



Ratatouille & Cabrioles

Indissociable d'une alimentation équilibrée, l'activité physique nous permet de rester en bonne santé. L'équipe Ratatouille et Cabrioles du CoDES 05 consacre ce numéro printanier à cette thématique. En avant pour une bonne dose d'exercices !

Zoom sur...

Bouger est essentiel pour se sentir bien et protéger sa santé. Gymini, notre Mascotte, nous accompagne pour bouger au quotidien dans la bonne humeur !

Bouger plus mais pourquoi ?

Les enfants ont besoin d'activité physique au quotidien.

Celle-ci apporte de nombreux bienfaits : amélioration du sommeil, souplesse, équilibre, développement de la coordination et de l'endurance, amélioration de la concentration, ... mais aussi diminution du stress et de l'anxiété.

Ces capacités physiques sont très importantes pour réaliser les gestes de la vie de tous les jours ainsi que pour bénéficier d'une meilleure qualité de vie en générale.

L'activité physique, ce n'est pas forcément toujours du sport, surtout chez les plus petits, mais cela peut être intégré dans presque toutes les activités du quotidien: monter les escaliers, jardiner, construire des cabanes, effectuer de petits déplacements à pied, en vélo, en trottinette, en roller, ...

Bouger, c'est aussi diminuer le temps assis ainsi que le temps passé devant les écrans.

L'important pour les enfants étant de s'amuser, proposez leur régulièrement des activités ludiques mais dynamiques: jeux d'extérieur, promenades, activités en famille, piscine, ...

Le Journal Ratatouille et Cabrioles vous propose dans chaque numéro des idées d'activités à partager avec vos enfants .

Gymini



Ratatouille & Cabrioles

A vos Tabliers !

Gâteau au chocolat & courgette



Du chocolat et de la courgette ? Voici une belle recette biscornue !! En effet, la courgette va permettre de remplacer le beurre pour un moelleux incomparable.

Ingrédients

1 belle courgette - 4 oeufs - 200 g de chocolat noir spécial dessert
100g de farine - 70 g de sucre - ½ sachet de levure chimique
1 pincée de sel



1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Couper le chocolat en petits carreaux et le faire fondre au bain marie.
3. Éplucher et râper la courgette.
4. Mélanger les 4 oeufs avec le sucre. Ajouter la courgette et le chocolat fondu puis mélanger de nouveau.
5. Incorporer la farine et la levure.
6. Verser la pâte dans un moule préalablement huilé et fariné, puis enfourner 20 minutes au four.
7. Laisser refroidir avant de le démouler.

Ratatouille & Cabrioles

Le coin lecture

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



Crocolou aime le sport

Texier Ophélie, Actes sud junior

Crocolou aime faire du vélo, jouer au foot avec ses copains mais aussi courir, sauter et danser. Après tous ces efforts, Crocolou prend une bonne douche, mange avec appétit et va vite se coucher... car il est très fatigué !



Si les animaux faisaient du sport...

Tiago Americo, Larousse Jeunesse

Dans le monde des animaux, on ne rigole pas avec le sport... Chacun a sa catégorie. A travers les olympiades des animaux, cet album illustre différents sports et permet d'aborder les capacités physiques de chacun. Cette histoire permet aux enfants de se valoriser en se reconnaissant dans un animal et dans le sport qu'il représente.

La comptine préférée de Gymini : Croc'futé

(sur l'air de 1, 2, 3, nous irons au bois)

1, 2, 3, je compte mes pas

4, 5, 6, j'fais de l'exercice

7, 8, 9, je me sens tout neuf

10, 11, 12, à l'école on s'bouge



Ratatouille & Cabrioles

Le geocaching

Une chasse aux trésors grandeur nature près de chez nous !

Le geocaching est une activité de plein air à réaliser en famille qui consiste à trouver ou cacher des "Géocaches" à travers le monde. Cette chasse aux trésors est accessible à tous en s'inscrivant gratuitement sur le site geocaching.com ou sur l'application à télécharger. Munissez-vous d'un GPS ou de votre smartphone et partez à la découverte des boîtes cachées.

Il existe de nombreuses variétés de caches, de niveaux de difficultés, d'énigmes, de terrains à traverser... le Géocaching vous permet de composer votre aventure du moment, du jour ou de la semaine, de randonner en montagne ou à la campagne, de découvrir des villes, monuments, paysages insoupçonnés... parfois même à deux pas de chez vous.

Attention ! Contrairement à une chasse aux trésors classique, les boîtes que l'on découvre doivent rester sur place ! Chaque géocache contient au moins un "logbook", c'est un petit carnet qui vous permet de laisser une trace de votre passage. L'objectif de la balade est la découverte, parfois le sport ou le challenge, et c'est toujours un bon prétexte pour sortir s'aérer en famille.



Reportage

A travers un atelier dégustation, les élèves de la classe de petite section de l'école de Rambaud ont pu chercher comment découvrir un aliment avec leurs 5 sens ! Nous avons écouté avec nos oreilles, touché grâce à un sac à toucher, senti grâce à une boîte à odeurs, regardé avec nos yeux et goûté avec nos bouches une belle pomme rouge, un citron et un pamplemousse. Tous les sens étaient en éveil !



Les mots des enfants :
Talia "Ca sent bon le citron",
Nicolas : "C'est très doux la pomme!"



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

