

LE PETIT CONFINÉ

LE MAGAZINE SANTÉ DES 8-11 ANS

PAR LE CoDEPS 13

10^{ÈME} NUMÉRO

16 JUILLET 2020

ÉDITO

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.

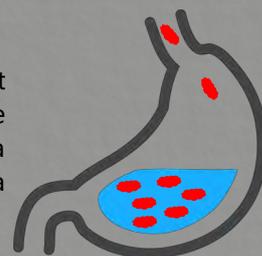


ÇA COMMENCE OÙ ? DANS LA BOUCHE : L'ÉCRASEUR DE NOURRITURE !

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'avalé. 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 !



QUIZ



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

À quoi ça sert ?
Ecris pour chaque partie du corps son rôle dans le trajet des aliments



BOUCHE

ESTOMAC

**INTESTIN GRÊLE OU
« PETIT INTESTIN »**

**CÔLON OU
« GROS INTESTIN »**

Zoom sur... LE SOLEIL



10 minutes de soleil par jour te permettent 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** ? Il a un effet relaxant !

C'est grâce à sa lumière qui rentre dans tes yeux que tu as une sensation de bien-être.



Le soleil aide aussi au fonctionnement de ton corps. Il permet à ta peau de **fabriquer de la vitamine D**. Elle permet au calcium, que tu trouves dans les produits laitiers (yaourts, fromage, lait) de rendre tes os plus solides.



Mais pas de panique !

Te protéger du soleil, c'est simple :

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



Mais il faut te méfier du soleil, car il peut te **déshydrater** 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 et tomber malade.



UNE PETITE HISTOIRE...



Par Laure

Le langage magique de la paix

Un matin, en se promenant sur la place du village, le magicien Noproblémo est surpris par une dispute très forte entre la marchande de légumes et le boulanger. Il leur demande ce qu'il se passe :

« - Le boulanger laisse son vélo sur la place, cet huluberlu ! j'ai un stand de légumes à installer, moi, monsieur !! »

- « Elle me crie dessus et elle me parle mal comme d'habitude ! Vipère !! » S'écrie le boulanger.

Alors le magicien leur dit :

« Tout le monde se calme. Pour vous aider à trouver une solution, je vais vous apprendre le langage magique de la paix. Marchande, **tu vas dire 4 choses** au boulanger :

- 1 **Explique** la situation sans juger le boulanger
- 2 Parle de l'**émotion** que tu ressens
- 3 Dis-lui quel est ton **besoin** qui n'est pas satisfait
- 4 Et **demande** lui ce qu'il peut faire pour t'aider à résoudre ce problème.

La marchande parle alors au boulanger :

- 1 Quand j'ai vu ton vélo, à l'endroit que j'utilise pour mettre mon stand de légumes
- 2 Je me suis sentie en colère
- 3 Car j'ai besoin que les choses soient en ordre pour me sentir bien
- 4 s'il te plaît, j'aimerais que tu trouves un autre endroit pour mettre ton vélo

Le boulanger est alors tout étonné de la demande de la marchande. Parce qu'elle ne le juge plus. Il propose de mettre son vélo contre le mur de la boulangerie tous les matins pour lui laisser de la place. La marchande est contente.



Qu'en penses-tu ? :

- * Que penses-tu de la dispute du boulanger et de la marchande ?
- * Pourquoi le boulanger était aussi en colère à ton avis ?
- * Si tu étais à la place du boulanger, qu'est ce que tu aurais pu dire à la marchande en utilisant le langage magique de la paix ?



