

# LE PETIT CONFINÉ

PAR LE CoDEPS 13

## LE MAGAZINE SANTÉ DES 6-8 ANS

10 ÈME NUMÉRO

16 JUILLET 2020

### EDITO

Chers amis lecteurs,



Nous sommes ravis de vous présenter le numéro 10 qui sera le dernier de l'année ! Nous espérons que vous avez appris des choses en vous amusant, que vous avez bien cuisiné et bien bougé, que vous avez créé des nouvelles choses, bref que notre petit confiné vous a plu ! Nous tenions à vraiment vous remercier pour vos participations et vos messages qui nous ont toujours fait très plaisir ! Il est temps pour nous aussi de prendre quelques vacances, mais nous espérons vous retrouver très vite ! Bonnes vacances à tous !



Coralie BRUNET,  
Chargée de Projets au CoDEPS 13



## LE SAVAIS-TU ? LE TRAJET DES ALIMENTS DANS LE CORPS

Savais-tu que dans les aliments, il y a des choses que notre corps doit récupérer pour vivre, et d'autres choses dont il n'a pas besoin. Pour cela il doit tout découper en tous petits morceaux, prendre ceux qui vont lui servir à bien fonctionner, et jeter tout le reste. La nourriture va alors suivre un chemin pour être bien triée.

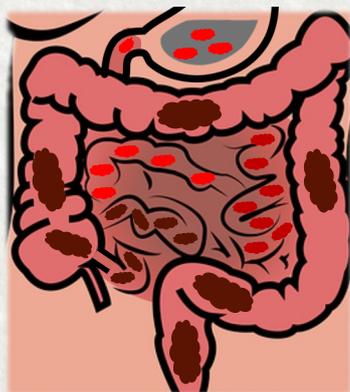
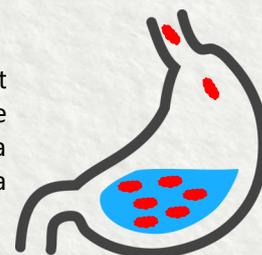


### ÇA COMMENCE OÙ ? DANS LA BOUCHE : L'ÉCRASEUR DE NOURRITURE !

Et oui, pour découper les aliments, ce sont tes dents qui vont commencer à travailler. Grâce à elles, tu vas réduire en bouillie tout ce que tu manges pour aider ton corps à bien digérer. (Pour en savoir plus sur les dents, tu peux lire Le Petit Confiné n°4 ☺). Seulement voilà, il va falloir mélanger tout ce que tu manges, et dans la bouche, tu n'as pas la place pour mettre toute ton assiette. Alors une fois que tu auras bien mâché ta bouchée, il va falloir l'avalier. Elle descendra dans un tuyau jusqu'à l'estomac ! Ce tuyau s'appelle l'œsophage

### L'ESTOMAC : LE MÉLANGEUR DE NOURRITURE.

Tous les aliments que tu vas manger vont descendre dans l'estomac, une poche qui va tout mélanger ensemble. En plus, l'estomac fabrique de l'acide qui va permettre de réduire encore plus la nourriture en bouillie. Cela permettra au corps de récupérer ce dont il a besoin. Mais ça ne va pas s'arrêter là ! Maintenant que tout est bien mélangé et en tous petits morceaux, la nourriture va devoir continuer son chemin pour être triée dans le petit intestin !



### LE PETIT INTESTIN (OU INTESTIN GRÊLE) : LE TRIEUR DE NOURRITURE.

Le petit intestin est un long tuyau mesurant plusieurs mètres, entortillé dans le ventre. Les aliments vont parcourir un long chemin et pendant ce temps là, le corps va récupérer tout ce qui est bon pour lui : tu sais, les vitamines, les sucres, les protéines...

### LE GROS INTESTIN (OU CÔLON) : L'ÉLIMINATEUR DE DÉCHETS.

Une fois que le corps aura bien trié tout ce dont il a besoin, les restes des aliments deviennent des déchets qu'il doit éliminer. Ces restes vont aller dans le gros intestin, le dernier tuyau du chemin de la digestion, et avancer jusqu'à ressortir... aux toilettes ! Bah oui, il faut bien faire sortir les poubelles de nos aliments !



