



Ratatouille et Cabrioles



Le Comité départemental d'éducation pour la santé des Alpes de Haute Provence (CoDES 04) vous propose des fiches d'activités à réaliser avec vos enfants.

Si vous souhaitez nous poser des questions ou nous envoyer des photos, l'équipe de diététiciennes nutritionnistes est à votre disposition.

ratatouilleetcabrioles04@outlook.fr

Avec le soutien financier :



N°7

Raconte-moi une histoire ...



Le voyage d'une goutte d'eau.



Dis-moi Ratatouille
sais-tu d'où vient
l'eau ?



Oui Cabrioles mais j'ai une petite idée
pour mieux te l'expliquer.

Allons trouver mon amie l'araignée Lila.
Elle est magicienne, elle t'aidera à
comprendre.



« Bonjour Lila, peux-tu nous expliquer d'où vient l'eau ? » demanda Ratatouille

- « Bien sûr ! c'est parti ! » ZIP d'un coup de sa baguette magique, elle emmène Ratatouille et Cabrioles en voyage au pays des nuages. Arrivé dans les nuages Cabrioles se retrouve avec deux gouttes d'eau sur le front.
- « Je vous présente Crapette et Antoinette, mes amies les gouttelettes. » dit l'araignée Lila.
- « Mais il manque Marinette ? » demande Lila à Crapette et Antoinette.
- « Nous irons bientôt la rejoindre et la ramènerons avec nous dans les nuages » répondit Antoinette.
- « Le temps se gâte, j'entends l'orage ! Ça y est, il pleut ! A bientôt Crapette et Antoinette ! » s'exclama Lila.

Les gouttes de pluie tombent du ciel, elles arrivent sur la terre, arrosent les plantes, rafraichissent l'air. Les gouttes d'eau se transforment en ruisseau puis de ruisseau en torrent, de torrent en rivière, de rivière en fleuve jusqu'à la mer. Arrivées dans la mer Crapette et Antoinette aperçoivent Marinette.

« Coucou Marinette, nous sommes venues te rejoindre » dit Crapette

- « Bonjour les filles » répondit Marinette.



Puis le soleil revient après la pluie et il se met à faire chaud, très chaud.

- « Je sens que je deviens légère, légère ! Comme c'est agréable ! je ne suis plus liquide, je suis en vapeur, je pars en fumée dans les nuages ! » dit Antoinette
- « Tu t'évapores » rétorqua Marinette
- « Moi aussi » ajouta Crapette

Et les 3 amies s'évaporent et se retrouvent dans les nuages. Les voici de retour, à chaque orage un grand voyage ! Grâce à Lila et aux 3 gouttes d'eau, Ratatouille et Cabrioles ont bien compris le voyage de l'eau.

A ce sujet, j'ai découvert une recette d'eau magique que je vais partager avec toi. Cette fois c'est moi qui vais t'apprendre une recette ! J'en suis très fier !



Tu sais Cabrioles, notre corps a besoin d'eau, comme les plantes, c'est pour ça que nous devons boire régulièrement dans la journée et surtout quand on bouge beaucoup.

**Je te dessine le nombre de verre que tu dois boire.
A toi de les compter !**



Alors on chante ?

Les gouttes d'eau

Anny Versini, Jean-Marc Versini

Floc, floc, floc, les gouttes d'eau
Font grossir les ruisseaux

Floc, floc, floc les gouttes d'eau
Font sortir les escargots

Floc, floc, floc, les gouttes d'eau
Font pousser les poireaux

Floc, floc, floc, les gouttes d'eau
Font chanter les coquelicots

Floc, floc, floc, les gouttes d'eau
Font du bruit dans le seau

Floc, floc, floc, les gouttes d'eau
Dessinent sur les carreaux

Floc, floc, floc, les gouttes d'eau
Font de belles flaques d'eau

Floc, floc, floc, les gouttes d'eau
Font chavirer mon radeau

Si tu souhaites plus
d'informations, tu peux cliquer
sur la vidéo ci-dessous.



