Le petit confiné

Le magazine santé des 3-6 ans pour les parents

Par le CoDEPS 13

10 ème numéro

16 juillet 2020

Edito

Chers parents,

Nous sommes ravis de vous présenter le numéro 10 qui sera le dernier de l'année ! Nous espérons que nos petits confinés vous ont permis d'apprendre des choses en vous amusant, que vous avez bien cuisiné et bien bougé avec vos bouts de chou ! 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 ! Nous vous souhaitons un bel été !

Coralie BRUNET,
Chargée de Projets au CoDEPS 13

Zoom sur... Le petit déjeuner

Le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée. En effet, après avoir passé plus de 12 heures sans manger, le corps a besoin de carburant ! Il permet donc de redonner de l'**énergie** à votre enfant et favorise l'**attention**, la **concentration** et la **bonne humeur** de votre enfant.

Pour qu'il soit équilibré, afin de compléter les apports des autres repas de la journée, il doit être composé de :

Un aliment de la famille des fruits pour les vitamines (fruits crus, cuits, en compote, en jus,...)

Un aliment de la famille des féculents (pain, céréales prêtes à consommer, biscottes,...) pour l'énergie

Un aliment de la famille des produits laitiers (yaourt, lait, fromage,...), pour le calcium et les protéines

Une boisson : eau, thé, café, tisane, lait, jus... pour l'hydratation

Par Coralie et Déborah

Les aliments industriels de type gâteau, viennoiserie, barre chocolatée, céréales sucrées, crème dessert, soda, ... ne permettent pas à vos enfants d'avoir un petit déjeuner équilibré car ils contiennent essentiellement des sucres et des graisses cachés. Ces aliments doivent être consommés occasionnellement pour le **plaisir**, et non quotidiennement.

En revanche, un gâteau ou une préparation « maison » (ex : gâteau au yaourt, riz au lait, ...) peuvent faire partie de temps à autre d'un petit déjeuner équilibré. Ils seront meilleurs pour la santé de vos enfants que ceux des industriels et réalisés en famille, ils permettent de **partager des moments conviviaux**.

Il refuse de manger le matin ? Quelques astuces :

Modifier l'organisation : toilette ou préparation des habits et du cartable la veille + heure du coucher un peu avancée

Donner un fruit, un yaourt à boire, un peu de pain qu'il prendra lorsqu'il à faim mais de préférence avant le début de ses activités

Prenez le petit-déjeuner en famille et faites en un temps convivial

L'odeur du pain grillé ou un jus d'orange fraichement pressé peut ouvrir l'appétit

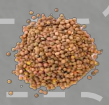
Les Petits déjeuners du monde

GRECE

Café, sandwich au fromage, bretzel au sésame, œuf dur, yaourt avec du miel et des noix, pain, feta, tomate, huile

INDE

Thé thaï épicé, sauce à base de pomme de terre, pain rond frit, semoule, soupe de pois, chutney, crêpe de lentilles



ALLEMAGNE

Café, Pain complet, céréales, bretzel, fromage, saucisse, œuf à la coque, yaourt

JAPON / COREE

Thé vert, riz blanc, soupe miso, poisson, œuf, tofu, algues, légumes marinés

Par Audrey du CoDES 04

MAROC

Thé à la menthe, jus d'orange, crêpes et pâtisseries marocaines, miel, fromage

ESPAGNE

Chocolat chaud, pain, huile d'olive, coulis de tomate, jambon, omelette de pomme de terre, churros

ROYAUME UNI

Thé au lait, toast de pain grillé, beurre, marmelade d'orange amère, bacon, œuf, saucisse, haricots blancs à la tomate

CHINE

Thé, lait de soja, pain de viande, pudding de tofu, nouilles, riz, raviolis, porridge, galette aux œufs

