



Le livret des 4 saisons

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

RATATOUILLE ET CABRIOLES

- Automne -

Réalisé par l'équipe de
diététiciennes nutritionnistes
du CoDES 04



Maylis Tiffany Laurence Audrey





Raconte moi une histoire



LA MAISON COURGE DE MOUSSY

Moussy était une petite souris très frileuse. L'automne tout juste arrivé, elle décida de construire une maison pour s'abriter du froid et affronter l'hiver. Elle choisit une belle et grande courge qu'elle décora avec soin : des feuilles jaunes, oranges, rouges et même des marrons recouvrirent sa demeure.

Pour fêter son installation, elle décida d'inviter ses amis Ratatouille et Cabrioles. Le jour de la crémaillère tant attendu arriva. Moussy avait concocté un délicieux buffet avec tous les trésors de l'Automne : une soupe de poireaux et de choux, une purée de potiron aux figues, des châtaignes rôties, une compote de poires ... et même une tarte aux quetsches ! Le tout était accompagné d'un jus de raisin pressé par ses soins. Ratatouille et Cabrioles se régallèrent, leurs cinq sens étaient en éveil.

Une fois le festin terminé, Moussy proposa une chasse aux trésors dans la forêt. Cabrioles était ravi mais Ratatouille, qui avait trop mangé, refusa et se mit en colère. La petite souris, triste et vexée, se mit à bouder !

Cabrioles dit à ses amis : "je vous propose d'imiter le vent : on va inspirer et expirer plusieurs fois, quand on inspire on lève les bras vers le ciel puis quand on souffle on les baisse vers la terre". Au fil des inspirations et expirations, Moussy arrêta de bouder et la colère de Ratatouille se calma peu à peu.

Finalement je suis d'accord pour que nous allions nous promener et ramasser plein de trésors dans la forêt ! s'exclama Ratatouille.

On pourra ensuite les peindre et faire des œuvres d'art ! ajouta Cabrioles.

De retour à la maison, Moussy s'empressa d'aller chercher ses pinceaux, sa peinture, des feuilles et de la colle.

Chacun réalisa sa plus belle œuvre d'art et Ratatouille et Cabrioles décidèrent de les offrir à Moussy pour décorer sa maison.

Merci les amis pour cette belle journée passée à vos côtés. Quelle joie de se retrouver !

Les œuvres de Ratatouille, Cabrioles et Moussy :



RATATOUILLE ET CABRIOLES

Alors on chante ?

DEUX PETITS BONHOMMES



Deux petits bonhommes

Lever les pouces

S'en vont au bois

Les pouces se touchent

Chercher des pommes

Les index se touchent

Et puis des noix

Les majeurs se touchent

Des champignons

Les annulaires se touchent

Et des marrons

Les auriculaires se touchent

Et puis ils rentrent manger

Tout cela

Dans leur maison

Joindre les mains et former une maison



Qu'est-ce qu'on mange ?



TARTE AUX QUETSCHES

Ingrédients



240g Farine



1 Yaourt



30g Beurre



700g Quetsches

Matériels



- 1** Mettre la farine, le beurre fondu, le yaourt dans un saladier et mélanger.



- 3** Etaler la pâte



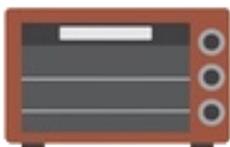
- 5** Piquer la pâte avec une fourchette



- 7** Laver les quetsches puis les couper en 2 et enlever le noyau.



- 9** Faire cuire 30 minutes à 190°C



- 2** Pétrir la pâte



- 4** Mettre la pâte dans une plat à tarte beurré



- 6** Faire cuire la pâte 10 minutes à 190°C



- 8** Sortir la pâte et disposer les quetsches pulpe vers le haut en les serrant bien.



Activité - Aller on bouge

LA CHASSE AUX TRÉSORS

Veux-tu toi aussi ramasser des trésors cachés dans la forêt ?



Tu pourras ensuite les peindre et réaliser de belles œuvres d'art !
Offre les à la personne de ton choix.



1



Mousse



2



Glands



3



Marrons



4



Feuilles mortes



5



Pignes de pin