Le petit confiné

Le magazine santé des 6-8 ans

Par le CoDEPS 13

7 ème numéro

04 juin 2020

Edito

Chers lecteurs, chères lectrices

Déjà le 7ème numéro du LPC (petit nom donné par notre équipe à votre magazine santé) que nous avons toujours autant de plaisir à vous préparer. Cette semaine, on bouge ! ça aide à se sentir bien dans son corps et dans sa tête et en plus on préserve notre santé. Bonne lecture !

Céline FOUGA,
Documentaliste et Chargée de Communication du CoDEPS 13

Le savais-tu ? Quand tu fais du sport, ton corps change !

As-tu déjà remarqué que lorsque tu fais du sport ou de l'activité physique ton corps change ? Que lorsque tu cours, tu respires plus vite et quand tu joues dans la cour tu transpires ? C'est normal !

Si ta **respiration est plus forte** c'est pour prendre plus d'air, car dans l'air il y a de **l'oxygène**. L'oxygène part dans tes poumons puis dans ton sang pour aller **nourrir tes organes**, comme les muscles par exemple !

Si ton **cœur bat plus vite** c'est parce que son rôle est d'apporter rapidement du sang avec plein d'oxygène à tes organes.

Si **tu as chaud et/ou que tu es rouge** c'est parce qu'en bougeant, **ton corps produit de l'énergie**. Ce qui augmente sa température !

Si **tu transpires** c'est parce que la sueur* permet à ton corps de diminuer la chaleur.

La sueur refroidit ton corps quand elle s'évapore** !

Si tu veux vérifier tout ce que je t'ai expliqué, tu peux lire dans Le Petit Confiné n°1 la rubrique « Je bouge avec Béatrice » !

Mais alors si tu dépenses de l'énergie et que tu perds de l'eau … que dois-tu faire ?

Remettre de l'énergie dans ton corps en mangeant ! Et remettre de l'eau dans ton corps en buvant … de l'eau !

A quoi ça sert de faire du sport ou de l'activité physique ?

Sais-tu que l'activité physique permet de se détendre, de mieux dormir, de bien grandir, d'avoir plus de force, d'être plus souple mais aussi de s'amuser : **de se sentir bien dans son corps et dans sa tête** ?

Par Béatrice

*__La sueur__ : ce sont les gouttes d'eau qui sortent de ta peau.

** **S'évapore** : c'est quand l'eau disparait.

QUIZ

Mais que se passe-t-il quand on bouge ?

Par Béatrice

1) Quand on fait de l'activité physique, le corps change. Donne des exemples de changements :

2) Qu'est-ce qu'il est important de faire après avoir fait du sport ou de l'activité physique ?

3) A quoi ça sert de faire du sport ?

Réponses : 1– la respiration, la chaleur, le cœur, la transpiration
2– Il est important de manger et de boire
3– Faire du sport permet de se détendre, mieux dormir, s'amuser, être plus souple, plus forte, bien grandir ...

A toi de jouer !

Par Coralie

Le jeu des familles de légumes :

Tu te souviens, dans le dernier numéro nous t'avons présenté les différentes familles de légumes qui existent. Le Petit Confiné te propose aujourd'hui de tester ta mémoire ! Tu es prêt ? Alors à toi de jouer : replace le numéro de la bonne famille devant chaque légume !

1 LEGUME FRUIT

☐ radis

☐ aubergine

☐ endive

2 LEGUME FEUILLE

☐ épinards

☐ Céleri branche

☐ artichaut

3 LEGUME FLEUR

☐ fenouil

☐ carottes

☐ tomate

4 LEGUME TIGE

☐ brocoli

☐ poivron

☐ courgette

5 LEGUME RACINE

☐ salade

☐ asperges

☐ betteraves

Réponses dans l'ordre : radis - 5 ; aubergine-1 ; endive - 2 ; épinard - 2 ; céleri branche - 4 ; artichaut - 3 ; fenouil - 4 ; carottes - 5 ; tomate - 1 ; brocoli - 3 ; poivron - 1 ; courgette - 1 ; salade - 2 ; asperges - 4 ; betterave - 5

Zoom sur… Les Légumes Secs

Par Laurence, Tiffany et Audrey du CoDES 04

On les appelle aussi les légumineuses

Je suis une graine, issue de plantes que l'on appelle les « Fabacées ». Il faut me cueillir lorsque je suis bien mûre si l'on veut me manger !

