



# Ratatouille & Cabrioles

Comme à son habitude, l'équipe Ratatouille et Cabrioles du CoDES 05 souhaite partager avec vous les recommandations nutritionnelles du Programme National Nutrition Santé (PNNS) et vous aider à mieux les comprendre.



## Zoom

Dans ce numéro, nous allons nous pencher sur la recommandation suivante :

## Favoriser les huiles végétales riches en acides gras essentiels



### Nous avons souvent une mauvaise image des matières grasses : prise de poids, cholestérol, maladies cardiovasculaires, ...

Attention, toutes les matières grasses ne se valent pas. Certaines sont même **indispensables** à notre organisme. **C'est le cas des huiles végétales.**

Les huiles végétales peuvent être issues de différents fruits dits "oléagineux", c'est-à-dire qui produisent de l'huile lorsqu'on les presse.

L'huile d'olive, de noix, de tournesol, d'arachide, de colza, sont les plus connues. Mais connaissez-vous les huiles de noisette, de pépins de raisin, de coco, ...?

En effet, une multitude d'huiles végétales existent pour cuisiner avec des goûts et des spécificités particulières.

Il est recommandé de privilégier les huiles riches en Oméga 3, nécessaires à la bonne santé de notre cerveau, de notre cœur et de notre système nerveux. Nous pouvons trouver ces fameux Oméga 3 dans les huiles de colza et de noix. L'huile d'olive, elle, est très riche en Oméga 9 et protège notre cœur.

Ainsi, le PNNS propose de favoriser à chaque fois que possible les huiles d'olive, de colza et de noix. Alors n'hésitez pas à varier les saveurs en les mélangeant dans une vinaigrette par exemple ou en alternance dans vos plats.

N'hésitez pas non plus à faire découvrir ces différentes huiles à vos enfants, certaines ont un goût plus prononcé que d'autres (huile de noix, huile d'olive, ...).

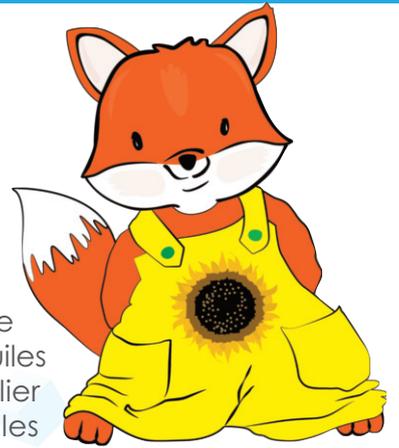
Attention, cela ne veut pas dire que l'on peut en consommer à volonté : toutes les huiles (même d'olive) contiennent 100% de matière grasse. Les huiles seront de bien meilleure qualité si elles sont consommées vierges, issues d'une première pression à froid, consommées crues et conservées à l'abri de la chaleur et de la lumière.



# Ratatouille & Cabrioles

## Reportage

### Quand Oli s'invite en classe !



Les élèves des classes de moyenne et grande section de l'école des Artaillauds à Briançon et l'école de Monétier-Allemont ont travaillé autour des matières grasses et ont ainsi pu découvrir Oli. Grâce à notre Renardeau, les enfants ont pu mieux comprendre l'importance des huiles végétales dans notre alimentation. Pour clôturer la séance, un atelier sensoriel a été organisé pour comparer, découvrir ou redécouvrir les huiles d'olive et de noix. Tous les sens étaient en éveil !

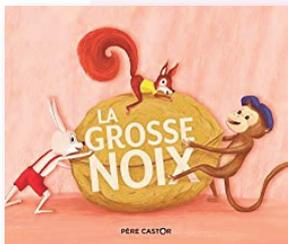
Les mots des enfants :

**"Ça sent bon !" "L'huile elle brille"**

**"Les doigts, ils glissent quand on en met dessus"**



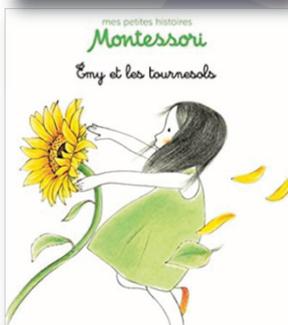
## Le coin lecture



### La Grosse Noix

Anne-Marie Chapouton, Edition Père Castor Jeunesse

Un écureuil trouve une grosse noix mais n'arrive pas à l'ouvrir ! Il demande l'aide d'un lapin, d'un singe et d'un ours, tous un peu bêtas, en leur promettant à chacun un morceau. Pourtant aucun d'eux ne parvient à briser la coque ! C'est la pie, dont les autres se moquent, qui découvrira le secret de la noix.



