

Ratatouille & Cabrioles



Pour cette nouvelle année scolaire, le CODES 05 vous propose son nouveau numéro du journal Ratatouille et Cabrioles.

Durant toute l'année, nous éditerons, tous les trimestres, ce journal avec des articles en lien avec l'alimentation et l'activité physique.

N'hésitez pas à nous faire des retours ou à nous signaler d'éventuelles thématiques que vous souhaiteriez voir apparaître.

Pour nous contacter : ratatouilleetcabrioles05@gmail.com

Zoom sur le goûter



Goûter, collation, « 4 heures », ... voici autant de mots pour évoquer cette petite pause tant attendue par les petits comme les grands.

Alors pour faire rimer plaisir et santé, cette année, c'est décidé, on va goûter EQUILIBRÉ !

Pourquoi proposer un goûter ?

Vers 16h30, le repas du midi est déjà loin et le repas du soir pas encore là. D'autant plus que la journée n'est pas terminée, entre les devoirs, les activités extrascolaires, les jeux, ...

Ainsi le goûter va permettre de fournir à nos bambins de quoi faire le plein d'énergie pour terminer la journée en beauté.

Un goûter oui, mais pas n'importe lequel !

Vous pouvez proposer à votre enfant de choisir 2 à 3 éléments parmi les groupes suivants : fruits (frais, en compote, ...), les produits céréaliers (pains, biscuits, ...) et les produits laitiers (fromage, yaourts, lait, ...).

Ces aliments vont fournir de l'énergie sans couper complètement l'appétit pour le dîner.

Pensez aussi à l'hydratation en proposant une boisson (eau, tisane, lait, ...).

On évitera de proposer trop souvent des produits sucrés tels que sodas, bonbons, biscuits sucrés du commerce, viennoiseries, barres chocolatées.

Vous pouvez garder les mêmes repères si vous devez prévoir le goûter pour la garderie après l'école.

N'oubliez pas de fournir une petite gourde d'eau facile à utiliser pour l'hydratation.

Ratatouille & Cabrioles

Les amis du goûter

Les fruits secs (raisins, abricots, pruneaux, ...) et les fruits à coques (amandes, noix, noisettes, ...) sont les champions du goûter. Faciles à manger, très rassasiants et riches en énergie, n'hésitez pas à les proposer à votre enfant.

En panne d'idées ?

Pour éviter que la préparation du goûter devienne un casse-tête, voici quelques idées.

- Un gâteau au yaourt ou une plaque de biscuits « faits maison » peuvent servir pour le goûter de vos enfants pour 2 ou 3 jours en accompagnement d'un fruit par exemple.
- Une pomme / une tranche de pain / une barre de chocolat
- Une compote à boire / une tranche de gâteau au yaourt au chocolat
- Une tasse de chocolat chaud / une tartine de miel
- Un verre de lait / une crêpe à la confiture de fraise
- Une prune / un petit sandwich au fromage
- Une petite poignée d'amandes et raisins secs / un yaourt
- Une poire / 2 cookies aux noisettes

Et pour les grands ?

Le goûter peut aussi se révéler très intéressant pour les adultes. Il permet d'éviter le grignotage de fin de journée, de compléter un repas de midi pris « sur le pouce » et de permettre de refaire le plein d'énergie pour terminer la journée.

Utilisez les mêmes recommandations que pour les enfants et évitez tout ce qui est trop gras ou sucré (viennoiseries, barres chocolatées, sodas, ...).

Le coin des lecteurs

Un gâteau pour le goûter

Christian Voltz - Edition Pastel - Ecole des Loisirs

Monsieur Anatole a invité mademoiselle Blanche au goûter mais il ne parvient pas à faire sa recette. « C'est pourtant très simple ! dit le cochon qui vient l'aider : pour un gâteau qui épate, mets-y quelques patates ! » Le lapin ajoute : « Pour ne pas faire de la crotte, ajoute deux, trois carottes. » Et chacun d'apporter tour à tour son ingrédient fétiche. Avec un résultat pour le moins surprenant !

