

LE PETIT CONFINÉ

PAR LE CODEPS 13

LE MAGAZINE SANTÉ DES 6-8 ANS

5ÈME NUMÉRO

07 MAI 2020

EDITO

Chers enfants,

Manger est l'un des plaisirs de la vie ! Il nous procure un certain bien être et nous aide à construire notre santé tout au long de la vie. Découvrez vite ce nouveau numéro du petit confiné avec ses idées, ses jeux et conseils de santé dans la découverte des goûts et des saveurs. Et puis, lancez-vous car c'est le bon moment en mettant à profit cette période de confinement pour découvrir vos talents de grands chefs cuisiniers.



Florence NICOLAÏ GUERBE,

Trésorière du CoDEPS13



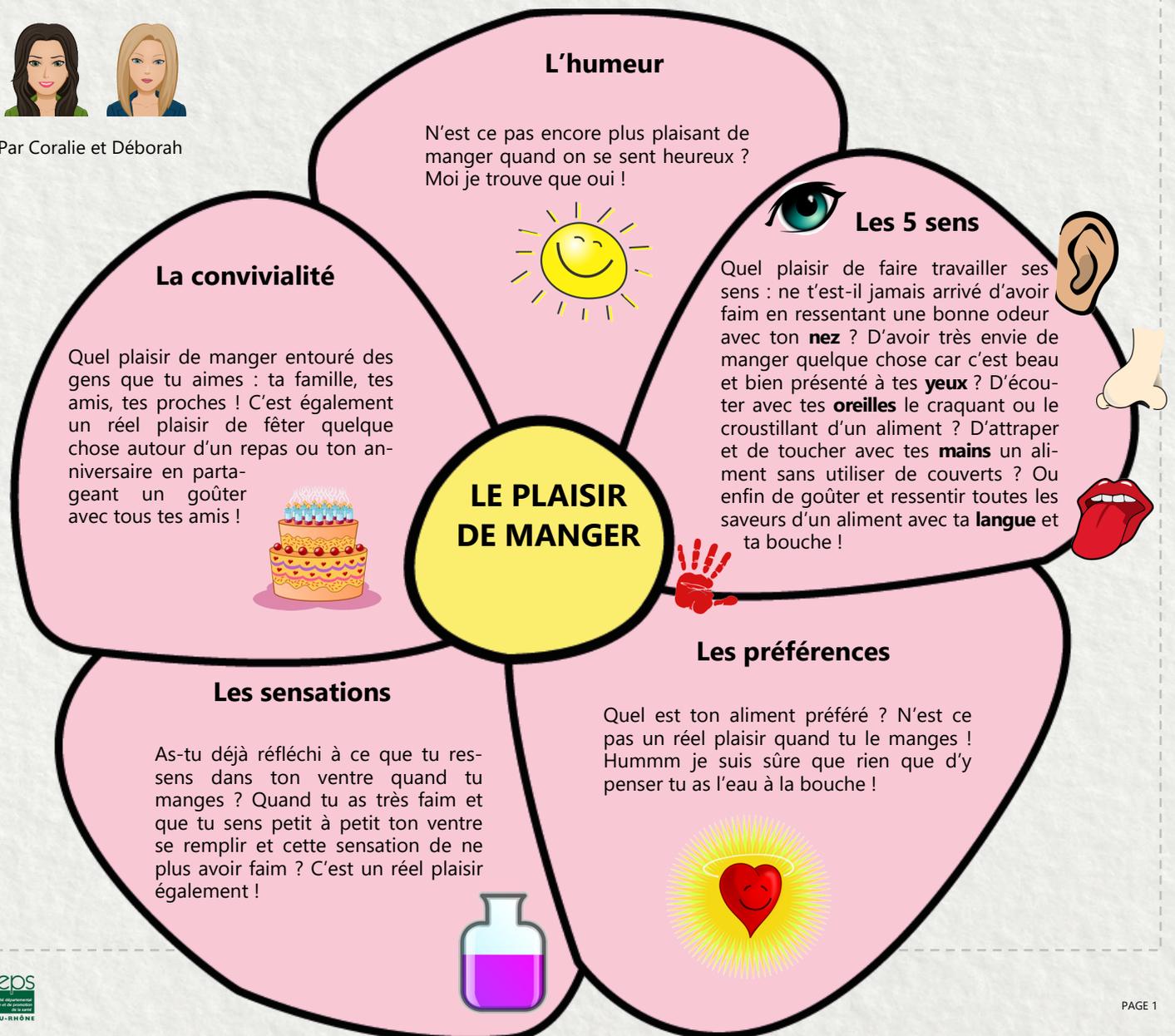
LE SAVAIS-TU ?