Qu'est-ce qu'on mange ?



Les eaux aromatisées

Ingrédients



Ustensiles



1. Lave les fraises, le citron et les feuilles de basilic.



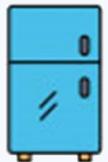
2. Coupe les fraises en petits morceaux et cisaille les feuilles de basilic



3. Presse le citron



4. Mets tout dans 1 litre d'eau puis réserve au frais pendant 5 à 12 heures.



C'est prêt !



Pomme + kiwi



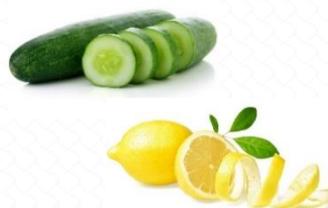
Orange + pamplemousse



Pastèque + menthe



Pêche + verveine



Concombre + citron

Maintenant que tu sais comment on fait une eau magique, tu peux en **créer à l'infini** ! Pour t'aider voici d'autres associations possibles.



Joue avec moi !

Le bâton de pluie - Idéal pour se relaxer !

Le bâton de pluie est un instrument de percussion provenant du Chili. Très répandu chez les bergers, il se nomme également « Cascade ». A l'origine, il est fabriqué à partir d'une branche de cactus séchée qui après avoir été creusée, est transpercée d'épines de cactus disposées en spirale. Avant de refermer les extrémités, le bâton est rempli de petites pierres de rivière ou de graines permettant d'imiter le son de la pluie ou d'une cascade.

Envoi nous un mail avec les photos de tes réalisations ! Elles seront publiées dans le prochain numéro.



Etape 1

Fabriquer une spirale de papier d'aluminium : Prendre une bonne longueur et entortiller-le sur lui-même. Celui-ci doit faire à peu près 2 à 3 fois la longueur du tube.



Etape 2

Pour lui donner une forme de spirale, utiliser un manche à balais par exemple. Pousser la spirale à l'intérieur du tube et veiller à ce qu'elle s'étale sur toute la longueur du tube.



Etape 3

Mettre du coton à l'une des extrémités du tube et scotcher le tout afin que cela soit bien fermé.



Etape 4

Pour faire le bruit de la pluie, glisser un mélange de légumes secs ou des céréales de petite taille. Refermer la 2ème extrémité de la même manière que la 1ère.



Etape 5

Décorer à votre guise... Vous pouvez utiliser de la laine, des plumes, des strass, des pompons, des gommettes, de la peinture ou même dessiner. Quand on renverse le tube, le mélange va tomber et se cogner sur la spirale produisant une vibration et donc un son.

Allez on bouge !

Cabrioles te propose 2 astuces pour te détendre et t'apaiser. Tu pourras les faire quand tu as beaucoup bougé et que tu as besoins de te reposer où quand tu es énervé ou en colère par exemple.

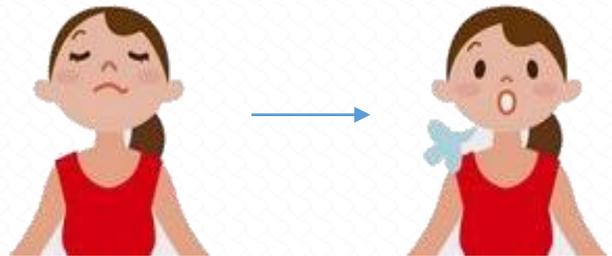
❖ Fabriquer la poudre du calme

Frotte tes mains l'une contre l'autre pour fabriquer la poudre du calme puis dépose-la sur tout ton corps : le front, les yeux, les joues puis tout le visage et le reste du corps le cou, les épaules, le ventre, ...



❖ Relaxation

Allonge-toi sur le dos, paumes tournées vers le plafond où assieds-toi confortablement. Effectue de grandes inspirations et expirations sans bouger.



Tu peux utiliser le bâton de pluie pendant que tu te concentres sur ta respiration, son bruit agréable t'aidera à te relaxer.



Pense à boire de l'eau !

