



Ratatouille & Cabrioles

C'est avec grand plaisir que l'équipe du CoDES 05 vous propose un nouveau numéro du Journal Ratatouille et Cabrioles pour faire le plein d'idées recettes, bricolage, jeux... à réaliser en famille.

Alors à vos crayons, tabliers et appareils photos pour nous faire partager vos réalisations. Pour nous contacter : ratatouilleetcabriole05@gmail.com

Zoom sur... les produits laitiers

Lait de vache, de chèvre, de brebis, fromages, yaourts, fromage blanc, petits suisses, faisselle, ... pour les enfants et les adolescents, c'est 3 à 4 produits laitiers qu'il est recommandé de consommer chaque jour. Alors n'hésitez pas à varier les plaisirs !

Pourquoi en consommer ?

Les produits laitiers nous apportent du calcium essentiel à la formation et solidité des os et des dents ! Le calcium intervient aussi dans d'autres fonctions indispensables à l'organisme : contraction musculaire, coagulation sanguine, conduction nerveuse, etc.

Les produits laitiers fournissent aussi des protéines qui, en complément de celles apportées par la viande, le poisson et les œufs, permettent de construire nos os et tous nos tissus.

Comment les consommer ?

Pour varier les plaisirs, alternez entre yaourt, lait, fromage blanc et fromages. Les fromages à pâte « dure » comme l'emmental, le comté, le beaufort... sont les plus riches en calcium, mais sont aussi souvent les plus riches en matières grasses.

En outre, certains fromages sont assez salés (fêta, roquefort...).

Au petit déjeuner, aux repas, au goûter, les produits laitiers trouvent leur place dans chacun de nos repas.

Attention aux faux-amis !

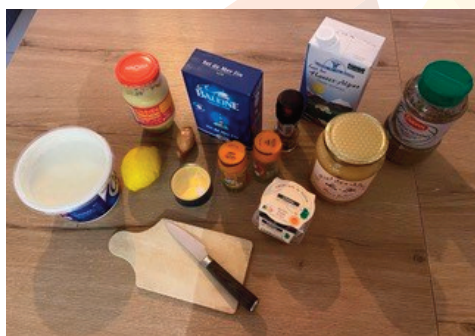
La crème fraîche et le beurre sont issus du lait mais ils sont riches en graisses et pauvres en calcium. Ce sont donc des aliments dont il est recommandé de limiter la consommation.

Les desserts lactés (crèmes desserts, flans) ne sont pas non plus comptés dans les produits laitiers, ils contiennent en général trop peu de lait (donc très peu de calcium) et sont souvent très sucrés. Alors pourquoi ne pas fabriquer vos propres flans et crèmes desserts pour obtenir des produits plus riches en lait et moins sucrés ?



Ratatouille & Cabrioles

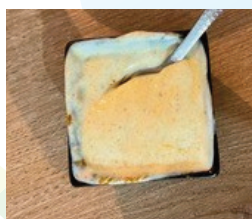
A vos Tabliers !



Sauces à base de produit laitier, à tremper ou à tartiner !

Ingrédients

1 pot de fromage blanc - Curry - Cumin - Moutarde - Citron
1 petite boîte de thon - 1 échalote - Citron - Poivre - 1 fromage de chèvre type Chabichou - Un peu de lait de vache ou chèvre - Miel - Herbes de Provence

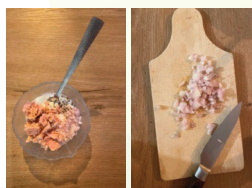


Sauce Curry / Cumin

Mélanger dans un bol 4 cuillères à soupe de fromage blanc, 1 cuillère à café de cumin, 1 cuillère à café de curry. Ajouter une pincée de sel, une pincée de poivre et un filet de citron.

Sauce Fromage à tartiner

Mélanger dans une casserole le fromage de chèvre coupé en petits morceaux, et 2 cuillères à soupe de lait. Faire fondre à feu doux, ajouter une cuillère à café de miel et 1 cuillère à café d'herbes de Provence.