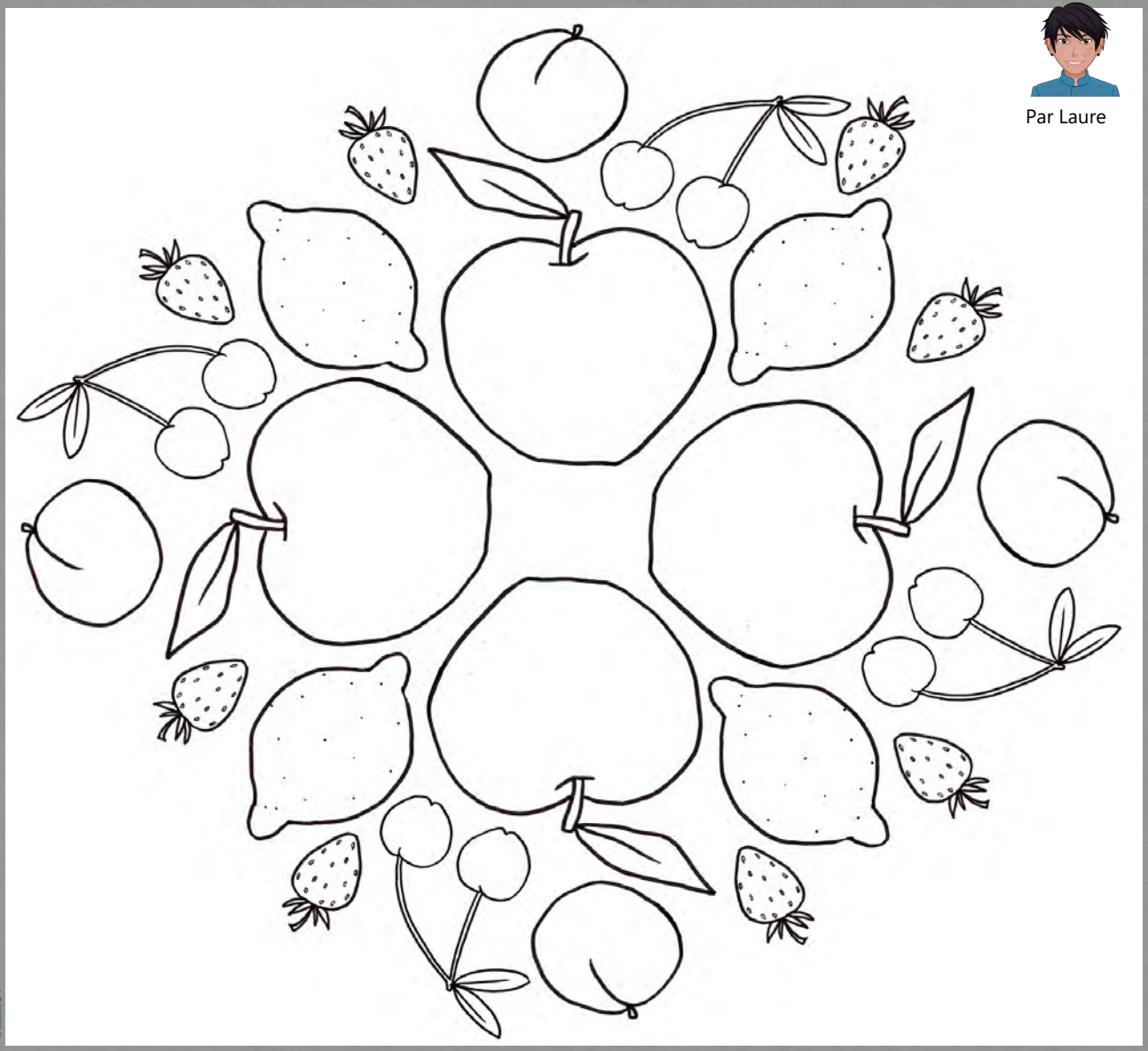
Activité manuelle : coloriage en famille

Colorier ou dessiner, est un moment où l'on peut se sentir calme et se concentrer sur soi et réfléchir. Il existe même des coloriages pour adultes pour se détendre. Colorier permet aux enfants d'apprendre à faire des gestes précis avec leurs mains et à développer leur attention.

Voici un coloriage à faire avec votre enfant si vous le souhaitez. Ce moment pourra être l'occasion par exemple de discuter des couleurs préférées, de faire des compliments sur ce que sait faire votre enfant… bref, de passer un moment agréable en sa compagnie.