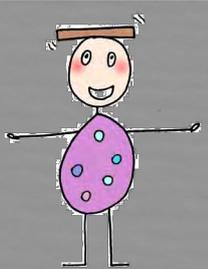
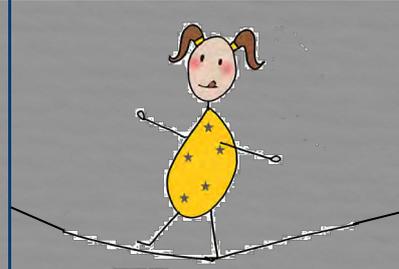
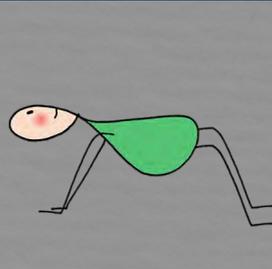
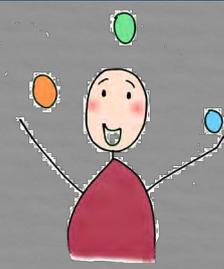
JE BOUGE AVEC BÉATRICE !



FAISONS NOTRE CIRQUE !

C'est les vacances ! Pour fêter ça, 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, ballon, coussin...) et pose le sur ta tête. Maintenant essaie de garder l'équilibre. L'objet ne doit pas tomber. Tu peux essayer de marcher avec !	Imagine qu'il y a une ligne sur le sol. Mets tes bras en T et suis la ligne imaginaire tout doucement. Le funambule doit être concentré et avancer avec prudence pour ne pas tomber.	Allonge-toi par terre et passe tes mains au dessus de tes épaule. Appuie sur tes jambes pour relever ton corps. Et voilà une figure d'acrobate !	Trouve des balles et essaie de jongler. Tu peux commencer par jongler avec 2 balles, c'est plus facile !

LE CLOWN



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 !



Le mollusque



Maintenant qu'on a bien bougé et bien rit, on va se détendre et faire le mollusque ! Assis-toi par terre et laisse tomber tes bras, ton cou, ton ventre, tes jambes. Tu dois devenir tout mou, tout mou !



A TOI DE JOUER ! DES FRUITS À CODER ET COLORIER

Et si les pommes étaient violettes, ou les citrons à pois roses ? Ou juste de la couleur dont tu as l'habitude ?

Imagines le code couleur de ce coloriage. Ensuite pour chaque chiffre colorie la case du tableau avec la couleur que tu veux. Il ne te reste plus qu'à colorier les fruits en appliquant ton code !! À tes crayons !

1	
2	
3	
4	
5	



Par Cindy et Julie,
du CODES06



CLAFOUTIS AUX LÉGUMES D'ÉTÉ

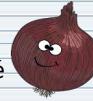


Ingrédients :

- 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 oignon
- o 1 poivron jaune
- o 1 tomate
- o 1 courgette
- o 50 g de gruyère râpé
- o Sel & Poivre
- o Herbes de Provence

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 oeufs, 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 oeufs.
5. Enfourne et laisse cuire environ 35 minutes !



ACTIVITÉ MANUELLE : LA COCOTTE EN PAPIER



Par Léa du CoDES 84
et Coralie

Matériel dont vous aurez besoin :



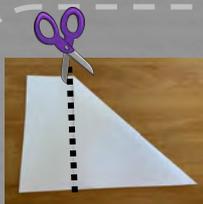
1 feuille blanche



Des feutres



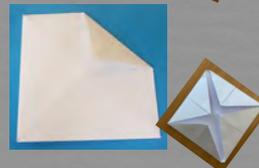
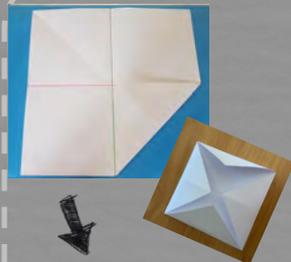
1 paire de ciseaux



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.



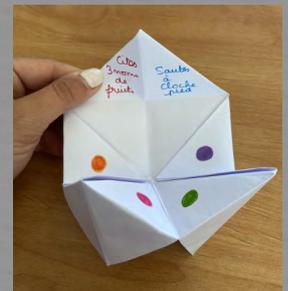
ETAPE 2 et 3

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
- Saute 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