### Emy et les tournesols

Ève Herrmann, Roberta Rocchi, Edition Nathan

Émy est un peu triste car son tournesol a perdu tous ses pétales. Mais sa sœur la console car elle va lui montrer comment en faire pousser beaucoup d'autres !



# Ratatouille & Cabrioles

## A vos Tabliers !

## Sauces pour nos salades

Quoi de mieux que de varier les recettes de nos vinaigrettes pour diversifier le goût et la qualité nutritionnelle de nos crudités !

En voici quelques unes :



### La vinaigrette à la moutarde,

un classique pour la salade verte.

- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 2 cuillères à soupe de vinaigre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe d'huile de colza
- Sel / Poivre
- 1 gousse d'ail émincée finement

Mélanger la moutarde, l'ail et le vinaigre. Ajouter les huiles. Saler et poivrer.



### La vinaigrette à l'huile de noix

idéale pour accompagner la salade d'endives

- 3 cuillères à soupe d'huile de noix
- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- Sel / poivre

Mélanger l'huile et le vinaigre. Saler et poivrer selon votre goût.



### La vinaigrette au yaourt

pour une bonne salade César

- 1 yaourt
- 2 cuillères à soupe de vinaigre
- 3 cuillères à soupe d'huile de pépins de raisin
- ½ cuillère à soupe de moutarde
- Sel / poivre

Mélanger le yaourt avec l'huile, la moutarde, le vinaigre. Saler et poivrer.

## Bonne dégustation !



# Ratatouille & Cabrioles

## Défi

## Fabrique ta lampe à lave !



Observez les gouttelettes colorées qui remontent progressivement jusqu'à la surface et redescendent ! Et ainsi de suite pendant quelques minutes... (tout comme dans une lampe à lave).

L'huile et le vinaigre ne peuvent pas se mélanger, les deux liquides se séparent / se repoussent. De ce fait, on voit des gouttelettes se former. Elles se déposent au fond du bocal car le vinaigre est plus lourd que l'huile.

La réaction du vinaigre et du bicarbonate de soude forme des petites bulles accolées à des gouttelettes de vinaigre. Ces bulles les allègent, comme des flotteurs, et elles remontent à la surface. Une fois à la surface, le gaz s'échappe et les gouttelettes coulent à nouveau.



### Matériel

- Un verre
- Une bouteille transparente ou un bocal
- De l'encre ou des colorants alimentaires
- De l'huile végétale
- Du vinaigre blanc
- Du bicarbonate de soude



### Protocole

- Dans le verre, mélangez l'encre ou le colorant et le vinaigre (remplissez environ la moitié).
- Placez environ 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude au fond de la bouteille.
- Remplissez la bouteille avec l'huile végétale.
- Rajoutez le vinaigre coloré.

Attention ne fermez pas la bouteille pour que le gaz puisse s'échapper. La réaction atteint son apogée au bout de quelques minutes.



# Ratatouille & Cabrioles

## Activités autour de la neige



Les vacances de février riment souvent avec neige. Rien de mieux pour s'amuser que des jeux dans la neige ! Et pour changer de la traditionnelle bataille de boules de neige ou encore du bonhomme de neige, l'équipe du CoDES 05 vous propose quelques idées d'activités dans la neige, autant pour les petits que pour les grands.

### 1. Le cacher-toucher

Un joueur part se cacher. Les autres doivent partir à sa recherche, et suivre ses traces dans la neige, mais attention ... car quand le joueur a été trouvé, il faut en plus le toucher avec une boule de neige !



### 2. Chasse au trésor

Cachez des objets dans la neige (petites voitures, jouets en plastique...) et demandez à vos enfants de trouver un trésor enfoui. Réveillez-en eux l'âme de petits pirates !

### 3. Le labyrinthe de neige

Le but ? Marcher dans la neige afin de créer différents chemins. Il y aura de nombreux culs-de-sac... mais 1 seul bon chemin ! Vos enfants se plairont à tenter de trouver le bon chemin.



### 4. La tour de neige

Commencer par confectionner chacun des boules de neige. Chaque joueur va devoir empiler à tour de rôle le plus de boules de neige. Celui qui fait tomber la tour a perdu.

### 5. La course d'obstacles

Organisez une course pour vos enfants avec des petites butées en neige à franchir, des amas de neige à contourner... Les enfants devront effectuer quatre sauts, confectionner trois boules de neige et les lancer dans un seau, ramper jusqu'à la ligne d'arrivée... toutes les idées sont bonnes !

**Amusez-vous et pour terminer cette belle journée sportive, partagez tous ensemble une boisson chaude en rentrant !**



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