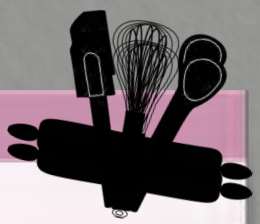
Alors, à vos crayons !!

Par Laure



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 oignon
- o 1 poivron jaune
- o 1 tomate
- o 1 courgette
- o 50 g de gruyere 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. Préchauffez le four à 180 °. Lavez les légumes. Épluchez l'oignon, émincez-le puis coupez et épépinez la tomate et le poivron. Taillez tous les légumes en gros dés.
2. Dans une sauteuse, faites revenir l'oignon puis les dés de tous les autres légumes avec l'huile d'olive et les herbes de Provence. Couvrez et laissez cuire une vingtaine de minutes.
3. Dans un saladier, fouettez les œufs, salez et poivrez. Puis, incorporez la farine tout en mélangeant, et versez progressivement le lait. Battez jusqu'à obtenir une pâte lisse. Enfin, ajoutez le gruyère râpé et mélangez de nouveau.
4. Répartissez les légumes dans un plat à gratin beurré, puis versez dessus la préparation aux œufs.
5. Enfournez et laissez cuire environ 35 minutes !

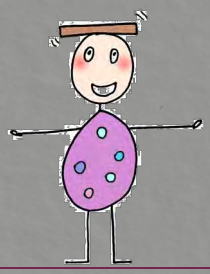
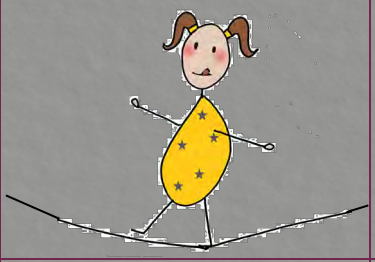
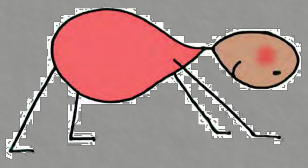
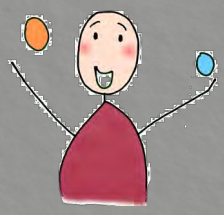
Je bouge avec Béatrice !

Par Béatrice

Motricité et art du cirque !

Pour fêter les vacances avec votre enfant, je vous propose de faire un peu de motricité tout en lui faisant découvrir l'art du cirque. Vous pouvez lui proposer : « *Tu connais les personnages du cirque ? Il y a des jongleurs, des funambules, des acrobates… et même des animaux ! Ça te dit d'essayer de faire ce que font ces personnages ?* ».

Voici quelques idées d'activités à proposer à votre enfant :

L'équilibriste	Le funambule	L'acrobate	Le jongleur
			
Aidez-le à placer un objet (livre, coussin..) sur sa tête. Il doit garder l'équilibre pour que l'objet ne tombe pas.	Dessinez-lui une ligne imaginaire au sol et demandez lui de positionner ses bras en **T** et suivre la ligne imaginaire tout doucement.	Proposez-lui de faire le pont, jambes et bras tendus et d'essayer d'avancer.	Lancez-vous une balle sans la faire tomber. Pour complexifier vous pouvez ajouter une seconde balle.

Le clown

Mettez-vous face à face et faites de grands sourires !

L'enfant trouvera ça drôle ce qui le détendra.

L'éléphant

Pour un retour au calme, proposez à l'enfant de faire l'éléphant. Il doit imaginer qu'il est lourd. Que toutes les parties de son corps sont lourdes et tombent vers le sol.

Défi en famille : La Bonne Surprise

Par Laure

Le défi de ce numéro sera de faire une bonne surprise à une personne de votre entourage. Et de préparer cette surprise avec votre enfant, ou vos enfants.

Choisissez d'abord la personne qui serait ravie de recevoir un signe d'affection : famille, amis...

