

LE PETIT CONFINÉ

PAR LE CoDEPS 13 LE MAGAZINE SANTÉ DES 6-8 ANS

4^{ÈME} NUMÉRO

30 AVRIL 2020

EDITO

Chers enfants,

Ces quelques semaines sont bizarres peut-être pour vous, mais elles nous permettent aussi de réfléchir à ce qui est bon pour notre corps, notre tête, nos relations avec les autres. Nous espérons que ce nouveau numéro vous donnera l'occasion d'y réfléchir, d'en parler, de vous amuser, et surtout de prendre soin de vous comme si vous étiez votre meilleur ami.



Emmanuelle LE BARBENCHON,
Secrétaire générale du CoDEPS13

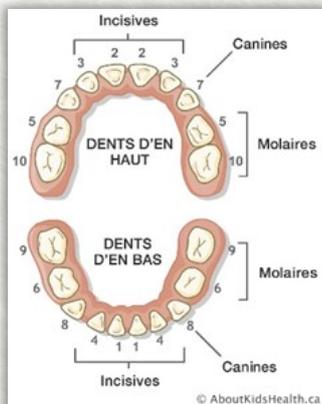


LE SAVAIS-TU ?



Lorsque nous perdons nos dents de lait, les dents définitives ou d'adultes prennent leur place et nous les gardons toute notre vie. Il est donc important d'en prendre soin car elles nous permettent de MANGER, de PARLER (prononcer les sons) et d'avoir un beau SOURIRE pour se sentir bien dans sa peau et ainsi de rester en bonne santé !

Regardons de plus près ce qui se passe dans ta bouche :



Nos dents ne se ressemblent pas et elles ont des tailles et des formes différentes !

- ⇒ Les **INCISIVES** pour couper, croquer une pomme, une carotte
- ⇒ Les **CANINES** pour déchirer un morceau de viande
- ⇒ Les **MOLAIRES** pour broyer les aliments comme le pain, les pâtes

Comment en prendre soin ?

Il existe 3 gestes de prévention pour pouvoir conserver son plus beau sourire :

- Se **brosser les dents** matin et soir, pendant 2 minutes, avec une brosse et un dentifrice adaptés à ton âge.
- **Manger équilibré**, de tout en faisant attention de ne pas trop manger et boire des aliments trop sucrés
- Aller chez le **dentiste** une fois par an.

À partir de 6 ans **La méthode B.R.O.S.**

B Brossez haut et bas séparément

R Rouleau ou mouvement rotatif pour broser dents et gencives du rose vers le blanc

O Oblique : on incline la brosse à 45° sur la gencive

S Suivez un trajet pour faire le tour de toutes les dents sans oublier le dessus

ufsbfd www.ufsbfd.fr



Par Emilie,
du CoDES05

QUIZ

Par Audrey et Coralie

LES DENTS SERVENT À :

- 1 Sourire
- 2 Manger
- 3 Avaler
- 4 Parler



Réponse: 1,2,4

RELIE CHAQUE DENT À SON NOM ET À SA FONCTION :



1. Canine



2. Molaire



3. Incisive



Hacher



Couper

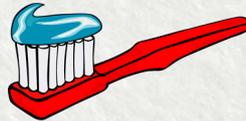


Ecraser

Réponse : 1-Hacher, 2-Ecraser, 3-Couper

QUELS SONT LES 3 GESTES POUR GARDER DE BELLES DENTS ?







Réponses : Manger équilibré, se brosser les dents, aller chez le dentiste



A TOI DE JOUER !

TROUVE LES POUVOIRS DES FAMILLES D'ALIMENTS EN DEVINANT CES RÉBUS.



Par Béatrice

Un rébus est une devinette dessinée. Chaque dessin permet de trouver un son ou un mot de la phrase. Je te donne un exemple pour que tu comprennes :

La famille des viandes, poissons, œufs permet d'avoir de la



Fort - sss = Force

TU AS COMPRIS ? A TOI DE JOUER !

A) Les produits sucrés, gras et salés nous apportent du



do ré mi fa ' r sol la ..?..