Par Déborah



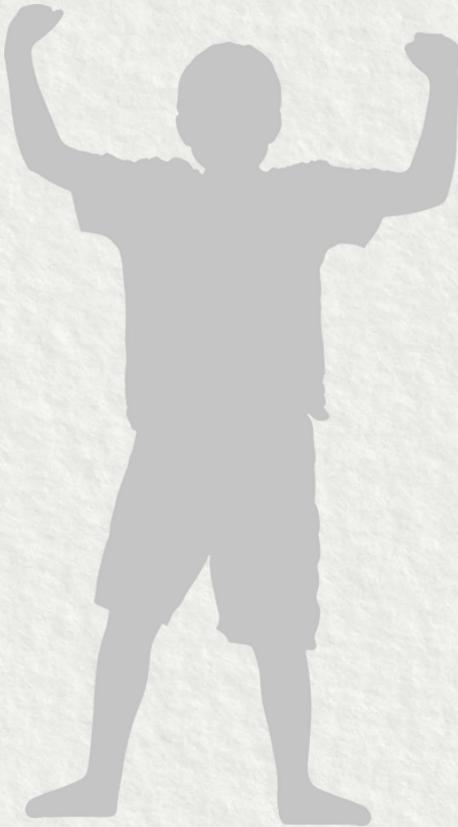
# QUIZ



Par Deborah

## AS-TU BIEN COMPRIS ?

L'enfant mange une pomme. Où va-t-elle ?  
Dessine sur l'enfant le trajet de la pomme !



## À QUOI ÇA SERT ?

Ecris le numéro de chaque partie du corps en face de son rôle dans le trajet des aliments

BOUCHE

1

J'ÉLIMINE

ESTOMAC

2

J'ÉCRASE

INTESTIN GRÊLE OU  
« PETIT INTESTIN »

3

JE TRIE

CÔLON OU  
« GROS INTESTIN »

4

JE MÉLANGE



## ZOOM SUR... LE SOLEIL



Par Béatrice

Un peu de soleil tous les jours te permet d'être en bonne santé.

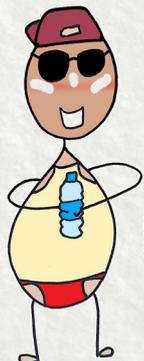
Le soleil c'est bon pour ton corps mais aussi pour ta tête !

Et oui ! As-tu remarqué que le soleil te rend souvent de **bonne humeur** ?

C'est grâce à sa lumière que tu te sens bien.



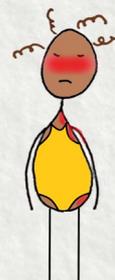
Le soleil aide aussi ton corps à **fabriquer de la vitamine D**. Ça permet au calcium que tu manges dans les yaourts, le fromage et le lait de rendre tes os plus solides.



### Mais pas de panique !

Te protéger du soleil, c'est simple :

- \* Mets de la **crème solaire**
- \* **Bois** de l'eau
- \* Mets toi à **l'ombre** par moment
- \* Porte une **casquette**/un chapeau, des **lunettes** de soleil, un **t-shirt**
- \* Évite de rester trop longtemps au soleil entre 11h et 16h



Mais il faut te méfier du soleil, car il peut te donner très **soif** et te brûler la peau c'est ce qu'on appelle **les coups de soleil** !

Si tu t'exposes trop au soleil sans te protéger, ta peau peut s'abîmer.



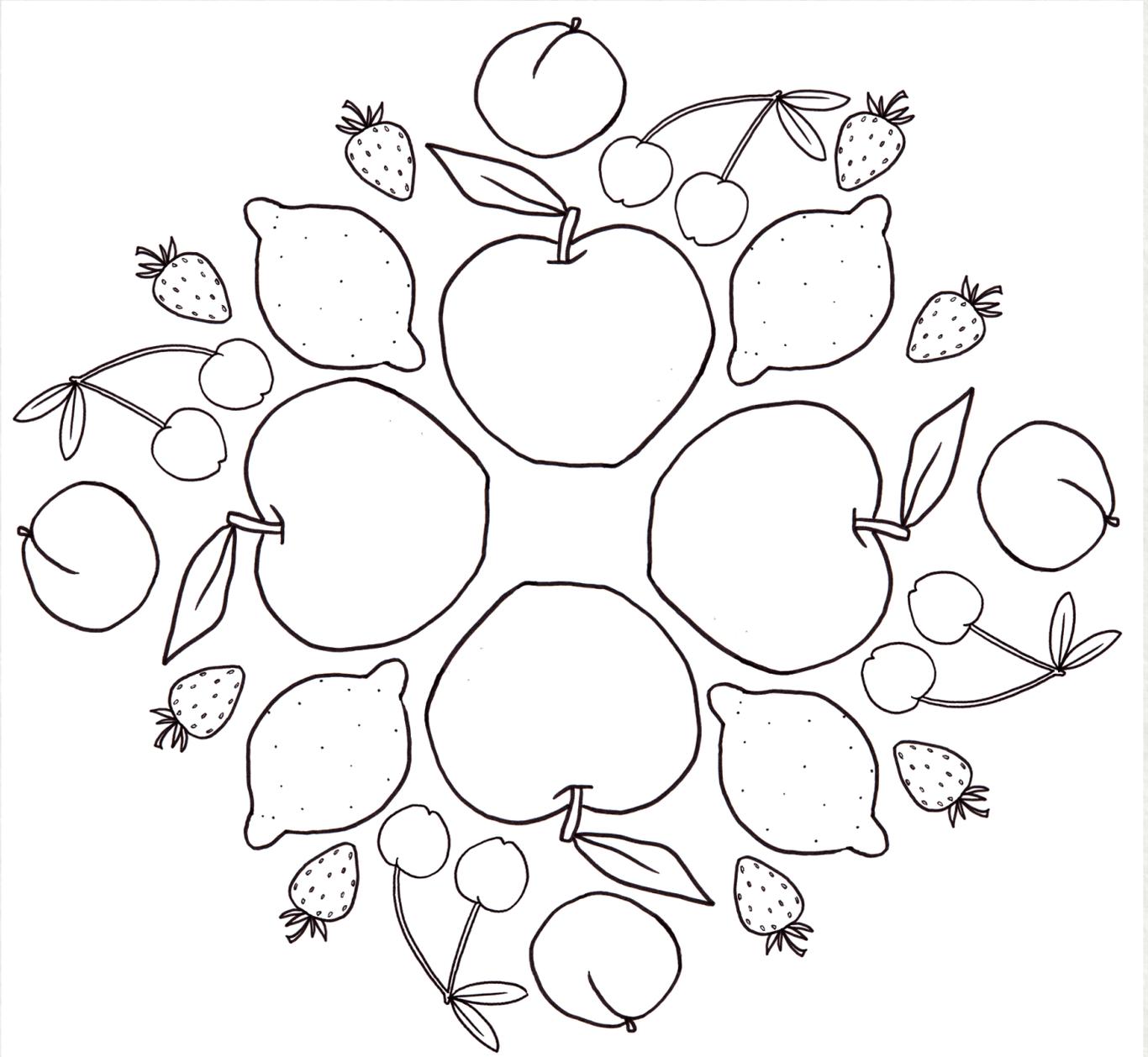
# A TOI DE JOUER ! LES FRUITS DANS TOUS LES SENS