Il existe de nombreuses variétés :

Les pois

Les pois chiches

Les lentilles

Les haricots secs (rouge, blanc, noir)

Les fèves

Je pousse dans une enveloppe allongée appelée cosse.

Je suis un aliment plein de bonnes choses (sucres lents, protéines, fibres, vitamines, fer, calcium, …). Souvent on me mange avec des céréales (du riz, du blé, du maïs, …) car nous sommes très amis ! Je ne coûte pas cher du tout !

Comme mon nom l'indique je suis sec alors avant de me manger il ne faudra pas oublier de me faire tremper dans de l'eau !

Si tu me manges régulièrement, cela t'aidera à être en bonne santé !

Source photos : http://www.legume-sec.com/

Je cuisine en famille

Légumes farcis aux Lentilles

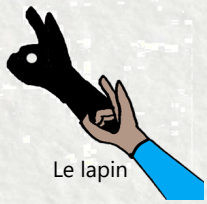
Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 1 tomate
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 20 gr de riz
- 20 gr de lentilles
- 1 oignon
- Chapelure
- Sel, poivre,
- Huile d'olive
- Paprika, piment doux, cumin
- Persil

1. Demande à un adulte de faire cuire le riz et les lentilles selon le temps indiqué.
2. Evide délicatement les légumes, coupe la chair en gros morceaux, coupe l'oignon et fais cuire le mélange 15/20 min dans une poêle avec de l'huile d'olive. Sale, poivre et ajoute les épices et le persil en fin de cuisson.
3. Une fois le riz et les lentilles cuits, ajoute les au mélange de légumes cuits. Ajuste l'assaisonnement.
4. Remplis tes légumes vidés de cette préparation, termine en saupoudrant de chapelure.
5. Demande à un adulte d'enfourner pour 30 à 40 min (la courgette et l'aubergine cuisent plus longtemps) dans un four à chaleur tournante à 180°c.
6. En fin de cuisson dresse sur un plat et bon appétit !

Par Audrey

Je bouge avec Béatrice !



Le lapin

Développons notre imagination !

Le cerf

Cette semaine, je te propose de faire des ombres chinoises avec tes mains. Tu peux t'amuser à en faire pour te raconter une histoire. Tu peux aussi jouer à faire deviner aux autres ce que tu fais.

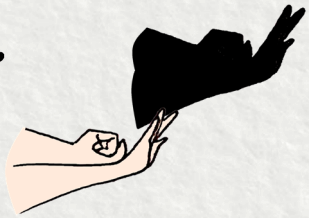
As-tu déjà fait des ombres chinoises ? Pour en faire, allume une lumière et mets tes mains devant : tu vas voir une ombre se projeter au mur. Comme sur le dessin :

Le cheval ou l'âne

Je te montre des exemples avec les mains, mais tu peux utiliser d'autres parties de ton corps (bras, tête,…).

L'oiseau, bouge tes doigts, ça fera comme s'il volait

Le chien



L'escargot, pas facile !

L'araignée ou le crabe

Le chat, trop mignon !

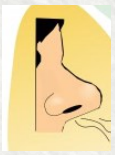
Défi en famille : Dégustation à l'Aveugle

Cette semaine, nous te proposons de te lancer dans un défi de dégustation à l'aveugle !

Dans un premier temps tu peux choisir plusieurs aliments dans ton frigo ou ton placard : Des légumes, des fruits, du chocolat, des sauces, du citron, du fromage, des épices, … par exemple (n'hésite pas à te faire aider d'un adulte !)

Coupe-les en petits morceaux (si besoin) puis dispose les dans des récipients séparés.

1) Bande les yeux de tes frères et sœurs et/ou autre membre de la famille avec un foulard opaque
2) Fais-leur goûter les ingrédients un par un pour qu'ils devinent. N'hésite pas à donner des indices !



