



Ratatouille & Cabrioles

Pour ce dernier numéro, les céréales complètes sont à l'honneur : à intégrer dans notre alimentation, ils sont notre allié Santé. La team Ratatouille et Cabrioles du CoDES 05 vous souhaite un excellent été.



Zoom... les féculents complets !



Les féculents représentent une grande famille ! On retrouve à la fois les céréales (avoine, blé, épeautre, maïs, riz, seigle, etc.), les tubercules (pomme de terre, patate douce, topinambour, igname, etc) sans oublier les légumes secs (pois chiches, lentilles, haricots rouges, etc.).

Composés de « glucides complexes », les féculents nous fournissent une énergie que le corps est capable d'utiliser progressivement (à la différence des aliments sucrés).

Ils permettent de « caler » et d'éviter les grignotages. Ils sont aussi économiques, faciles à stocker et se conservent longtemps !

Les féculents contiennent aussi d'autres nutriments favorables à notre organisme : des fibres, des vitamines et des minéraux, et particulièrement quand **ils sont complets !**

Mais que veut dire « complet » ? Le pain ou les pâtes complètes sont à base de farine complète issue de céréales auxquelles on a gardé le germe et l'enveloppe (renfermant fibres, minéraux et vitamines), à la différence de la farine blanche.

Les féculents complets peuvent parfois avoir un goût différent mais vous pouvez y aller progressivement en proposant à vos enfants des pâtes ou du riz semi-complet dans un premier temps !

Pour gagner du temps, vous pouvez associer des féculents complets ou semi-complets avec des légumes surgelés ou avec un bocal d'haricots verts, de carottes ou de ratatouille par exemple. Vos enfants vont se régaler !

Bon appétit !



Ratatouille & Cabrioles

Les Olympiades

A vos marques... Prêts... Bougez !



Les olympiades sont de grands jeux d'extérieur que l'on peut organiser à l'occasion d'une fête entre amis ou d'un anniversaire d'enfant. Nul besoin d'être un sportif accompli, il suffit juste d'avoir envie de se défier tout en s'amusant.

Selon le nombre d'invités, constituez des équipes de deux ou quatre personnes en essayant d'équilibrer les forces et nommez un juge. Il est possible de composer des équipes uniquement avec des enfants mais les olympiades peuvent aussi être l'occasion de constituer des équipes d'adultes et d'enfants.

Voici quelques idées d'épreuves.

Le lancer de poids

Une cible est dessinée sur le sol. Chaque équipe passe tour à tour. Chaque joueur lance 3 poids, seul le meilleur des 3 lancers (celui le plus proche du centre de la cible) est retenu.

Ici on peut imaginer remplacer le poids par des sacs ou des ballons de baudruche remplis de riz.

Le tir à la corde

Le tir à la corde est une épreuve traditionnelle des olympiades.

Une corde est posée à terre. Un foulard ou une ficelle marque son milieu. On trace par terre, à 3 ou 4 mètres de chaque côté du point central, un repère. Les deux équipes se positionnent aux deux extrémités de la corde, derrière les repères tracés au sol. Les joueurs sont placés l'un derrière l'autre, et tiennent fermement la corde. Au coup de sifflet, les joueurs tirent de toutes leurs forces sur la corde. L'équipe qui remporte le duel est celle qui réussit à faire franchir le repère placé de son côté au foulard ou à la ficelle qui marque le milieu de la corde.

Par mesure de sécurité, les joueurs d'une même équipe sont espacés de 1 ou 1,5 mètre, les plus petits étant placés devant. La corde, doit être tenue à la main, sans être enroulée autour du poignet.

Il est totalement interdit de lâcher la corde subitement, au risque de blesser les joueurs de l'équipe adverse.

Ratatouille & Cabrioles

A vos marques... Prêts... Bougez !

Le parcours d'obstacles

Avec ce parcours d'obstacles, les participants vont devoir sauter, ramper, slalomer et avancer le plus vite possible. Pour le créer, utilisez des cerceaux, des cordes, des chaises pour faire un tunnel...

La course des aveugles

Dans ce jeu de coopération, un des participant qui aura les yeux bandés, sera guidé par ses coéquipiers pour rejoindre la ligne d'arrivée en empruntant le parcours délimité. Les parcours des différentes équipes seront chronométrés.

Le parcours peut comporter des obstacles, mais ceux-ci ne doivent en aucun cas présenter un danger pour les aveugles. Eviter absolument les trous au sol ou les branchages dangereux.

Tous dans le journal

On dispose sur le sol une double page de journal par équipe de 6. Le but du jeu est que l'équipe au complet tienne le plus longtemps possible sur le journal.

Au premier coup de sifflet, le premier équipier de chaque équipe se positionne sur la feuille de journal. Toutes les 30 secondes, un coup de sifflet est donné et un nouvel équipier rejoint ceux qui sont déjà sur la feuille, jusqu'à y être tous regroupés.