Par Laure

A tes crayons !

Le coloriage c'est un moment où tu peux te sentir calme et te concentrer. Tu peux essayer de remplir les formes avec les couleurs et respecter les lignes. Mais des fois tu peux aussi ajouter des choses qui ne sont pas sur le dessin. C'est comme tu préfères.



Alors, comment te sens-tu après ce coloriage ?



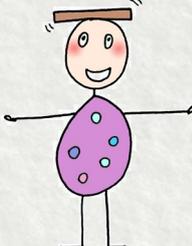
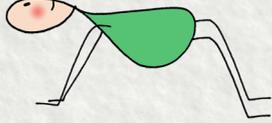
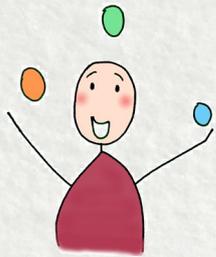
## JE BOUGE AVEC BÉATRICE !



**FAISONS NOTRE CIRQUE !**

Pour fêter les vacances on va s'amuser à faire le cirque ! Tu connais les personnages du cirque ? Il y a des jongleurs, des acrobates, des clowns, des équilibristes, des funambules et même des animaux !

Ça te dit d'essayer de faire ce que font ces personnages ?

L'ÉQUILIBRISTE	LE FUNAMBULE	L'ACROBATE	LE JONGLEUR
			
Prends un objet (livre, coussin..) et pose le sur ta tête. Garde l'équilibre. L'objet ne doit pas tomber.	Imagine qu'il y a une ligne sur le sol. Mets tes bras en <b>T</b> et suis la ligne imaginaire tout doucement.	Allonge-toi par terre et passe tes mains au dessus de tes épaule. Appuie sur tes jambes pour relever ton corps. Et voilà une belle acrobatie !	Trouve des balles et essaie de jongler. Tu peux commencer par jongler avec 2 balles, c'est plus facile !
LE CLOWN		L'OURS	
	Fais 10 grands sourires. Tu peux t'amuser à faire plein de sourires différents. Tu peux sourire devant le miroir, peut-être que tu te feras rire !		
			Maintenant qu'on a bien bougé et bien rit, on va se détendre et faire l'ours ! Assis-toi et laisse tomber ta tête, tes bras, ton cou, ton ventre, tes jambes. Tu dois devenir tout mou, tout mou !