A quoi ça sert de manger ? T'es-tu déjà posé cette question ? Pourquoi mangeons-nous ? Il nous vient tout de suite à l'idée qu'on mange pour vivre, pour grandir, avoir de la force et de l'énergie !

Effectivement, manger est vital, mais ce n'est pas son unique rôle ! Nous mangeons également pour nous faire PLAISIR ! Se faire plaisir en mangeant est quelque chose de très important. Et toi alors, as-tu déjà réfléchi à ce qui te plaisait quand tu manges ?



Par Coralie et Déborah



QUIZ



Par Béatrice

EXPÉRIENCE – OUVRE BIEN TES YEUX, TON NEZ, TES OREILLES ET TA BOUCHE !



Ce quiz va te plaire, j'en suis sûre ! Tu vas devoir déguster des aliments ! Et oui le plaisir de manger, ça s'apprend !

La dégustation passe par la vue, le goût, le toucher et l'odorat. Tu peux faire l'expérience avec d'autres personnes, car c'est plus rigolo de comparer les goûts !



Trouve un aliment sucré (biscuit, fruit...), **salé** (sel, fromage,...), **acide** (citron, vinaigre,...) et **amer** (cacao, pamplemousse,...).



Décris ce que tu ressens :

SUCRÉ

Au niveau du goût :

Au niveau de l'odeur:

As-tu aimé ?

 Oui Non

SALÉ

Au niveau du goût :

Au niveau de l'odeur:

As-tu aimé ?

 Oui Non

ACIDE

Au niveau du goût :

Au niveau de la langue :

As-tu aimé ?

 Oui Non

AMER

Au niveau du goût :

Au niveau de la langue :

As-tu aimé ?

 Oui Non


A TOI DE JOUER !



Par Amandine,
du CoDES05



1 : Elles servent à parler, manger et sourire !

2 : Zone située en dessus des dents, de couleur rose.

3 : Produit pour se laver les dents.

4 : Objet pour se laver les dents.

5 : Dents qui coupent les aliments.

6 : Dents qui déchirent les aliments.

7 : Dents qui écrasent les aliments.

8 : Dents tout au fond de la bouche

9 : Aliment qui peut abîmer les dents.

10 : Personne qui s'occupe de nos dents

11 : Trous noirs dans la dent.



ZOOM SUR... LA FAMILLE DES POISSONS



Par Déborah

En alimentation, je suis une famille qui désignent tous les animaux qui vivent dans l'eau. Certains ont donc la forme de poissons, d'autres non. Certains vivent dans l'eau salée (dans les mers, les



L'écrevisse (eau douce)



Les crustacés



Le crabe (eau salée)



Les crevettes (eau salée)



Les poissons



Parmi mes poissons, il existe les poissons maigres (c'est-à-dire pas très gras) et les **poissons gras**.



Le thon (eau salée)



Les anchois (eau salée)



Le maquereau (eau salée)



Les moules (eau salée)



L'huître (eau salée)



Le saumon (eau salée)



La sardine (eau salée)

Je ne suis pas une famille très appréciée car je sens fort et je ne suis pas toujours très jolie. Mais sais-tu tout ce qu'il y a de bon en moi ? Voilà le plus important :



Du très bon gras, les oméga-3 tu connais ? Ils servent à beaucoup de choses dans le corps, par exemple à avoir un cœur en pleine forme ! Il paraît même qu'ils aident à avoir une bonne mémoire !



Des protéines d'une super qualité ! Tu sais, ces petites choses dans les aliments qui t'apportent de l'énergie et construisent tes muscles pour avoir des forces. Petit secret aussi, elles aident le sang à transporter les oméga-3 dans tout ton corps ;)

J'espère que maintenant que tu sais tout ça, tu auras plus envie de me manger !