B) Les féculents permettent d'avoir de



J

C) Le pouvoir de l'eau est l'

i

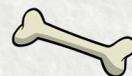


ma sa ?..



Il, elle, ...

D) Les produits laitiers sont importants pour avoir une bonne



E) Les fruits et les légumes apportent au corps de la

P



K



Il, elle, ...

Réponses : A) plaisir, B) l'énergie, C) Hydratation, D) Croissance, E) Protection



ZOOM SUR...

Je suis l'une des céréales les plus utilisées dans l'alimentation. Sais-tu pourquoi ? Parce que grâce à moi, on peut créer plein d'aliments !



Par Deborah

J'existe sous deux formes :

LE BLÉ TENDRE

Comme mon nom l'indique, les grains présents dans mes épis sont tendres. Grâce à ça, je suis facilement transformé en farine !



LE BLÉ DUR

Sais-tu comment me reconnaître ? J'ai ce qu'on appelle des « barbes », plein de longues pointes toutes fines sur mon épi. Parfois, on m'appelle le « blé barbu » !



Mes grains à moi sont beaucoup plus dur ! Du coup, je ne peux pas être transformé en farine toute fine. Alors à quoi puis-je bien servir ?



En m'écrasant, je peux devenir :

Avec cette farine, on peut fabriquer :



De la semoule

Du boulgour



Des biscottes



Du pain



Des biscuits et des gâteaux



Lorsqu'on mélange la semoule de blé dur avec de l'eau, parfois avec des œufs on obtient une pâte qu'il est possible de mouler pour faire des spaghettis, des macaronis ou des coquillettes.

JE CUISINE



Par Audrey



RECETTE DU PAIN MAISON

Ingrédients :

- o 500 gr de farine
- o 350 ml d'eau tiède
- o 6 gr de levure de boulanger
- o 12 gr de sel



Matériel :

- o 1 saladier
- o 1 bol
- o 1 grille de cuisson
- o du papier sulfurisé/ papier cuisson

Etape 1 :

Verse l'eau et la levure dans la farine, bien mélanger. Puis rajoute le sel et pétris la pâte jusqu'à ce qu'elle soit bien lisse.



Etape 2 :

- Farine le plan de travail
- Plie la pâte en faisant des rabats pour emprisonner le maximum d'air
- Couvre d'un linge humide et laisse lever 20 min
- Plie à nouveau et laisse reposer la pâte 20 min
- Réalise un dernier pliage puis laisse lever 1h couvert du linge humide.



Etape 3 :

Façonne la pâte sous forme de baguette, faire des épis ou une fente au milieu de la pâte.



Etape 4 :

Demande à un adulte de cuire le pain dans un four préchauffé à 250°C pendant 17 min, puis à chaleur tournante à 170°C pour les 2 dernières min.



Astuce : mettre un bol d'eau au moment d'enfourner pour faire la « buée » !

La semaine prochaine, tu prépareras l'apéro : tu auras besoin d'une boîte de thon et de tortillas de blé !



JE BOUGE AVEC BÉATRICE !

INVENTONS !

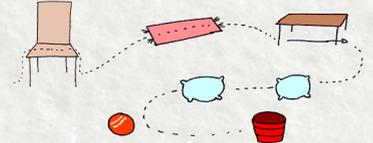
Aujourd'hui nous allons imaginer un petit parcours à créer chez toi ! On peut tout utiliser : chaises, canapé, table, coussins, tapis, matelas, boîtes, cordes, cerceaux. Et tu vas pouvoir ramper sur le dos, rouler, sauter, enjamber, monter, descendre, glisser sur le ventre !

CE PARCOURS EST À FAIRE AVEC UN ADULTE QUI POURRA S'ASSURER DE TA SÉCURITÉ.

SOIS PRUDENT POUR NE PAS TE BLESSER, PAR EXEMPLE PORTE DES BASKETS POUR ÉVITER DE GLISSER ! 😊

Je vais te montrer un exemple, mais tu peux imaginer autre chose !

