



Ratatouille & Cabrioles

Le CoDES 05, Comité Départemental d'Education pour la Santé des Hautes-Alpes, vous propose, depuis la fermeture des établissements scolaires, des fiches d'information autour de l'alimentation et de l'activité physique.

Si vous souhaitez nous envoyer vos photos ? Nous poser des questions ? L'équipe de diététiciennes du CoDES 05 Ratatouille et Cabrioles est à votre disposition, alors n'hésitez pas à nous écrire : ratatouilleetcabrioles05@gmail.com

A vos Tabliers !

Cette semaine nous vous proposons la recette du Cake au thon !
Une bonne façon de faire manger du poisson à toute la famille !

Le poisson est un aliment qui a toute sa place dans nos assiettes en alternance avec la viande ou les œufs. Riche en protéines, il apporte aussi de la vitamine D (essentielle pour la santé des os et des dents), des minéraux et du bon gras (oméga 3).

N'hésitez pas à le mettre au menu 2 fois par semaine (poisson frais, thon, sardines, maquereau en boîte, ..., au four, en papillote, en tarte et en cake !)



3 œufs 	1 sachet de levure chimique 
1 tasse de lait 	1 boîte de thon à l'huile de 140g 
4 tasses de gruyère râpé 	Olives noires et vertes, tomates séchées, ... 
1 tasse de farine 	Sel, Poivre 
Préchauffer le four à 180°C 	
Bien mélanger tous les ingrédients dans un saladier. 	
Verser dans un moule beurré ou recouvert de papier sulfurisé. 	
Cuire 45 minutes. 	

Bon appétit !

Ratatouille & Cabrioles

Bouger...

Devenez des Petits explorateurs !

Cette semaine et toujours pour permettre à vos enfants de bouger tout en s'amusant, nous vous proposons une **course d'orientation** à organiser dans la maison ou dans le jardin. N'hésitez pas à proposer cette activité en équipe (1 adulte / 1 enfant).



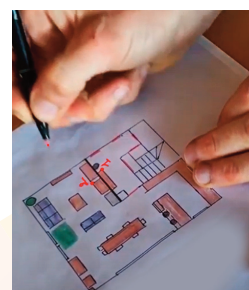
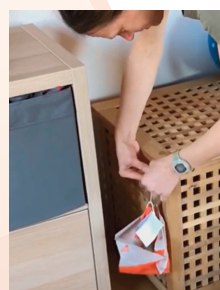
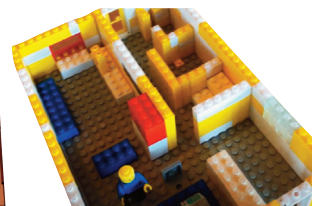
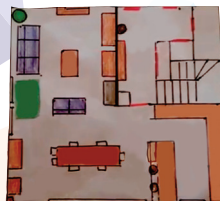
1 Dessiner le plan des pièces de la maison de façon simple et colorée

Vous pouvez aussi créer votre plan 3D avec des jouets

2 Disposer des balises dans différentes cachettes de la maison (un stylo ou feutre et une déco en papier feront l'affaire)

3 Noter l'emplacement des balises sur votre plan en imposant un ordre précis

4 Quelques explications et c'est parti !



Vous pouvez aussi transformer cette course d'orientation en Chasse au trésor en notant un indice à chaque balise. Avec tous ces indices, les enfants devront chercher le lieu où vous cacherez le trésor (un bon goûter, ...)

A toi de jouer !

Le Repas...

... un moment de partage et d'échange en famille

Il est important en cette période de confinement de garder un rythme durant la journée et nos repas vont permettre d'aider les enfants à se situer dans l'espace-temps.

Durant vos repas, échangez avec votre enfant sur la composition du repas : Quel plat mangeons-nous ? Quels aliments retrouves-tu dans ton assiette ? Si votre enfant vous a aidé à confectionner le repas, demandez-lui d'expliquer comment vous avez réalisé la recette ? Quels sont les ingrédients que vous avez utilisés ?



Le Repas, Mes tout p'tits docs

Voici le lien d'une histoire sur le repas qu'ils ont pu découvrir durant nos interventions :

<https://www.youtube.com/watch?v=caGXN-teTEU>

La Fabrique à menus

En panne d'inspiration pour vos menus :

<https://www.la-fabrique-a-menus.fr/front/>



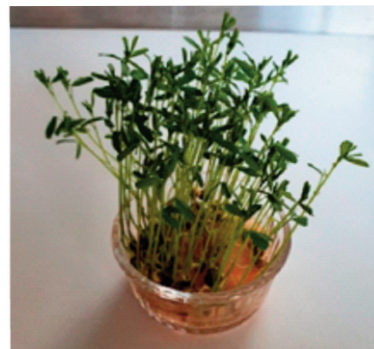
Ratatouille & Cabrioles

Notre défi de la semaine

Retour en image du défi n°1

Souvenez-vous ! Nous vous avons proposé lors de notre premier défi, de faire pousser des graines ! Voici le résultat que nous avons obtenu de notre côté.

Et vous ? N'hésitez pas à nous faire parvenir les photos de vos belles pousses : ratatouilleetcabrioles05@gmail.com



Défi n°2 : A toi de mettre la table ! Mettre la table est tout un art !

Ecoute la chanson de Jean-Marie GOUGEON, « Mettre la table » (chanson jointe au mail) et entraîne toi à dresser les couverts, les assiettes et les verres. Pour cela, dessine ou découpe le modèle suivant. Tu peux même utiliser ta dînette !

Ainsi, tu pourras aider tes parents à mettre la table !

FOURCHETTE
fourchette
fourchette



VERRE
verre
verre



COUTEAU
couteau
couteau



CUILLÈRE
cuillère
cuillère



Envoie-nous
tes plus belles
photos, dessins
de ta table
dressée !



**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