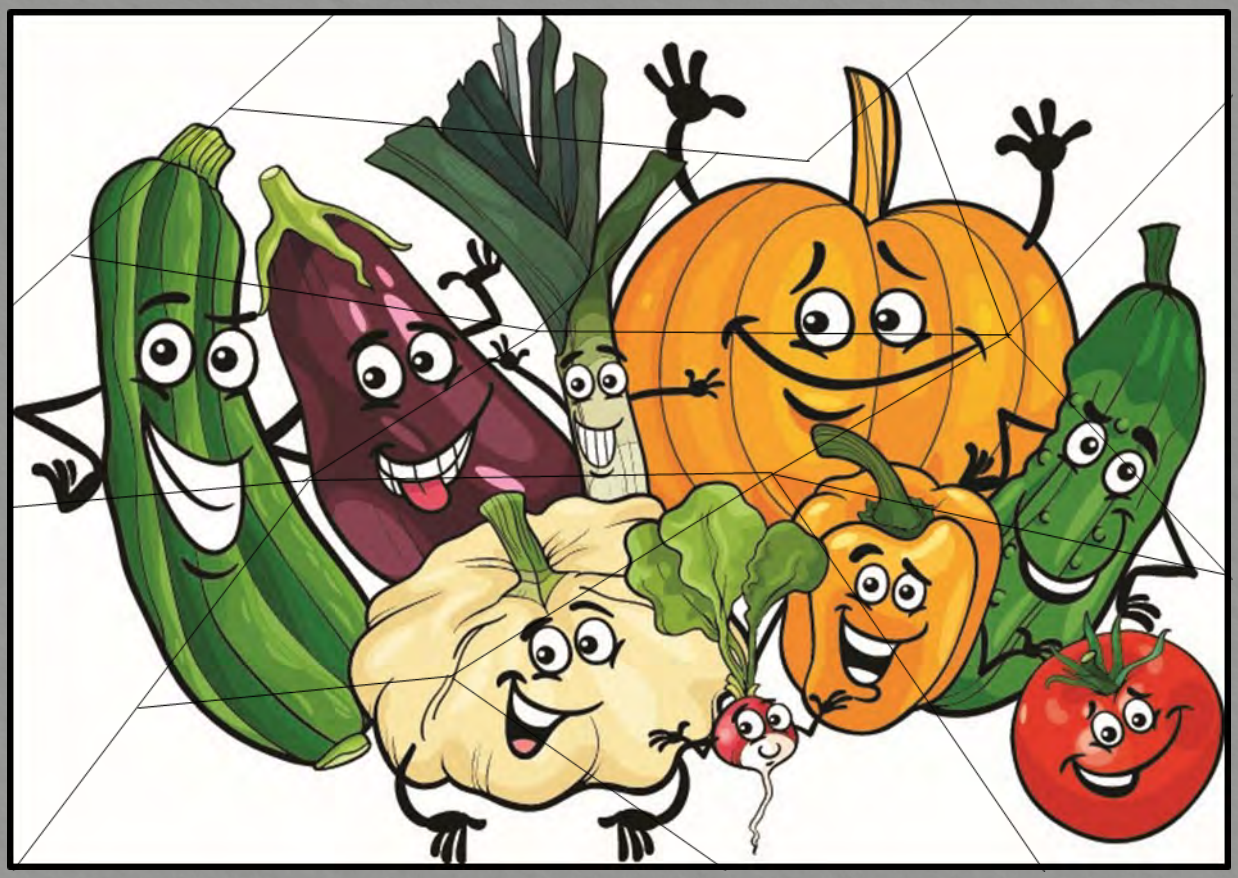
Ensuite trouvez le cadeau secret à préparer avec votre enfant : faire un gâteau ensemble, créer ensemble une danse secrète, répéter une chanson... ou d'autres choses que votre enfant aime faire avec vous.

En plus de faire plaisir à votre proche vous pourrez passer un bon moment avec votre enfant.

Attention, tout ça doit rester top-secret, bien-sûr !

Le puzzle de la semaine

Découpez et réalisez le puzzle suivant :



Par Cindy et Julie,
du CODES06

Vous souhaitez nous poser une question ? Envoyer une photo de vos créations ? D'une activité en famille ?
Ecrivez 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, Laure Viennois, 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 (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.