

LE PETIT CONFINÉ

LE MAGAZINE SANTÉ DES 3-6 ANS
POUR LES PARENTS

PAR LE CoDEPS 13

4^{ÈME} NUMÉRO

30 AVRIL 2020

EDITO

Chers Parents,

Nous entendons beaucoup parler de santé depuis ces quelques semaines inhabituelles. Et si la santé allait au-delà de l'absence d'une maladie ? Si elle pouvait se construire, pas à pas, dans ses dimensions physiques, psychologiques et sociales ? Nous espérons que ce nouveau numéro apportera une petite brique à cet édifice pour prendre soin de vous et vos enfants.



Emmanuelle LE BARBENCHON,
Secrétaire générale du CoDEPS13



ZOOM SUR...

Il n'est jamais trop tôt pour prendre soin de ses dents ! Mais pourquoi ? Elles ont un rôle fondamental pour notre santé en favorisant :

- une bonne mastication et ainsi manger différents types d'aliments,
- la relation avec les autres avec une bonne prononciation et articulation des mots
- une meilleure estime de soi et faire un beau sourire

Les 3 gestes à adopter dès le plus jeune âge !

1) Le **BROSSAGE** chaque jour, matin et soir avec une brosse à dents et un dentifrice adapté à l'âge de votre enfant.

De 1 à 5 ans : Réalisez vous-même le brossage de votre enfant.

A partir de 6 ans, accompagnez-le afin de développer son autonomie.

2) Une **ALIMENTATION EQUILBRÉE** en limitant les aliments cariogènes (provoquant les caries) comme les aliments et boissons sucrés. Mais comment se forme une carie ? Les bactéries, présentes dans notre bouche, transforment le sucre en produit acide qui attaque l'email des dents et forme une carie.

3) Un rendez-vous annuel chez le **DENTISTE** dès un an

Et les dents de lait dans tout ça ?

Elles sont toutes aussi importantes puisqu'elles vont guider les dents définitives (ou dents d'adultes).

L'UFSBD propose la méthode 1-2-3-4 pour un brossage efficace :



Votre enfant ne veut pas se brosser les dents ? Voici quelques idées pour le motiver :

- ◆ Ecouter une comptine durant le brossage. De plus de nombreux albums jeunesse abordent le lavage des dents : quoi de mieux que de voir son héros se brosser les dents.
- ◆ Brossez-vous les dents avec lui. N'oubliez pas que vous êtes leur premier modèle !
- ◆ Utiliser un sablier ou un chronomètre : 2 minutes pour pouvoir bien se brosser toutes les dents
- ◆ Apprendre à Doudou, Poupée à se brosser les dents : « Attention Doudou, regarde bien comment nous faisons ! »
- ◆ Utiliser un agenda du Brossage des dents : A chaque brossage votre enfant peut cocher, coller, colorier la dent souriante !



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin							
Soir							



Par Emilie,
du CoDES05



JE BOUGE AVEC BÉATRICE !

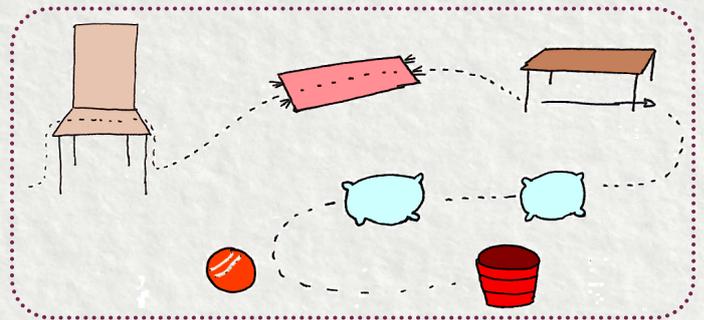
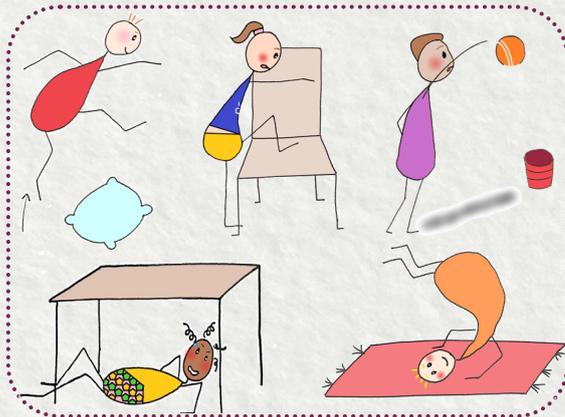
DÉVELOPPER SON IMAGINATION POUR BOUGER !