JE CUISINE



Par Coralie



LES WRAPS DE THON



Ingrédients :

- o 6 galettes de blé ou tortilla
- o 280 gr de thon en boîte
- o 300 g de fromage à tartiner
- o Le jus d'un citron, sel, poivre
- o 6 grandes feuilles de salade
- o Sel et poivre



Matériel :

- o Une assiette
- o des cures dents
- o 1 couteau



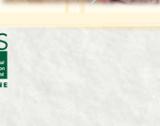
1. Égoutte le thon et émiette-le dans un saladier. Ajoute le fromage, le jus de citron, du sel, du poivre et mélange (si tu veux tu peux ajouter des échalotes, de la ciboulette ou des épices selon tes goûts)



2. Lave et essore les feuilles de salade.



3. Étale les tortillas, garnis-les de la préparation au thon et ajoute une feuille de laitue. Roule les tortillas bien serrés pour les fermer comme une crêpe.



4. Plante des cures dents tous les 4 cm puis découpe ton rouleau entre chaque cure dent.

5. Et voilà, c'est prêt, tu peux déguster tes wraps à l'apéro ou en pique-nique !

Pour changer tu peux réaliser tes wraps avec des sardines ou des maquereaux en conserve

JE BOUGE AVEC BÉATRICE !

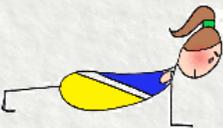
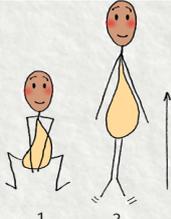
JOUONS !

Cette fois-ci, c'est une activité un peu particulière parce qu'on va construire un jeu pour bouger en s'amusant !

Je t'explique : dans la rubrique activité manuelle, il y a deux dés. Sur le premier dé (gris) il y a des mouvements (des petits exercices à faire) ; sur le deuxième dé (jaune) il y a des défis pour faire ces mouvements. Pour construire ces dés, va à la rubrique activité manuelle !

Tu peux y jouer seul/seule ou avec d'autres personnes ! Chacun votre tour, lancez le dé gris puis le dé jaune et réalisez le défi !

Voyons de plus près les mouvements qu'il y a sur le dé gris, arrives-tu à refaire ces mouvements ?

					
Cours sur place.	Fais la planche. Tu poses tes avants bras et tes pointes de pieds au sol et tu tiens.	Saute très haut, comme une grenouille !	Tiens en équilibre sur un pied, pas facile !	Fléchis tes jambes comme pour t'asseoir sur une chaise !	Fais des talons/fesses. Tes talons viennent taper sur tes fesses

* Si tu as encore envie de bouger, tu peux prendre 3 petites balles et t'entraîner à jongler !



🏆 DÉFI DU JARDINIER : FAIS POUSSER TES LÉGUMES !

Cette semaine, nous te proposons de te lancer dans la plantation de légumes !

Pour cela, nous te proposons 2 façons différentes pour faire pousser des légumes :



◇ Faire pousser des graines :

Il te faudra récupérer les graines d'un légume dans ta cuisine (tomates, poivrons, courge, aubergine, ...)



Dépose les sur un essuie-tout mouillé dans une assiette creuse et recouvre les de film plastique

Laisse les dans un endroit chaud et ne les touche plus pendant 7 à 10 jours !

Quand les graines ont germé, il est temps de les semer : fais un petit trou et dépose la graine dans du terreau ! C'est parti, il n'y a plus qu'à les arroser !

◇ Faire pousser des restes de légumes :

Il te faudra récupérer des restes de légumes coupés et les placer dans l'eau (carottes, radis, poireau, oignon, salade, chou, ...)





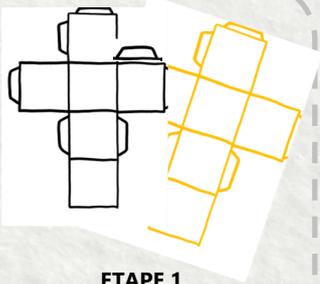
ACTIVITÉ MANUELLE : FABRIQUE TES DÉS « JE BOUGE »

Nous allons fabriquer les dés qui vont permettre de faire l'activité « Je bouge ». 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 !

