



Ratatouille & Cabrioles



En cette rentrée 2021, l'équipe Ratatouille et Cabrioles du CODES 05 a été rejointe par une sympathique bande de renards qui nous accompagneront tout au long de l'année dans ce petit journal ainsi que pendant les séances réalisées auprès des enfants dans les écoles bénéficiant du projet "Ratatouille et Cabrioles".

Ainsi suivez Gymini et ses amis et essayons d'en savoir plus sur les bienfaits du petit déjeuner.

Pour contacter Gymini et le reste de l'équipe : ratatouilleetcabrioles05@gmail.com

Zoom sur le petit-déjeuner

Prendre un petit-déjeuner est essentiel car il permet de récupérer après le long jeûne de la nuit. Le petit-déjeuner permet d'alimenter les muscles et le cerveau en énergie : il apporte au corps les éléments nutritifs nécessaires pour la réalisation de ses tâches quotidiennes, qu'elles soient mentales ou physiques.



Mais qu'est-ce qu'un bon petit-déjeuner ?

Pour être équilibré le petit déjeuner doit contenir :

- un fruit entier, en morceaux ou en compote.
- un produit laitier (lait, yaourt, fromage de vache, chèvre ou brebis).
- un féculent comme du pain, encore mieux s'il est complet ou aux céréales.
- une boisson pour hydrater le corps, si votre enfant ne boit pas de lait, un verre d'eau ou de tisane permettra d'étancher sa soif.

Quid des autres aliments que l'on peut retrouver au petit-déjeuner ?

- les céréales : bien souvent trop sucrées, elles ne permettent pas à l'enfant d'avoir de l'énergie jusqu'au déjeuner.
- le beurre : idéal pour les tartines, il est une bonne source de vitamine A.
- la confiture et le miel : aliments plaisir, ils peuvent être utilisés pour les tartines mais attention à la quantité.
- le jus de fruit : ce faux-ami est très riche en sucre, mieux vaut lui préférer compotes et fruits frais.
- le jambon et les oeufs : un enfant ne doit pas manger la même quantité de protéines qu'un adulte, s'il en mange au petit-déjeuner, pensez à l'enlever des autres repas de la journée.
- les croissants et autres viennoiseries : gras et sucrés, ils sont à éviter mais lors d'un petit-déjeuner partagé en famille le weekend nous pouvons nous en régaler pour nous faire plaisir.



Ratatouille & Cabrioles

Le petit-déjeuner, comme tous les repas, peut être un moment convivial, partagez-le en famille dès que vous avez le temps !

Et ailleurs ?

Baked beans, Pan con Tomate, porridge, pancakes, ou poisson... Dans le monde il existe une grande variété de petit-déjeuner, pourquoi ne pas en essayer pour avoir l'impression de voyager dès le saut du lit ?

Quelques exemples de petits-déjeuners en image, pour varier les plaisirs au maximum !

N'oubliez pas l'eau à chaque fois pour une bonne hydratation !

Quelques idées pour varier mon petit déjeuner

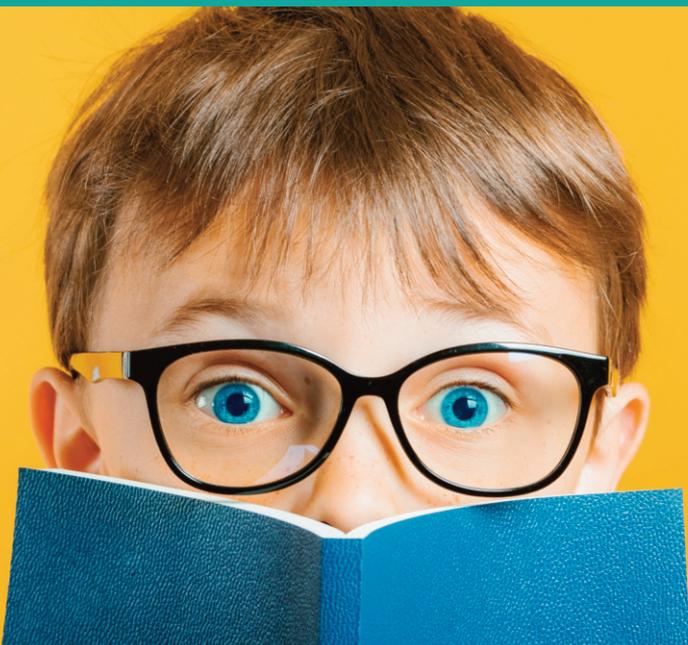
Petit déjeuner de fête
Pour faire plaisir à toute la famille, prépare toi-même le petit déjeuner : croissants, jus d'orange, salade de fruits, fromage blanc...