C'est quand le goûter

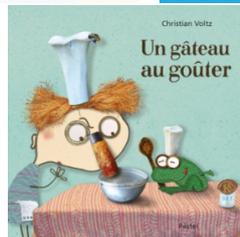
Benoît Charlat - Edition Ecole des Loisirs

Pour l'anniversaire de Dodo, le réfrigérateur est rempli de gâteaux ! Youpi ! Mais il faut attendre les amis pour les manger, n'est-ce pas, Dodo ? Un drôle de livre à flaps pour attendre le goûter.

Le gros goûter

Stéphane Servant et Cécile Bonbon - Edition Didier Jeunesse

Cet après-midi un gros goûter est prévu près du petit lac. Nana la tortue est invitée mais elle n'est pas pressée, « c'est bien connu, toujours la tortue Nana à petits pas va ». Lapin, renard, sanglier, ours, la dépassent pour arriver les premiers et la menacent de tout manger. Mais Nana s'en moque, car ce qu'elle préfère pour le goûter c'est...



Ratatouille & Cabrioles

Défi Bricolage

Réaliser son sac à goûter personnalisé

Pour glisser son goûter équilibré dans son cartable, vous pouvez utiliser un joli sac en papier à créer avec les enfants. Pour le fabriquer, suivez le guide :

Etape 1 : On rassemble le matériel !

Pour réaliser le sac à goûter personnalisé il nous faut :

- Une feuille (blanche ou colorée ou de brouillon)
- Des feutres (des gommettes, des stickers...)
- De la colle

Etape 2 : Décorez votre sac !

Vous pouvez centrer un dessin pour qu'il se trouve sur l'avant du sac ou remplir tout l'espace... Laissez libre cours à votre imagination.

Pour avoir un sac plus grand vous pouvez utiliser une feuille A3 ou coller deux A4 ensemble.

Etape 3 : Procédez au pliage et collage

Retournez la feuille pour mettre le côté décoré contre la table.

Pliez les deux côtés de la feuille afin qu'ils se rejoignent et collez-les ensemble. (Conseil : si vous utilisez de la colle liquide, attendre qu'elle soit bien sèche avant de continuer le pliage)

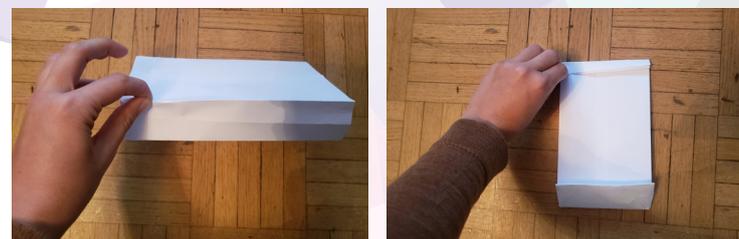


Pliez le bas de votre sac.

Ouvrez-le bas.

Repliez les deux bords et collez-les.

Marquez les plis des deux côtés de votre sac.



Ouvrez le sac et inversez les plis.

Pliez le rabat en haut de votre sac.

Vous pouvez utiliser des attaches parisiennes et un élastique afin d'assurer la fermeture du sac.

Pour transporter le goûter des enfants, il est aussi possible de réutiliser et redécorer des emballages alimentaires comme des bacs de glaces en plastique ou certaines boîtes en carton !

N'oubliez pas de nous envoyer une belle photo de vos réalisations à l'adresse suivante :

ratatouilleetcabrioles05@gmail.com



Etape 4 : Le sac est fini, glissez le goûter à l'intérieur !



Ratatouille & Cabrioles

A vos Tabliers !



Barres de céréales maison

Ingrédients

150 g de flocons d'avoine - 150 g de compote - 4 cuillères à soupe de chocolat - 4 cuillères à soupe de miel - 4 cuillères à soupe de noisettes et amandes concassées



1. Préchauffer le four Th 6 (180°C)
2. Mettre dans un saladier, les flocons d'avoine, la compote, le miel, le chocolat les noisettes et amandes.
3. Bien mélanger.
4. Mettre la préparation dans un moule carré et tasser à l'aide d'une cuillère.
5. Mettre au four durant 20 minutes. Attendre 10 minutes avant de couper les barres de céréales.

Vous pouvez bien sûr varier la recette en ajoutant d'autres fruits à coques, des morceaux de fruits secs, ... **Bon appétit !**

Ratatouille & Cabrioles

A vos marques, prêt, BOUGER !