Pour continuer à développer la motricité et la créativité de votre enfant, dans ce numéro, je vous propose de réaliser des parcours de motricité à la maison.

Vous pouvez utiliser : chaises, canapé, table, coussins, tapis, matelas, boîtes, cordes, cerceaux, balles, corbeille, ...

Commencez par imaginer un parcours avec votre enfant et installez-le dans une des pièces de la maison.

Par exemple :



Vous pouvez proposer de : ramper, rouler, aller à gauche/à droite, sauter, enjamber, monter, descendre, glisser sur le ventre, marcher en crabe, lancer, accélérer, emmener une balle d'un point A à un point B sans la faire tomber... !

Pour que le parcours se déroule sans accident pensez à la sécurité de l'enfant, meubles stables, que l'enfant ne soit pas en chaussette, ...

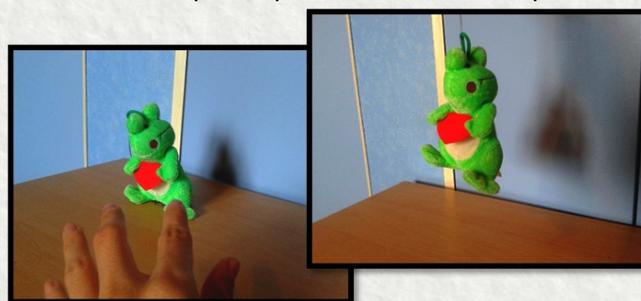
POUR PERMETTRE À L'ENFANT UN RETOUR AU CALME, FINIR SUR DES PETITES ACTIVITÉS PLUS DOUCES :

- * Bravo ! Maintenant que tu as terminé le parcours, tu vas étirer tes bras bien haut en inspirant puis tu les relâches en soufflant. Encore deux fois.
- * Maintenant, tu vas boire, parce que tu as eu chaud en bougeant. Tu te souviens comme dans le n°1 du LPC ? ;)



DÉFI PHOTO EN FAMILLE : NOS SUPERPOUVOIRS

Super TATA fait voler des doudous par la puissance de son esprit :



Par Laure et Aïda

Comme Super Tata, faites vos photos truquées de pouvoirs magiques : Faire voler des objets avec un fil, faire des photos où des objets se déplacent. Imaginez quelle illusion photographier pour rire en famille.

On aimerait parfois tout résoudre en claquant des doigts, disparaître quand on se sent débordé par les choses à faire, on aimerait être très fort ou forte, toujours calme avec ses enfants et souriant ou souriante.

Mais on fait ce que l'on peut jour après jour, on apprend avec son enfant et on a souvent plus de pouvoirs et de qualités que ce que l'on croit...



N'hésitez pas à nous envoyer vos photos truquées à l'adresse mail lepetitconfine@gmail.com, si vous voulez qu'elles soient publiées dans le prochain numéro.



RECETTE DU PAIN MAISON

Ingrédients :

- o 500 gr de farine
- o 350 ml d'eau tiède
- o 6 gr de levure de boulanger
- o 12 gr de sel



Matériel :

- o 1 saladier
- o 1 bol
- o 1 grille de cuisson
- o du papier sulfurisé/ papier cuisson

Etape 1 :

Versez l'eau et la levure dans la farine, bien mélanger. Puis rajoutez le sel et pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle soit bien lisse.



Etape 2 :

- Farinez le plan de travail
- Pliez la pâte en faisant des rabats pour emprisonner le maximum d'air
- Couvrez d'un linge humide et laissez lever 20 min
- Pliez à nouveau et laissez reposer la pâte 20 min
- Réalisez un dernier pliage puis laissez lever 1h couvert du linge humide.



Etape 3 :

Façonnez la pâte sous forme de baguette, faire des épis ou une fente au milieu de la pâte.



Etape 4 :

Enfournez dans un four préchauffé à 250°C pendant 17mn, puis à chaleur tournante à 170°C pour les 2 dernières min.



Astuce : mettre un bol d'eau au moment d'enfourner pour faire la « buée »!

La semaine prochaine, vous aurez besoin d'une boîte de thon et de tortillas de blé



LE COIN DES ENFANTS !