© Document réalisé par La Ligue contre le cancer - Réalisation graphique : Mathieu Carron de la Carrière - Illustrations : Serge Bloch



Ratatouille & Cabrioles



Le coin lecture

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



Le petit déjeuner de la famille Souris

Kazuo Iwamura, Édition Ecole des Loisirs

Vous êtes invités à un petit déjeuner chez la Famille Souris : au menu, framboises fraîchement cueillies, petits pains chauds cuits au feu de bois. On se régale en tournant les pages.

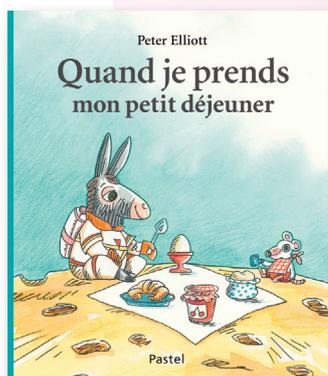


Petit Festin du Matin

Anne-Claire Lévêque et Amélie Falière, Édition du Ricochet

Il y a ceux du matin et ceux qui ont un peu de mal. Il y a ceux qui aiment manger et qui vont se régaler de revivre ce moment. D'autres qui ne peuvent rien avaler au tomber du lit. Ceux qui traînent des pieds vers la table du petit-déjeuner et ceux qui vont découvrir l'importance de ce repas pour bien grandir, tout au long de l'année.

Notre personnage va les accompagner, les encourager et les faire progresser.



Quand je prends mon petit déjeuner

Peter Elliott, Edition École des Loisirs

Quand je prends mon petit déjeuner... et que je dors encore un peu, le goût du jus d'orange me rappelle le soleil de l'Espagne. Mes yeux se posent sur la belle couleur dorée du pain, et je me souviens de ce que nous a appris la maîtresse sur les champs de blé.



Ratatouille & Cabrioles

Le coin des artistes

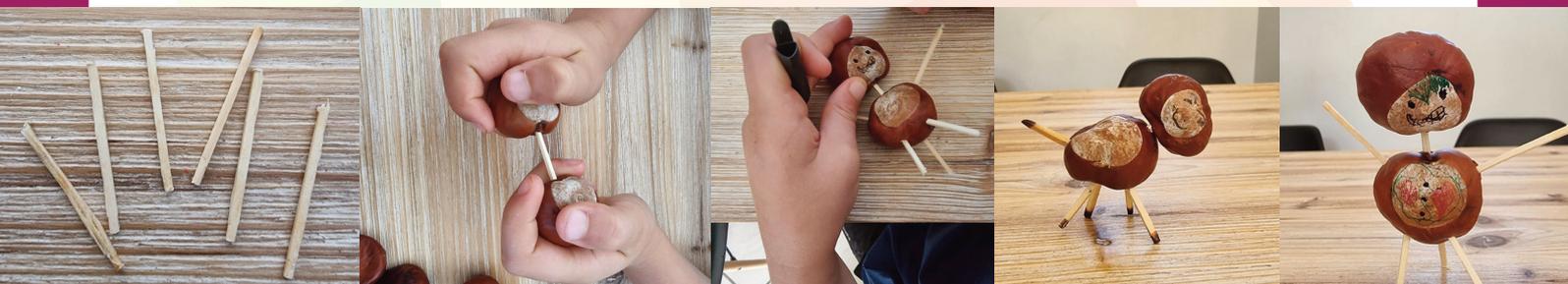
Loisir créatif d'automne

Après une belle balade en forêt en cette période automnale, nous voici rentrés à la maison les poches remplies de petits trésors : des marrons. Mais qu'en faire ? L'équipe de Ratatouille et Cabrioles vous propose cet atelier de loisirs créatifs à la portée des plus jeunes avec l'aide d'un adulte bien entendu.



Pour réaliser les petits personnages en marron, il vous faut :

- des marrons
- des allumettes
- des feutres
- un couteau



1. Couper ou brûler les embouts des allumettes
2. Planter les allumettes dans les marrons. Faire des petits trous à l'aide d'un couteau si nécessaire.
3. Assembler les marrons de telle manière à créer des bonhommes ou des petits animaux.
4. A l'aide de feutres, décorer vos personnages.

N'oubliez pas de nous envoyer une belle photo de vos réalisations à l'adresse suivante : ratatouilleetcabrioles05@gmail.com pour que nous puissions les présenter lors de notre prochain numéro.



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