

PRÉPARER LES REPAS

Éclairage

- Avoir un bon éclairage dirigé sur la tâche à accomplir (lampe d'appoint).
- Barres de lumière sous les armoires.
- Lampe de poche dans le garde-manger.

Contraste

- Avoir un bon contraste entre l'objet à regarder et le fond.
- Ex. : Planche à couper foncée pour oignons jaunes ou champignons.
- Ex. : Planche à couper blanche pour carottes, tomates, etc.



Grossissement

- Retranscrire les recettes en gros caractères (crayon feutre).
- Lire les recettes avec votre loupe ou la loupe de votre tablette électronique.

Identification et organisation

- Identifier les épices en gros caractères.



- Peinture sur les tasses à mesurer pour les mesures importantes.
- Utiliser des tasses individuelles pour les liquides et solides (1 tasse, 1/2 tasse, 1/3 tasse, 1/4 tasse).
- Faire le ménage de ce qui ne sert plus.
- Replacer ce qui est moins utilisé.