La chasse au trésor des petits aventuriers

Nous vous proposons de réaliser une **belle chasse au trésor** ! C'est un excellent moyen d'apprendre en s'amusant ! Les enfants pourront découvrir à travers cette activité dans la forêt 12 nouvelles choses.

Il va falloir ouvrir grand ses yeux. En automne, les feuilles des arbres ont tendance à cacher des choses insoupçonnées ! ... Il va falloir fouiller et ne pas avoir peur de se salir les mains !

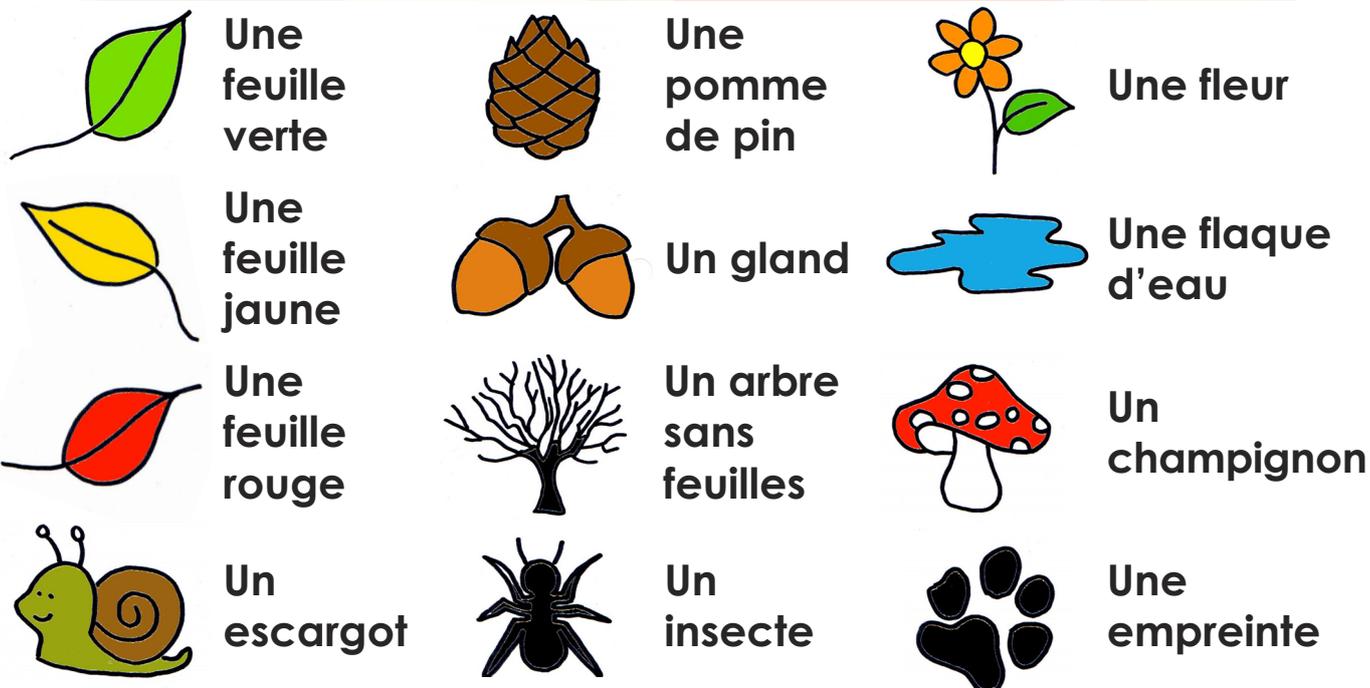
Pour faire cette chasse au trésor, il faudra remplir son sac à dos avec :

- Une feuille de route avec la liste des choses à trouver
- Un stylo
- De l'eau
- Des bottes
- Un coupe-vent
- Des gants
- Une écharpe

Attention à ne pas sortir trop tard, car le soleil se couche tôt à cette période !

Le but de cette enquête est très simple : trouver tous les objets présents sur la feuille de route !

Les enfants pourront cocher ou barrer les éléments de la liste au fur et à mesure. Voici une idée de feuille de route :



Si tous les éléments ont été trouvés, le trésor sera un bon goûter à donner aux aventuriers !!!



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

