

Le livret des 4 saisons

RATATOUILLE ET CABRIOLES

Le Comité départemental d'éducation pour la santé des Alpes de Haute Provence (CoDES 04) vous propose des 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



Réalisé par
l'équipe de diététiciennes
nutritionnistes du CoDES

04



Tiffany & Laurence





UNE RENTRÉE PAS RÉVEILLÉE



Ce matin, maman vient réveiller Noé :

« Bonjour Noé, c'est l'heure de se lever !!! » lui murmure maman dans l'oreille.

« Gnnnnn... » dit Noé. « Je ne veux pas me lever, je suis encore trop fatigué ! ».

Noé semble de mauvaise humeur.

« Allez mon grand. C'est la rentrée des classes aujourd'hui ! Tu vas retrouver tous tes copains, faire connaissance avec ta nouvelle maîtresse et découvrir plein de nouvelles activités ! » insiste maman.

Mais Noé ne semble pas décidé. Il bougonne : « Je ne veux pas aller à l'école ! Je ne veux pas revoir mes copains et je suis sûr que ma nouvelle maîtresse ne sera pas gentille ! ».

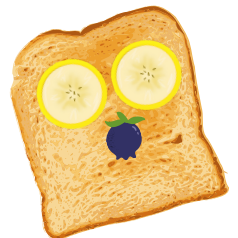
Maman s'impatiente : « voyons tu dis des bêtises Noé. Allez sors de ton lit et vient prendre ton petit déjeuner ».

Noé s'étire et se décide enfin à sortir de son lit. Il traîne des pieds et dit : « Je suis fatigué, je n'ai pas envie et je n'ai même pas faim en plus » !

Maman entend son petit garçon râler. Elle décide de lui préparer un super petit déjeuner de rentrée ! Elle lui coupe une grande tartine de pain pour la faire griller. Elle prends le beurre et tartine soigneusement la tranche de pain. Noé l'observe du coin de l'œil : le beurre fond dessus, c'est rigolo ! Ensuite maman prend une banane qu'elle coupe en rondelles. Elle les pose sur la tartine. « Mais qu'est-ce que tu fais ? » lui demande Noé ? « Tu verras... » répond maman.

Noé s'assoit à table. Maman lui sert son assiette accompagnée d'un verre de lait. Il regarde alors la tartine : avec les rondelles de banane maman a fait des yeux, un nez et une bouche ! « Oh mais c'est une tartine bonhomme ! » s'exclame-t-il ! « Je vais lui croquer les yeux en premier !, puis le nez ! crack, les oreilles ! crock, et pour finir la bouche ! miam ! ».

Noé à alors tout avalé son bonhomme tartine ! Il boit son verre de lait puis tout content, il regarde sa maman et s'exclame : « ah je me sens mieux réveillé. Allez vite maman, il faut que j'aïlle m'habiller maintenant ! Les copains vont m'attendre à l'école ! ».





LA COMPTINE DU PETIT DÉJEUNER

Paroles de Ann ROCARD et musique de Gérard LEGOUPIL

REFRAIN

Je ne suis pas dans mon assiette.
J'ai quelquefois mal à la tête.
Mais ce matin, ah ! c'est malin !
Je n'ai mangé presque rien !

REFRAIN

Pour devenir très costaud,
Savez-vous ce qu'il me faut ?
Du pain ou des céréales ;
Peu sucré, c'est normal !
Un peu de beurre et de miel,
Doré comme le soleil.

REFRAIN

Pour grandir rapidement,
Pour devenir très très grand,
Je prends un verre de lait,
Un yaourt sans me presser.
Ou je mange du fromage,
Ça me donne du courage !

REFRAIN

Pour être en bonne santé,
Je n'oublie jamais, jamais,
De croquer un fruit... oh oui !
Ou de boire un jus de fruit.
Grâce au petit déjeuner,
Je ne suis plus fatigué !



RECETTE PÂTE A TARTINER

Ingrédients



100 g de pois chiche cuit



50 g de chocolat



10 g de cacao amer



20g de sucre



35 g de purée d'oléagineux amande, noisette ou cajou en fonction des goûts !

Matériels



Mixeur



Casserole



Cuillère bois

1



Fait fondre le chocolat au bain marie

Tu peux le manger avec du pain, des biscottes ou des fruits !



2

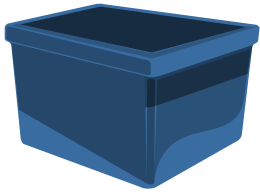


Mets tous les ingrédients dans un mixeur. Mixe jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

C'est prêt !



JE FABRIQUE MA BOÎTE À GOÛTER



Une boîte
boîte de glace,
boîte de surimi,
boîte à café ou autre



vernis colle



ciseaux



peinture



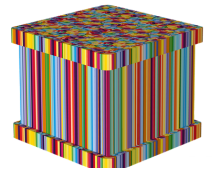
Papiers de couleurs,
images, pompons,
boutons ou tout
autre accessoire
au choix

1 Découpe des morceaux de papier, des images, des lettres ou tout ce qui pourrait te permettre de décorer ta boîte.

2 Recouvre ta boîte d'une couche de colle.

3 Décore ta boîte en apposant directement tes éléments choisis sur la colle. Tu peux peindre des éléments si tu le souhaites.

4 Une fois ta décoration terminée, recouvre une nouvelle fois le tout de vernis colle et laisse bien sécher.



Idées goûter



Goûter à la maison

- Fromage blanc avec fruits coupés
- Tartine pain beurre, confiture

- Fromage avec du pain
- Abricot

- Semoule au lait ou riz au lait,
- Orange pressée



Goûter à emporter

- Pomme
- Pain d'épices
- Yaourt à boire

- Pain avec carreaux de chocolat,
- Brique de lait
- Banane

- Biscuit type petit beurre
- Compote à boire
- Fromage type babybel



Goûter sportif

- Fruits secs
- Pain de mie complet
- Yaourt à boire



Goûter festif

- Brochettes de fruits trempées dans du chocolat, biscuit au yaourt ou crêpes

- Granité aux fruits melon pastèque
- Flan maison

Allez on bouge !



LA FARANDOLE DES COPAINS

Avec tes copains de classe tu peux t'amuser à faire une farandole : donnez-vous la main et créez une file. Amusez-vous à parcourir la cour de récréation en restant bien accrochés !