Dès qu'un équipier pose un pied en dehors du journal, l'équipe est éliminée. La dernière équipe en place a gagné.

Selon le nombre d'équipiers, on pourra faire varier le format des feuilles : une demi-page, une page, deux pages, etc...

Pour bien clôturer la fête, offrez une récompense à chacun.



Le coin lecture

Voici une liste d'albums jeunesse à découvrir et à lire avec votre enfant :



Tarte à Tout

Matthieu Sylvander (Auteur), Audrey Poussier (Illustrations), Edition Ecole des loisirs

Pour l'anniversaire de son papa, Jojo veut préparer une surprise : un repas complet, de l'entrée au dessert ! Il sort tout ce qu'il trouve : poireaux, navets, carottes, câpres, moutarde, huile, farine, oignons, beurre, patates, sucre et trois yaourts à la cerise. Que faire avec ça ? Tous les ustensiles de cuisine et les appareils électroménagers se moquent de lui, sauf la poubelle. Elle, elle veut bien aider Jojo. Elle connaît des recettes. Mais ses drôles de conseils sont-ils totalement désintéressés ?



La tarte aux fraises de Jules Lapin

Donatienne Ranc, Ann Dieryck, Edition Bluedot, collection La magie des langues

Aujourd'hui, Jules Lapin va fêter ses 5 ans. Pour son gâteau d'anniversaire, il veut préparer une tarte aux fraises ! De la farine, un oeuf, du lait et des fraises, voilà les ingrédients ! Jules part avec un grand panier à travers la campagne pour les trouver. Son chemin sera jalonné de nombreuses rencontres qui le feront réfléchir et grandir un peu plus. Un récit aux horizons écologiques pour tous les amoureux de la nature !

Ratatouille & Cabrioles

Le coin des artistes

Je dessine avec... du riz coloré

Pour 5 couleurs, vous aurez besoin de :

- 1 kg de riz simple
- Plusieurs colorants alimentaires
- Quelques feuilles blanches
- 1 feutre ou crayon gris
- De la colle liquide
- 1 pinceau
- Du papier sulfurisé
- 5 sachets plastiques de congélation
- 200 ml de vinaigre blanc (40ml par couleur)

Dans chaque sachet plastique, verser 200 g de riz, 40 ml de vinaigre blanc et 20 gouttes de colorant.

Vous pouvez mélanger plusieurs colorants pour varier les couleurs (jaune + rouge = orange, bleu + jaune = vert, rouge + bleu = violet, ...) ou ajouter / diminuer le nombre de gouttes pour éclaircir ou foncer les couleurs.

Bien fermer les sachets et malaxer doucement avec les mains.

Laisser reposer 5 minutes.

Laisser sécher en versant le riz coloré sur une feuille de papier sulfurisé et en mélangeant de temps en temps avec les doigts.

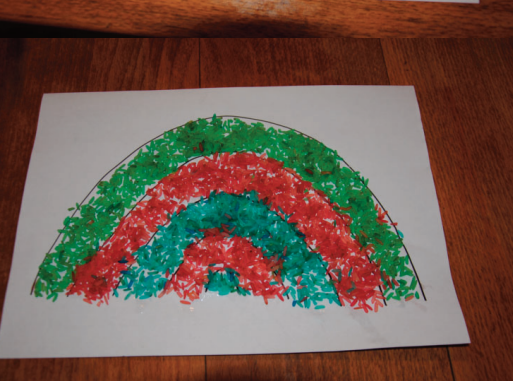
Sur une feuille blanche, dessiner une forme simple (arc en ciel, fleur, soleil, papillon, ...).

Etaler la colle au pinceau dans les zones à colorer.

Remplir les formes en versant une couche de riz coloré sur la colle avec les doigts ou une petite cuillère.

Laisser sécher.

N'oubliez pas de nous envoyer une belle photo de vos réalisations à l'adresse suivante : ratatouilleetcabrioles05@gmail.com



Ratatouille & Cabrioles

A vos Tabliers !

Tarte à la tomate

Une pâte à tarte avec de la farine complète ou semi-complète qui sent bon le soleil d'été.



Ingrédients

Pâte à tarte

- 200 g de farine T80
- 70 g d'eau tiède
- 50 g d'huile d'olive
- 1 pincée de sel

La garniture

- 2 à 3 tomates
- 100 g de mozzarella
- 2 grosses cuillères à soupe de moutarde
- Herbes aromatiques (thym, origan, basilic...)



- Préchauffer le four à 180°C
- Dans une boîte hermétique, mettre la farine, l'huile, l'eau et le sel. Fermer la boîte et secouer.
- Etaler la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie et la mettre dans le plat.



- Couper des rondelles de tomate et la mozzarella en dés.
- Etaler la moutarde dans le fond de la tarte, disposer les tomates, puis la mozzarella. Ajouter les herbes aromatiques.
- Faire cuire 45 minutes au four 180°C



Bonne dégustation !



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