Tu peux te faire aider pour réaliser cette activité ;)

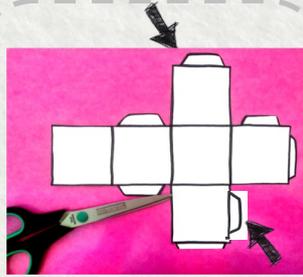
Matériel dont tu auras besoin :

2 feuilles (épaisses si possible) 1 paire de ciseaux 1 colle 1 règle 1 crayon Des feutres ou crayons de couleur



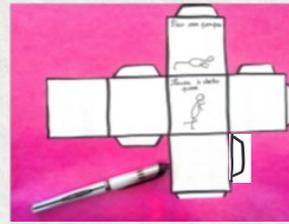
ETAPE 1

Sur 2 feuilles blanches, à l'aide d'une règle et d'un crayon, trace des carrés de 6 cm sur 6 cm. Comme sur le modèle ci-dessous :



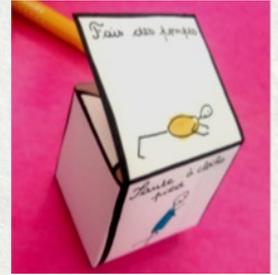
ETAPE 2

Trace des rabats (comme sur l'image) qui te permettront de coller les faces entre elles. Puis découpe sur les traits.



ETAPE 3

Sur le 1er dé écris/dessine et colorie les défis mouvements (danser, courir sur place,...) et sur l'autre dé, écris les défis temps ou répétition (10 secondes, ...)

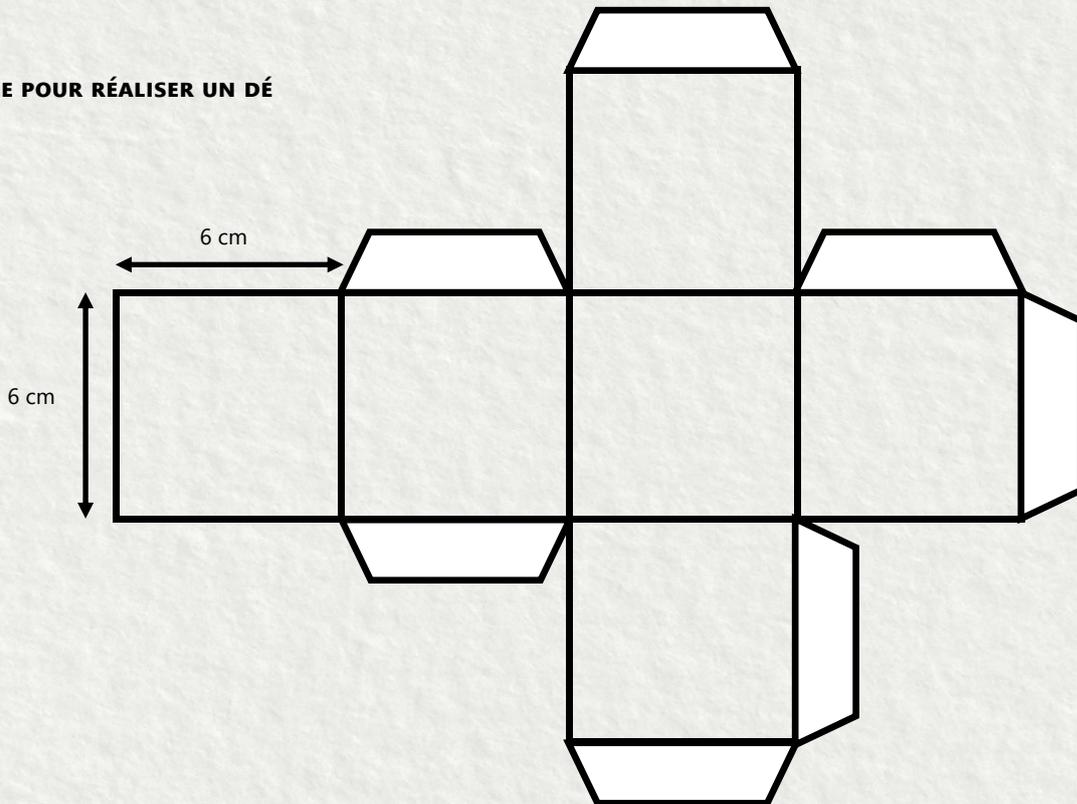


ETAPES 4

Fais le pliage sur chaque trait et colle les rabats entre eux. Et voilà le dé est formé ! Fais la même chose avec l'autre feuille.