Tu peux installer le parcours avec un adulte, dans une des pièces de chez toi, comme ça :



<p>A</p> <p>Commence par sauter 5 fois très haut. Tu grimpes sur une chaise et tu sautes pour en descendre.</p>	<p>B</p> <p>Dirige toi en pas chassés vers le tapis et fais une belle roulade. Relève toi et saute à cloche pied jusqu'à la table.</p>	<p>C</p> <p>Allonge-toi sur le dos et rampe sous la table. Une fois debout marche comme un sumo jusqu'aux coussins</p>	<p>D</p> <p>Saute au dessus des coussins, prends la balle.</p>	<p>E</p> <p>Et lance la balle dans une poubelle. Si elle tombe à côté tu recommences le parcours !</p>

Si tu as encore envie de bouger, trouve quelqu'un avec qui tu peux jouer à faire deviner des mimes !

✉ Si tu veux nous envoyer une photo de ton parcours, tu peux l'envoyer à l'adresse : lepetitconfine@gmail.com



DÉFI DESSIN : « TOUS DES SUPER-HÉROS ET SUPER-HÉROÏNES »



Hey! moi c'est SuperPlante.

Mes pouvoirs c'est d'avoir pleins de belles couleurs et de sentir bon dans une maison.

Enfant (ou plus petite), je me disais que je voulais être comme mes héros de dessins animés ou de films préférés. Je rêvais de pouvoir voler, sauter très haut, me téléporter ou encore être une sirène, oui oui !. Maintenant je trouve de la magie dans tout ce que je vois. Le soleil me donne le sourire, mes petits bobos sont soignés par mon super corps magique, les belles fleurs me mettent des étoiles dans les yeux, les chants des oiseaux me donnent envie de danser et plein d'autres choses.

Et toi, de quelle magie as-tu été témoin aujourd'hui ?

A toi de dessiner un super-héros ou une super-héroïne !!!

Imagine quel est son nom et quel est son pouvoir magique.



Tu veux nous envoyer ton dessin et apparaître dans le prochain numéro ? Pour cela, demande à tes parents de nous l'envoyer à lepetitconfine@gmail.com



Par Laure et Aïda



ACTIVITÉ MANUELLE : CRÉE TON JEU DE 7 FAMILLES !



Par Déborah et Soline

Dans ce numéro, tu trouveras de quoi réaliser un jeu de 7 familles sur l'alimentation et l'activité physique ! Tu peux choisir de le faire toi-même, en te servant du tutoriel ci-dessous, ou tu peux aussi choisir d'utiliser celui que nous te proposons à la fin de ton magazine !

Matériel dont tu auras besoin pour le faire entièrement toi-même :



Feuilles blanches (épaisses si possible)



1 crayon à papier



1 gomme



Des crayons de couleur



1 paire de ciseaux



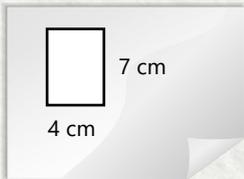
1 colle



1 règle



Magazines ou publicités



ETAPE 1

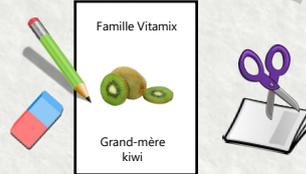
Sur des feuilles blanches, à l'aide d'une règle, demande à quelqu'un de t'aider à tracer des rectangles de 4 cm sur 7 cm. Attention, pour un jeu de 7 familles, il en faut 42 !

Petite astuce, si ta feuille est trop fine, tu peux en coller 2

Famille Zénergy	Famille Vitamix	Famille Superos	Famille Sontanforme
Famille Musculator	Famille Patouletan	Famille Avolonté	

ETAPE 2

Découpe toutes les cartes. Fais 7 tas de 6 cartes et écris le nom des familles comme sur le modèle ci-dessus. Pour t'aider, le nom et les membres de chaque famille sont notés dans le tableau ci-dessous. N'hésite pas à suivre le modèle à la fin de ton magazine !