Les étapes de la dégustation :

1) Sens l'aliment. Est-ce que l'odeur te plaît ? Te rappelle t'elle un souvenir, un plat, un aliment ?

2) Tu peux ensuite toucher l'aliment. Est-ce qu'il est dur, mou, collant, lisse, chaud, froid ?

3) Quand tu croques/mâches l'aliment. Est-ce que tu entends un bruit ?

4) Est-ce que tu aimes le goût ? As-tu deviné l'aliment ?

Par Léa du CoDES 84

Cette activité est un excellent moyen de faire travailler tes sens !

Pour aller plus loin tu peux essayer de retrouver les saveurs principales de notre alimentation dans les aliments (sucré, salé, amer, acide).

Activité manuelle : Le Bâton de Pluie

Par Laurence, Tiffany et Audrey du CoDES 04

Le bâton de pluie est un instrument de percussion provenant du Chili. Très répandu chez les bergers, il se nomme également « Cascade ». A l'origine, il est fabriqué à partir d'une branche de cactus séchée qui après avoir été creusée, est transpercée d'épines de cactus disposées en spirale. Avant de refermer les extrémités, le bâton est rempli de petites pierres de rivière ou de graines permettant d'imiter le son de la pluie ou d'une cascade. Il peut être également utilisé comme un sablier. Ecoulement de l'eau ou écoulement du temps, le bâton de pluie donne le pouvoir à son détenteur, mais il rappelle aussi que ce pouvoir ne dure qu'un temps et qu'il faut savoir passer le relais.

Mélange de légumes secs ou de céréales de petite taille

1 mètre de rouleau carton (Essuie-tout, papier toilette…)

Scotch

1 paire de ciseaux

Papier aluminium

1 tube de colle

2 cotons

Entonnoir

Pour la décoration, place à l'imagination…

ETAPE 1

Fabrique une spirale de papier d'aluminium : Prends une bonne longueur et entortille-le sur lui-même. Celui-ci doit faire à peu près 2 à 3 fois la longueur du tube. Le bâton formé ne doit pas être trop fin. Ne serre pas trop !

ETAPE 2

Pour lui donner une forme de spirale, utilise un manche à balais par exemple. Pousse la spirale à l'intérieur du tube et veille à ce qu'elle s'étale sur toute sa longueur.

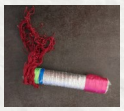
ETAPE 3

Mets du coton à l'une des extrémités du tube et scotche le tout afin que cela soit bien fermé.

ETAPE 4

Pour faire le bruit de la pluie, glisse un mélange de légumes secs ou des céréales de petite taille. Referme la 2ème extrémité de la même manière que la 1ère (vu en étape 3)

ETAPE 5 : Décore à ta guise… Tu peux utiliser de la laine, des plumes, des strass, des pompons, des gommettes, de la peinture ou même dessiner.



Quand on renverse le tube, le mélange va tomber et toucher la spirale produisant une vibration et donc un son.

C'est idéal pour te relaxer !

Le coin des lecteurs

Merci à Aïcha, notre directrice adjointe pour sa jolie photo de carrot cake ! Miam !

Nous remercions également la petite Béatrice pour ses superbes plantations de piments suite à notre défi !

Bonne semaine à vous !

L'équipe du Petit Confiné ☺

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

Directrice de publication : Michèle BLANC-PARDIGON, présidente du CoDEPS13
Directeur de rédaction : Christophe POROT, directeur du CoDEPS13
Comité de rédaction:
- Rédactrice en chef : Coralie BRUNET, chargée de projets en éducation pour la santé
- Equipe de rédaction : Déborah LECLERCQ, Béatrice PEYCELON, Audrey BOYER, chargées de projets en éducation pour la santé
- Avec la participation de Léa Di LORENZO (CoDES 84), Julie FULCONIS et Cindy HAZAROGLU (CoDES 06), Audrey DONZAT, Tiffany GASQ et Laurence D'AURIBEAU (CoDES 04)

Le CODEPS 13 est soutenu par l'ARS PACA, la Métropole Marseille Provence, le Département des Bouches du Rhône, le CGET (Politique de la ville), la Ville de Marseille.