Memory des couleurs des fruits et légumes !

Faites associer à votre enfant chaque fruit ou légume avec sa couleur

 Myrtilles	1	<input type="checkbox"/>
 Carotte	2	<input type="checkbox"/>
 Framboises	3	<input type="checkbox"/>
 Noix	4	<input type="checkbox"/>
 Raisin	5	<input type="checkbox"/>

Rose



Jaune



Rouge



Vert



Orange



 Citrons	6	<input type="checkbox"/>
 Tomates	7	<input type="checkbox"/>
 Chou-fleur	8	<input type="checkbox"/>
 Poivron	9	<input type="checkbox"/>

Bleu



Violet



Marron



Blanc



ACTIVITÉ MANUELLE : FABRIQUER UNE BOÎTE À DENT

Cette semaine nous vous proposons de fabriquer une petite boîte à dent à glisser sous l'oreiller en attendant que la petite souris passe (eh oui les petites souris adorent les jolies boîtes !)

Matériel dont vous aurez besoin :



Une boîte d'allumettes



De la laine ou de la ficelle



De la pâte adhésive



Une paire de ciseaux



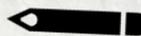
Une feuille blanche



De la peinture



Un pinceau



Des feutres et crayons



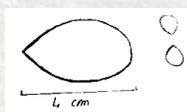
Du coton



ETAPE 1

Peindre l'extérieur de la boîte de la couleur que vous souhaitez et laissez sécher.

Puis remplissez l'intérieur de la boîte avec du coton jusqu'à mi-hauteur.



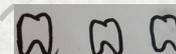
ETAPE 2

Sur une feuille blanche, dessinez la souris : avec un crayon formez une goutte d'environ 4 cm pour le corps et 2 petites gouttes pour les oreilles puis découpez-les. Peignez le corps en gris et les oreilles en rose. Faire les yeux au feutre.



ETAPE 3

Coupez 6 petits bouts de ficelle ou de laine d'environ 1 cm pour former les moustaches, puis un grand de 5 cm pour la queue. Assemblez le tout avec de la pâte adhésive.



ETAPE 4

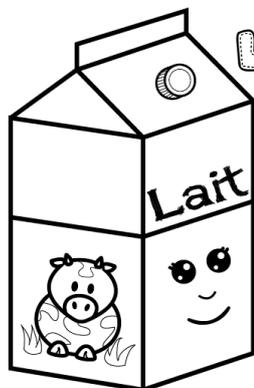
Sur le reste de la feuille blanche, à l'aide du crayon, dessinez 6 dents puis repassez les contours au feutre noir. Découpez-les et fixez-les avec la pâte adhésive sur les côtés extérieurs de la boîte peinte. Pour finir, vous pouvez personnaliser la boîte avec le feutre noir.

Voilà, elle est prête ! Il ne reste plus qu'à attendre qu'une des dents de votre enfant tombe pour la mettre dans cette jolie boîte à placer sous l'oreiller en attendant la petite souris ! Vous pouvez en être sûr avec une boîte pareille la souris sera sûrement très généreuse !)

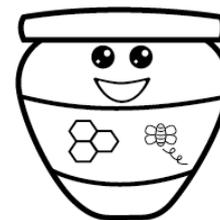
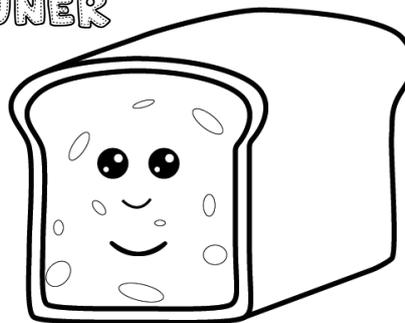
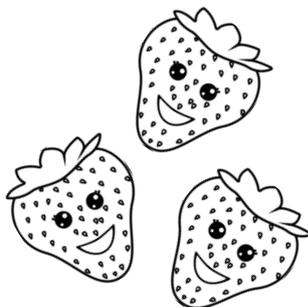
Par Cindy et Julie, et par Coralie du CoDES06

Par Déborah et Soline

LE COLORIAGE DE LA SEMAINE



LE PETIT DEJEUNER



Vous souhaitez nous poser une question ? Envoyer une photo de vos créations ? D'une activité en famille ? Ecrivez nous ! Notre adresse : lepetitconfine@gmail.com