ETAPE 3

Maintenant que tu as tes 7 familles, à toi de créer tous tes personnages ! Tu peux dessiner puis colorier tes dessins. Tu peux découper dans des publicités puis coller les images sur les cartes. Aide-toi du tableau ci-dessous et du modèle en fin de magazine si tu as besoin !

Et voilà, lorsque tu as rempli tes 42 cartes, ton jeu est terminé ! Mélange-les et joue avec ta famille !

ETAPE 5

Règle du jeu (2 à 6 joueurs) :

- 1) Distribue 7 cartes à chaque joueur et fais une pioche avec le reste des cartes.
- 2) Le plus jeune joueur commence. Il demande à la personne de son choix une carte qu'il souhaite (par exemple : « dans la famille Vitamix, je voudrais la mère ! »)
- 3) Le joueur qui a posé la question récupère la carte si cette personne l'a, sinon il pioche une nouvelle carte. Puis on passe au joueur suivant.
- 4) Le joueur qui a le plus de familles à la fin de la partie a gagné !

Fruits et Légumes	Féculets	Produits laitiers	Viandes, Poissons, Œufs	Aliments plaisir	Boissons	Activité physique
Famille Vitamix	Famille Zénergy	Famille Superos	Famille Musculator	Famille Patouletan	Famille Avolonté	Famille Sontanforme
Mère carotte Père poireau Fille fraise Fils raisin Grand-mère kiwi Grand-père poivron	Mère pomme de terre Père pain Fille riz Fils maïs Grand-mère spaghettis Grand-père haricots	Mère lait Père camembert Fille yaourt Fils emmental Grand-mère fromage blanc Grand-père bûche de chèvre	Mère poulet Père sardine Fille saumon Fils œuf Grand-mère steak Grand-père crevette	Mère huile d'olive Père soda Fille beurre Fils miel Grand-mère confiture Grand-père chocolat	Mère eau gazeuse Père eau aromatisée Fille eau plate Fils jus de fruit Grand-mère tisane Grand-père lait	Mère corde à sauter Père trotinette Fille bouée Fils gourde Grand-mère ballon Grand-père basket



LE COIN DES LECTEURS



Voici les œuvres en pâte à sel de Noémie, 7 ans, et sa sœur Lucie, 10 ans.

Merci pour votre participation !

Bonne semaine à vous !

L'équipe du Petit Confiné 😊



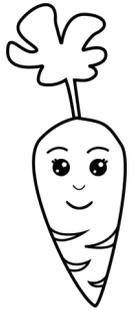
Tu veux nous envoyer une photo de tes créations ? Nous raconter un de tes rêves ? Nous poser une question ? Ecris nous ! Notre adresse : lepetitconfiné@gmail.com



Découpe les cartes et colorie-les pour réaliser ton jeu de 7 familles !



