

Ratatouille & Cabrioles



# Ratatouille & Cabriole

En cette période bien particulière, le CoDES - Comité Départemental d'Education à la Santé des Hautes-Alpes, reste mobilisé auprès de ses différents partenaires et du grand public.

Depuis plusieurs années, l'école maternelle de votre enfant bénéficie du programme **Ratatouille & Cabrioles**, un programme d'éducation nutritionnelle avec l'intervention d'une chargée de projets-diététicienne du CoDES 05.

Ainsi, suite à la fermeture des établissements scolaires, nous vous proposons quelques activités à réaliser en famille comme cuisiner, chanter, bouger, jardiner, s'amuser, ...

## A vos Tabliers !

**Cette semaine nous vous proposons la recette du pain !**

La cuisine est un vrai moment de partage et d'apprentissage que vous pouvez mettre en place durant ce confinement. Cuisiner permettra à votre enfant de développer de bonnes habitudes alimentaires, son autonomie et d'éveiller ses sens. Ainsi, n'hésitez à lui faire sentir, toucher, observer, écouter et goûter les aliments. Cette expérimentation permet aussi de lutter contre la néophobie alimentaire (peur de goûter des nouveaux aliments) et ainsi d'aiguiser sa curiosité naturelle et d'appréhender sa peur.

**Et si nous cuisinions en Musique ?**

« Une miette de pain », d'Henri Dès  
Cliquez sur le lien pour écouter la chanson :

<https://www.youtube.com/watch?v=wSETkhEwkgk>

### LA RECETTE DU PAIN

3 verres de farine      1 petite cuillère à café de sel      1 sachet de levure      1 verre d'eau tiède

- Verser la farine et le sel dans un saladier.  
Diluer la levure dans le verre d'eau tiède et le verser dans le saladier.
- Pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle devienne bien souple.
- Couvrir le saladier avec un torchon et laisser reposer la pâte pendant 1 heure.
- Placer la boule de pâte sur une plaque farinée. Faire cuire pendant 25 minutes à 250° (thermostat 8-9) après avoir préchauffé le four.



# Ratatouille & Cabriole

## Notre défi de la semaine

### Apporter du soin à une plante pour la faire pousser

#### Matériel

- Des graines de lentilles, de blé, pois chiches, haricots secs, ...
- Du coton
- Un pot de yaourt, ramequin, ...
- De l'eau

1. Prenez le coton et déposez-le au fond du pot.
2. Mettre quelques graines.
3. Arrosez les lentilles.

Avec du soleil, de l'eau et une dose de patience, observons l'évolution.

Les enfants peuvent ainsi décrire la pousse de la plantation mais aussi dessiner son évolution.



**N'hésitez pas à immortaliser ces moments en prenant des photos, vidéos !**



**CoDES 05 - Comité Départemental d'Education pour la Santé des Hautes-Alpes**

6 impasse de Bonne - 05000 GAP - Tél : 04 92 53 58 72  
codes05@codes05.org - www.codes05.org

Avec le soutien financier

**ars**  
Agence Régionale de Santé  
Provence-Alpes  
Côte d'Azur

**codes**  
Comité départemental  
d'éducation pour la santé  
HAUTES-ALPES