Lance les dés et à toi de jouer !

MODÈLE POUR RÉALISER UN DÉ

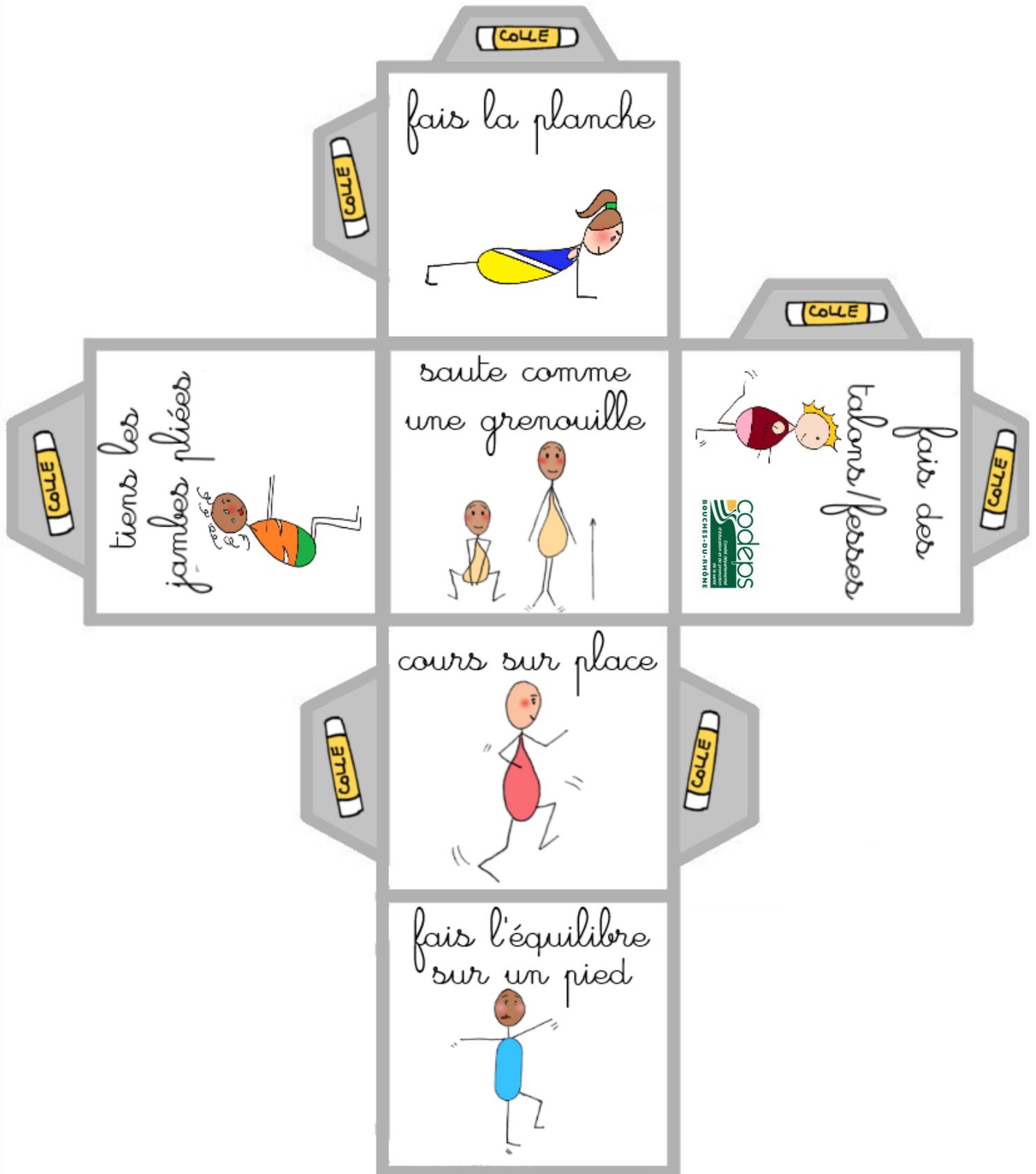


Par Béatrice et Aïda



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

Dé « mouvements » à découper.



Dé « défis » à découper