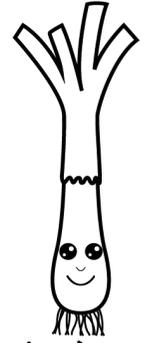
Fruits et Légumes
La famille Vitamix



La mère
carotte



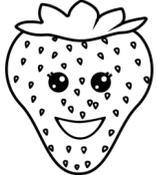
Fruits et Légumes
La famille Vitamix



Le père
poireau



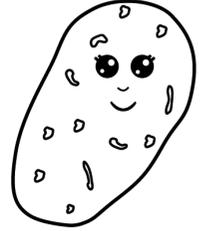
Fruits et Légumes
La famille Vitamix



La fille
fraise



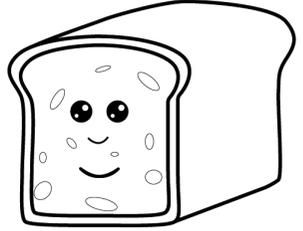
Féculents
La famille Zénergy



La mère
pomme de terre



Féculents
La famille Zénergy



Le père
pain



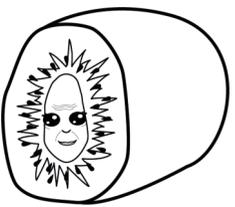
Fruits et Légumes
La famille Vitamix



Le fils
raisin



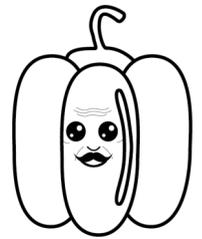
Fruits et Légumes
La famille Vitamix



La grand-mère
kiwi



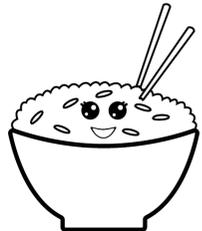
Fruits et Légumes
La famille Vitamix



Le grand-père
poivron



Féculents
La famille Zénergy



La fille
riz



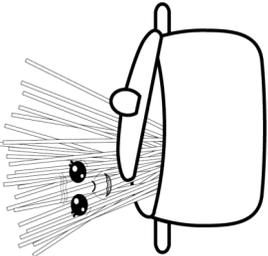
Féculents
La famille Zénergy



Le fils
maïs



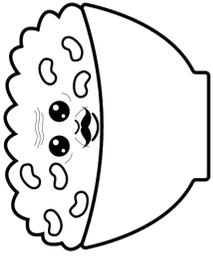
Féculents
La famille Zénergy



La grand-mère
spaghettis



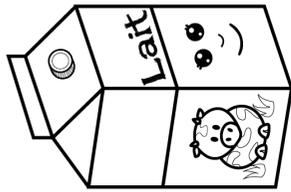
Féculents
La famille Zénergy



Le grand-père
haricots rouges



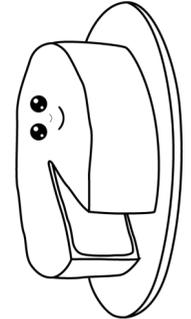
Produits laitiers
Famille Superos



La mère
lait



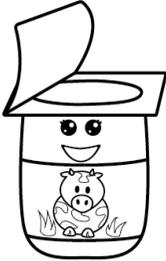
Produits laitiers
Famille Superos



Le père
camembert



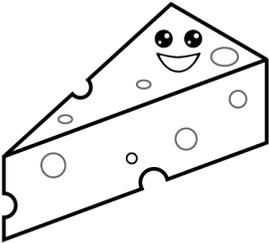
Produits laitiers
Famille Superos



La fille
yaourt



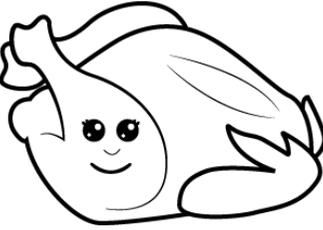
Produits laitiers
Famille Superos



Le fils
emmental



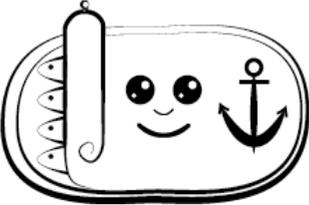
Viandes, Poissons et Œufs
Famille Musculator



La mère
poulet



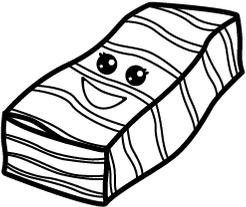
Viandes, Poissons et Œufs
Famille Musculator



Le père
sardine



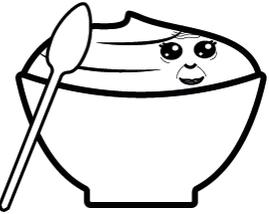
Viandes, Poissons et Œufs
Famille Musculator



La fille
saumon



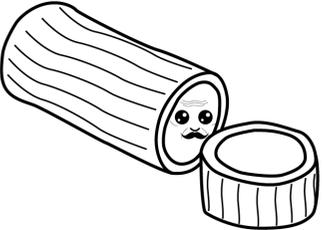
Produits laitiers
Famille Superos



La grand-mère
fromage blanc



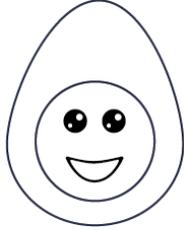
Produits laitiers
Famille Superos



Le grand-père
bûche de chèvre



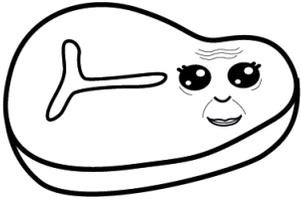
Viandes, Poissons et Œufs
Famille Musculator



