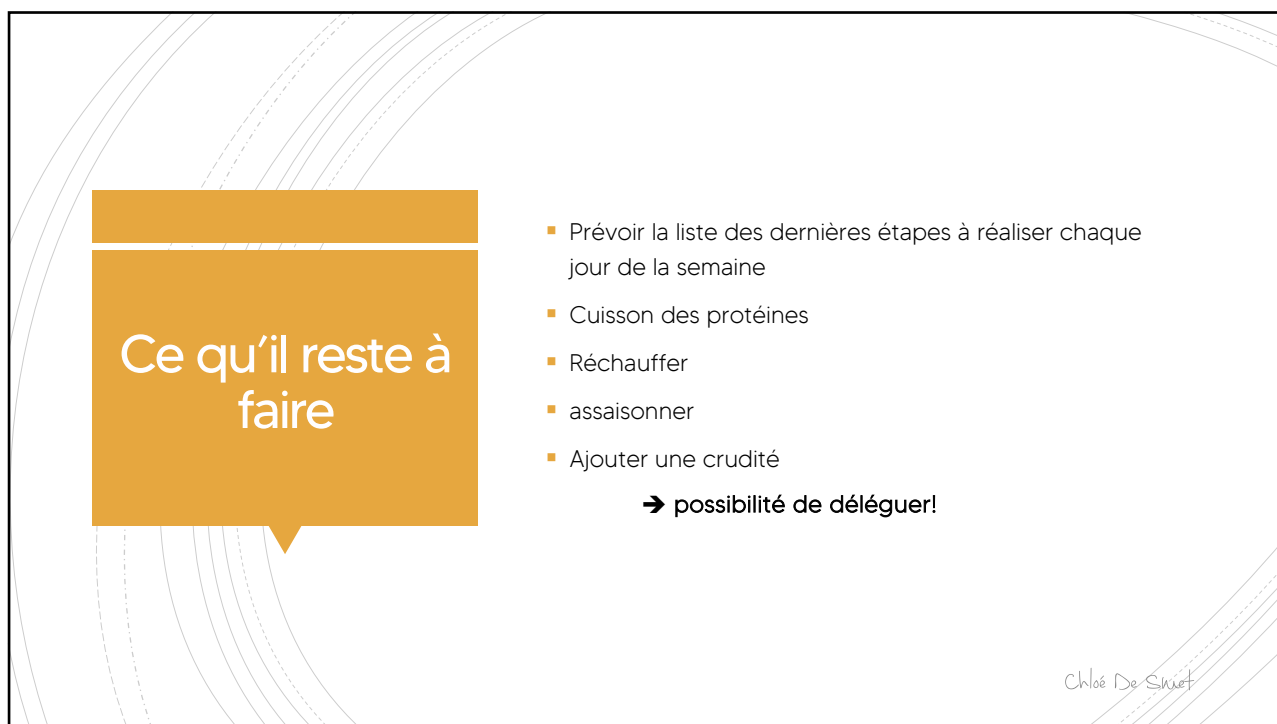


22



23

## Déléguer

- Faire participer la famille à la préparation des repas
  - Durant la session de batchcooking
  - Pour réchauffer / terminer de préparer le repas du soir
- Planifier et afficher les tâches



Chloé De Smet

24

## Les 3 pièges à éviter

Chloé De Smet

25

## Les pièges

1. Oublier ses préparations dans le frigo / congélateur
2. Ne pas prévoir assez de temps / ne pas bloquer son agenda pour la session de cuisine
3. Ne pas avoir assez de contenants pour conserver

Chloé De Smet