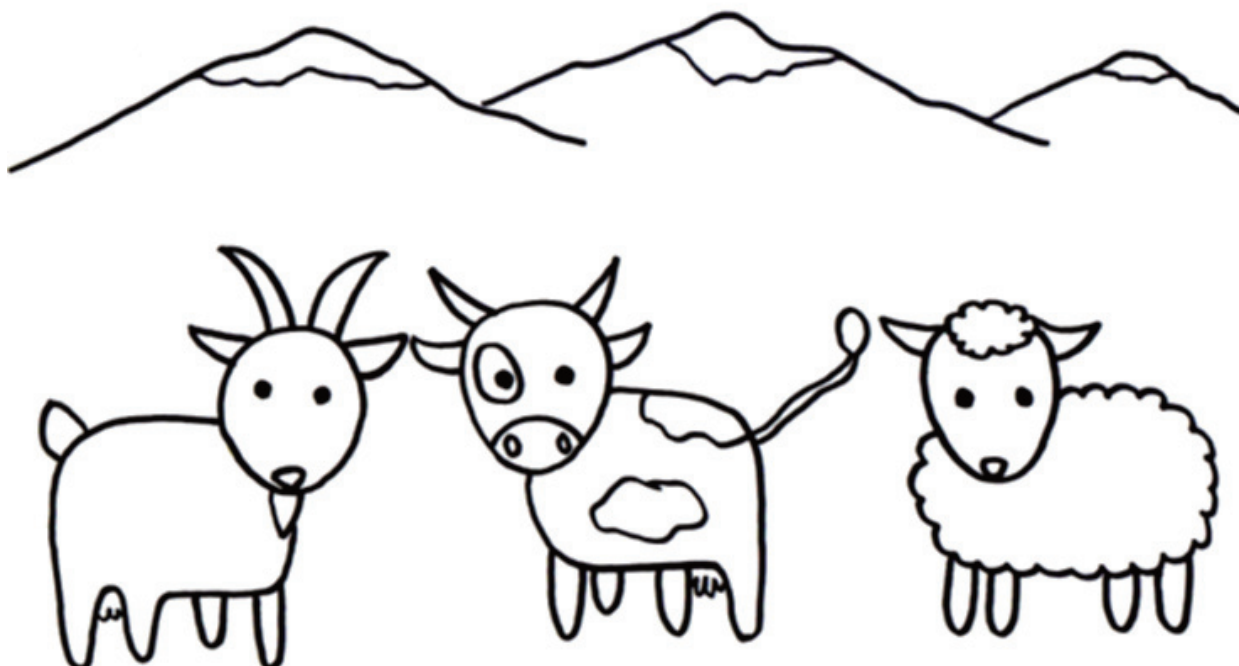


Sauce Thon

Mélanger dans un bol 4 cuillères à soupe de fromage blanc, la boîte de thon, l'échalote émincée, ajouter du poivre et du jus de citron (selon votre goût).



Le coin des artistes en herbes !



Ratatouille & Cabrioles

Bouger à l'intérieur

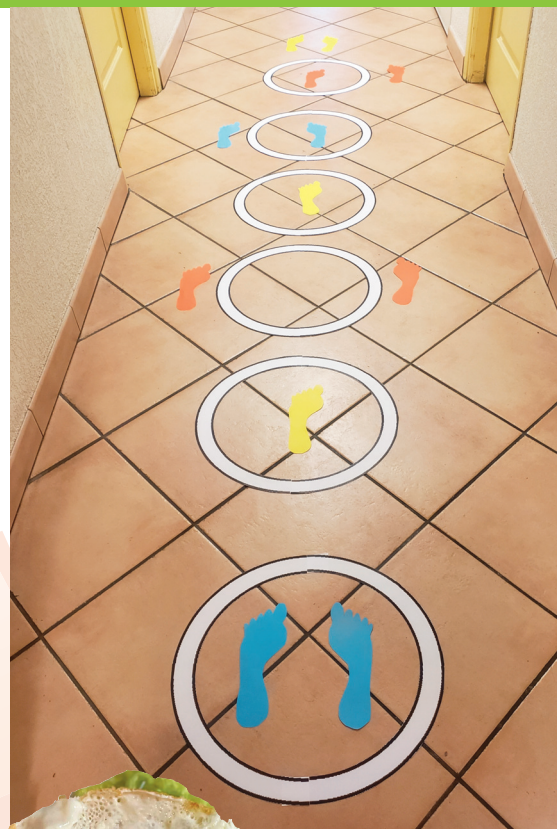
Le jeu des cerceaux pieds

Pour continuer à s'amuser et à bouger quand le temps ne permet pas de sortir, nous vous proposons aujourd'hui d'essayer le jeu des cerceaux-pieds.

Pour cela vous aurez besoin d'au moins 4 cerceaux (plus il y en a, plus le jeu est rigolo). Il est possible d'en fabriquer en papier ou à l'aide de ficelle. Il vous faudra également des empreintes de pas à découper dans du papier coloré.

Disposez les cerceaux les uns devant les autres en ligne droite ou en faisant de petits virages pour complexifier l'exercice. Mettre les empreintes de pas à l'intérieur ou de part et d'autre des cerceaux de façon à ce que les enfants aient à avancer les pieds joints, les pieds écartés ou à cloche pied. Pour éviter qu'elles s'envolent, fixez-les au sol avec de l'adhésif (en rouleau, en pastille double face ou en gomme).

! Attention au carrelage glissant !



Défi en le Eat-art !

Mais que veut dire ce mot ?

C'est dans les années 1960 que le « Eat-Art » ou « art du manger » est apparu. Il a pour but d'utiliser des aliments dans la création artistique.

Le Eat-art a été utilisé progressivement pour faire découvrir et apprécier certains aliments aux enfants. Avec un peu d'imagination, nous pouvons créer des assiettes belles, bonnes et... rigolotes ! Une jolie manière de faire découvrir aux plus jeunes le monde de la cuisine et leur apprendre que manger est un plaisir de tous les sens !

Êtes-vous prêts à relever le défi ? C'est parti !

N'hésitez pas à nous envoyer vos réalisations à l'adresse mail suivante : ratatouilleetcabrioles05@gmail.com

Le CoDES 05 s'est prêté au jeu ! Voici nos réalisations...



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