Le fils
œuf



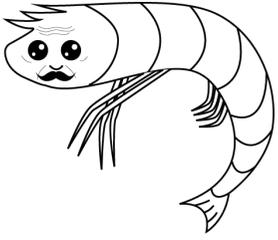
Viandes, Poissons et Œufs
Famille Musculator



La grand-mère
steak



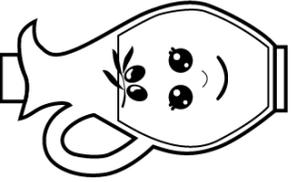
Viandes, Poissons et Œufs
Famille Musculator



Le grand-père
crevette



Plaisir
Famille Patouletan



La mère
Huile d'olive



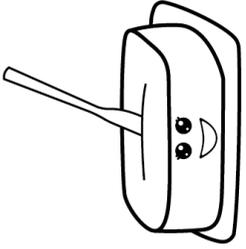
Plaisir
Famille Patouletan



Le père
soda



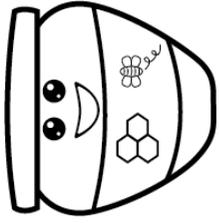
Plaisir
Famille Patouletan



La fille
beurre



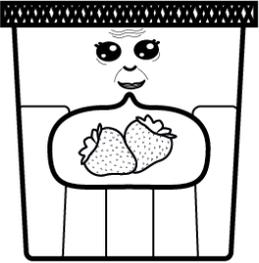
Plaisir
Famille Patouletan



Le fils
miel



Plaisir
Famille Patouletan



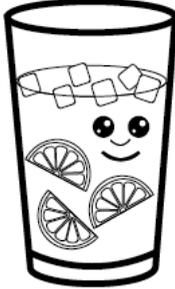
La grand-mère
confiture

Boissons
Famille Avolonté



La mère
eau gazeuse

Boissons
Famille Avolonté



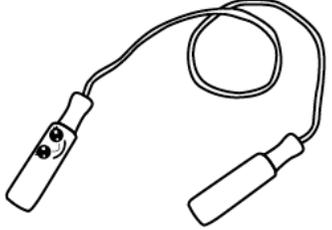
Le père
eau aromatisée

Boissons
Famille Avolonté



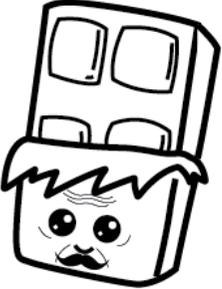
La fille
eau plate

Activité Physique
Famille Sontanforme



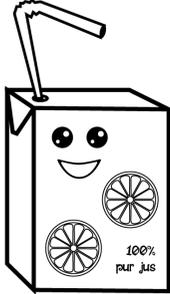
La mère
corde à sauter

Plaisir
Famille Patouletan



Le grand-père
chocolat

Boissons
Famille Avolonté



Le fils
jus de fruits

Boissons
Famille Avolonté



La grand-mère
tisane

Boissons
Famille Avolonté



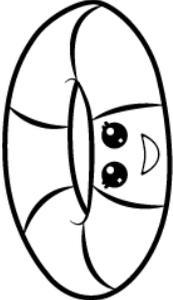
Le grand-père
lait

Activité Physique
Famille Sontanforme



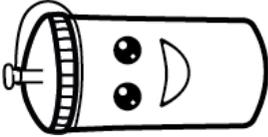
Le père
trotinette

Activité Physique
Famille Sontanforme



La fille
bouée

Activité Physique
Famille Sontanforme



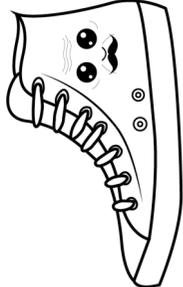
Le fils
gourde

Activité Physique
Famille Sontanforme



La grand-mère
ballon

Activité Physique
Famille Sontanforme



Le grand-père
baskets