## JE CUISINE EN FAMILLE

  
Par Cindy et Julie,  
du CODES06



### CLAFOUTIS AUX LÉGUMES D'ÉTÉ



#### Ingrédients :

o 3 cuillères à soupe de farine

o 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

o 3 oeufs

o 30 cl de lait

o 1 aubergine



o 1 poivron jaune

o 1 tomate

o 1 courgette

o 50 g de gruyère râpé

o Sel & Poivre



#### Matériel :

o 1 couteau

o 1 sauteuse (ou grande poêle)

o 1 saladier

o 1 fouet

o 1 plat à gratin



1. Préchauffe le four à 180 °. Lave les légumes. Épluche l'oignon, émince-le, puis coupe et épépine la tomate et le poivron. Taille tous les légumes en gros dés : tu peux demander à un adulte de t'aider.
2. Dans une sauteuse, fais revenir l'oignon puis les dés de tous les autres légumes avec l'huile d'olive et les herbes de Provence. Couvre et laisse cuire une vingtaine de minutes.
3. Dans un saladier, fouette les œufs, sale et poivre. Incorpore la farine tout en mélangeant, et verse progressivement le lait. Bats jusqu'à obtenir une pâte lisse. Enfin, ajoute le gruyère râpé et mélange de nouveau.
4. Répartis les légumes dans un plat à gratin beurré, puis verse dessus la préparation aux œufs.
5. Enfourne et laisse cuire environ 35 minutes !

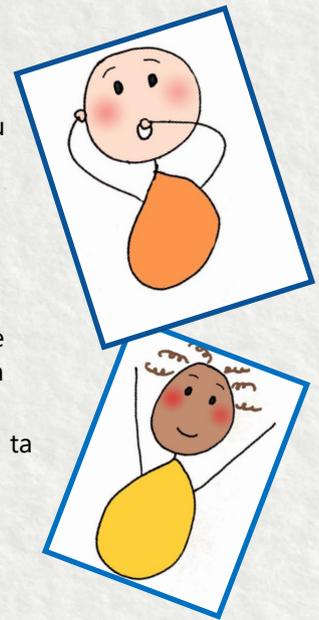


Est-ce que tu aimes les bonnes surprises ?  
 Par exemple quand on te dit « Merci » ou « Bravo » et que tu ne t'y attendais pas, ou quand on te fait ton plat préféré. Tu peux te sentir étonné et content à la fois.  
 Aimerais-tu aussi partir en mission secrète pour faire plaisir à quelqu'un de ta famille ?

Alors à toi de jouer :

- \* Choisi une personne à qui faire ta surprise (Mais chut ! C'est un secret)
- \* Réfléchis à quelque chose que tu sais faire et qui peut faire plaisir. Par exemple faire un dessin ou écrire un mot gentil, ou faire une danse que tu as préparé en cachette.
- \* Choisis un moment où la personne aura un peu de temps pour bien profiter de ta surprise.
- \* Et c'est à toi de jouer !

J'espère que ce moment sera agréable pour toi et la personne que tu as choisi.  
 Et que tu auras envie de recommencer !



## ACTIVITÉ MANUELLE : LA COCOTTE EN PAPIER



Par Léa du CoDES 84 et Coralie

Matériel dont vous aurez besoin :



1 feuille blanche



Des feutres



1 paire de ciseaux



**ETAPE 1**

Prends une feuille carré. Si tu as une feuille rectangle, plie la feuille dans la diagonale pour former un carré. Puis découpe la bande dépassant du carré.

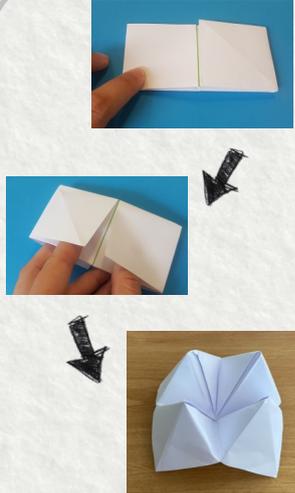
Plie en 2 ton carré en suivant la ligne rose, déplie le et replie le en suivant la ligne verte : tu vas avoir 4 carrés.



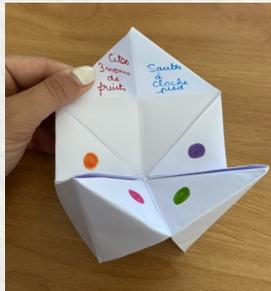
**ETAPE 2 et 3**

Replie chaque coin vers le centre du grand carré.

Puis retourne ta feuille pliée et rabat les coins une nouvelle fois vers le centre.



Plie ton carré en deux. Passe ensuite tes doigts dans les ouvertures afin d'ouvrir la cocotte en relevant les languettes.



**ETAPE 4**

Fais une marque de couleur sur chaque partie de la cocotte et soulève la languette afin d'y inscrire un défi ou une question.

Exemples :

- Cite 3 noms de fruits
- Sauter à cloche pied
- Cite 3 noms de légumes
- Je cuisine avec maman ce soir
- Tenir en équilibre
- Chante ta chanson préférée



Tu veux nous envoyer une photo de tes créations ? Nous poser une question ?  
 Ecris nous ! Notre adresse : [lepetitconfine@gmail.com](mailto:lepetitconfine@gmail.com)