



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 :



Raconte-moi une histoire ...

Bonjour Ratatouille !
Qu'est-ce qu'il y a dans ton sac ?

Bonjour Cabrioles



C'est dur, c'est rond, je sais...
Ce sont des cailloux !
Mais les cailloux ne se mangent pas !

Devine, c'est un aliment !



Des légumes secs ?

Non ce sont des légumes secs, il faut les cuire pour pouvoir les manger...



Oui des légumes secs ou légumineuses.
Ce sont des plantes dont les fruits sont contenus dans des cosques.
Les jaunes ceux sont les pois chiches. Il y a un pois par cosque. On les consomme sous forme de purée, de salade...

Hum j'adore les pois chiches... Il y en a des petits aussi...



Oui, ce sont des lentilles. Il existe différentes variétés et plusieurs couleurs. Elles poussent aussi dans des cosses plates qui contiennent 2 graines.

Je te propose de préparer une recette avec des pois chiches et de faire une expérience avec les lentilles. Tu vas voir c'est rigolo !

Chouette !!
J'ai hâte de commencer

Alors on chante ?

La vie c'est comme un jardin

Les Enfantastiques



Clique sur la photo

Refrain :

La vie, c'est comme un jardin
Au début, un petit rien
Que l'on sème quand il fait beau
Et qui germe bien au chaud
La vie, c'est comme un jardin
Une graine qui a besoin
De soleil, de terre et d'eau
Ce qu'il faut
La vie, c'est comme un jardin
Faut la prendre à pleines mains
Qu'il y ait des bas et des hauts
Quelle que soit la météo
La vie, c'est comme un jardin
Toujours bien en prendre soin
C'est la nature en cadeau
Et c'est beau

Il y a des jours, on a plutôt la main verte
D'autres fois, comme un pois chiche dans la tête
Soit on traîne et on ne marche qu'à la carotte
Soit on veut gagner la course à l'échalote
Certains pensent que l'oseille, c'est le paradis
Y'en a d'autres qui se retrouvent sans un radis
Mais même si on doit tout recommencer à zéro C'est pas la fin des haricots

Refrain

Qu'on soit timide, toujours rouge comme une tomate
Ou bavard, à raconter plein de salades
Amoureux, avec un gros cœur d'artichaut
Malchanceux, à marcher sur tous les râteaux
Chacun fait comme il peut dans son potager
Tantôt fertile, tantôt plein d'herbes et d'épines
Au bout du compte, on finit tous par manger
Les pissenlits par la racine

Refrain

Qu'est-ce qu'on mange ?

Houmous

Ingrédients



1 boîte de pois chiche



1 yaourt



½ citron



2 c à c
huile olive



1 c à c
cumin



Ustensiles



1. Egoutte les pois chiches et rince-les



3. Ajoute le yaourt, l'huile d'olive, le citron et le cumin.



2. Mets les dans un saladier



4. Mixe la préparation.



C'est prêt !



Tu peux le déguster avec des bâtonnets de légumes ou sur du pain.



Joue avec moi !

« Tête d'œuf »

Matériel :

- Une coquille d'œuf vide
- Du coton
- Des lentilles
- Un rouleau de papier toilette
- Des ciseaux
- Des feutres



Source : <http://www.momes.net/Bricolages/Objets-a-fabriquer/Decoration-a-faire-soi-meme/Bonhomme-oeuf-lentilles>

1. Casse un œuf et récupère la coquille.
2. Sur cette coquille d'œuf tu vas dessiner le visage de ton bonhomme.
3. Découpe le rouleau de papier toilette pour obtenir un support. Tu pourras le décorer si tu le souhaites !
4. Mets un petit morceau de coton bien au fond de la coquille.
4. Dépose sur le coton une petite pincée de lentilles sèches.
5. Arrose un tout petit peu les lentilles.

N'oublie pas d'arroser, un tout petit peu, chaque jour.

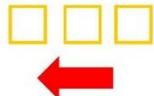
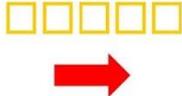
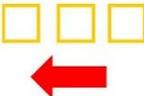


Allez on bouge !

Petit parcours pour garder la forme.

Cabrioles te propose un jeu pour bouger en t'amusant. Choisis des pions et prends un dé !

PETIT PARCOURS POUR GARDER LA FORME

DEPART	Rampe comme un serpent 	Marche 15 secondes comme un éléphant 	Fais 10 sauts 	Cours le + vite possible sur place 	Reculer de 3 cases 
Rejoue 	Donne 10 coups de pied 	Reculer de 5 cases 	Cache toi, les autres doivent te trouver 	Donne 4 coups de pied en sautant 	Avance de 4 cases 
Reculer de 3 cases 	Porte 2 bouteilles d'eau pendant 30 sec 	Lance un objet 5 fois en l'air 	Donne 10 coups de poings 	Passer ton tour 	Marche à 4 pattes 15 secondes 
ARRIVEE	Saute 10 fois à cloche pied 	Danse 30 secondes 	Retourne à la case départ 	Tourne 5 fois sur toi-même 	Fais 10 sauts de grenouille 

LCDL

Source : laclassedelarene.blogspot.com/2020/04/mon-parcours-motricite.html

Bouge avec moi !



Pense à boire de l'eau !

