

# LE PETIT CONFINÉ

LE MAGAZINE SANTÉ DES 3-6 ANS  
POUR LES PARENTS

PAR LE CoDEPS 13

5ÈME NUMÉRO

07 MAI 2020

## ÉDITO

Chers Parents,  
Manger est l'un des plaisirs de la vie ! Il nous procure un certain bien être et nous aide à construire notre santé tout au long de la vie. Découvrez vite ce nouveau numéro du petit confiné avec ses idées, ses jeux et conseils de santé pour accompagner les enfants dans la découverte des goûts et des saveurs, de l'autonomie et éveiller leur curiosité.



Florence NICOLAÏ GUERBE,  
Trésorière du CoDEPS13



## ZOOM SUR... LE PLAISIR DE MANGER

### A QUOI ÇA SERT DE MANGER ?

La première réponse qui nous vient à l'esprit est souvent « nous mangeons pour vivre ». Effectivement, manger est un besoin vital, qui nous permet d'avoir de l'énergie pour être en forme. **Mais manger ne sert pas qu'à cela.** C'est aussi un acte agréable par la sensation de plaisir et de bien-être qu'il nous procure. Aujourd'hui, on entend partout qu'il faut « manger équilibré », que tel ou tel aliment est « bon » ou « mauvais »,... Cela va même jusqu'à des applications sur notre smartphone. Nous avons tendance à oublier que le **plaisir de manger est indispensable à la vie et même à la bonne santé !**



Des études\* montrent que **manger avec plaisir, déguster, savourer ce que l'on mange**, c'est-à-dire de prendre le temps de laisser la bouche ressentir tous les aspects d'un aliment, permet de manger moins. Il a également été prouvé que manger une grande quantité d'un aliment réduit le plaisir alimentaire. Mais se restreindre n'est pas non plus recommandé : la frustration n'a jamais un effet positif sur le long terme. Il est donc primordial **d'être à l'écoute de son corps et des signes de faim, de rassasiement et de satiété qu'il nous envoie.** Bien

entendu, il est également important de se soucier de **la qualité de ce que l'on mange !** Des aliments frais, de saison et faits-maison ont souvent plus de goûts et nous permettent de plus les apprécier.

## L'APPRENTISSAGE DU GOÛT

Au-delà des bienfaits nutritionnels, **manger apporte un plaisir** que reconnaît l'enfant très tôt, dès l'allaitement, car le plaisir du goût est intimement lié au plaisir corporel. L'attirance pour la saveur sucrée est innée : des expériences ont montré que parmi les quatre saveurs de base - salé, sucré, amer, acide - c'est la seule que le nouveau-né reçoit avec plaisir, sans faire de grimace. Les autres goûts doivent donc être **enseignés et intégrés dès le plus jeune âge**. Cependant, une grimace n'est pas forcément associée à un rejet mais à la surprise d'un nouveau goût. Plus tard, il faut distinguer un aliment qu'il n'aime pas d'un « caprice » pour avoir autre chose. **Plus un enfant sera en contact tôt avec les aliments sous toutes leurs formes, plus il y sera habitué et les mangera avec plaisir en grandissant.**



Par Coralie et Déborah



Pendant l'enfance, **l'apprentissage du goût doit passer par le plaisir**. Les expériences gustatives réalisées par l'enfant doivent être **positives**, de manière à lui créer une relation saine avec la nourriture. C'est pourquoi il faut éviter de forcer un enfant à manger mais juste **lui faire goûter** ce que vous lui donnez. Cela lui permettra de **se familiariser avec le goût en douceur**. Il est également important, dès le plus jeune âge, de lui apprendre à associer **le moment du repas au plaisir de manger**. L'envie de passer à table passe aussi par l'environnement autour du repas : **les odeurs qui sortent de la cuisine, une jolie table, une ambiance conviviale,...** Lorsque vous entamez le repas, vous pouvez vous amuser à **mettre des mots sur ses sensations corporelles** : « je sens mon ventre se remplir », « je sens arriver cette sensation d'être rassasié », « je n'ai plus faim, je me sens bien, je ne me force pas à manger plus »

### QUELQUE CONSEILS

#### FAMILIARISEZ L'ENFANT AVEC LES ALIMENTS :

Développez le contact entre l'enfant et l'aliment avant qu'il soit présenté dans l'assiette, son origine, comment il pousse, comment on le fabrique. L'éducation par les 5 sens a également toute son importance à ce moment là.

#### IL REFUSE DE MANGER :

Lorsqu'il refuse un aliment, n'hésitez pas à l'associer à un aliment familier ; vous pouvez également jouer avec les formes et les couleurs pour créer une assiette jolie et rigolote. Montrer l'exemple en goûtant devant lui et en exagérant sur le fait que l'aliment est bon va également aider l'enfant à accepter de goûter.

#### SOYEZ GARANT DU CADRE DU REPAS :

Essayez de garder des horaires réguliers ; de composer des menus équilibrés, de saison et faits maison au maximum ; de prendre le repas à table, ensemble (être disponible) en discutant en famille. Enfin pensez à l'environnement : ambiance, bruit, luminosité,...





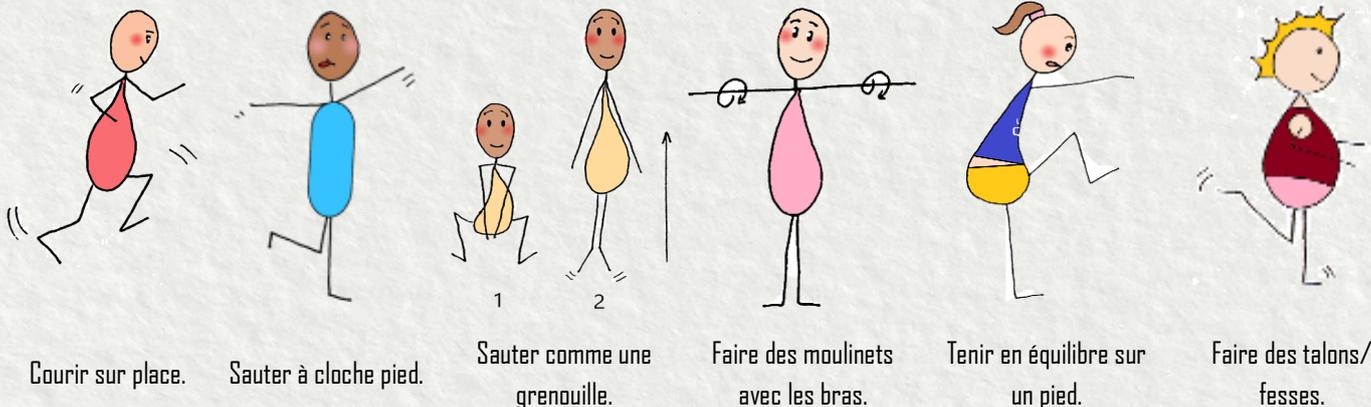
# JE BOUGE AVEC BÉATRICE !

## JOUER TOUT EN BOUGEANT !

Cette fois, la rubrique « Bouge » est reliée à la rubrique « activité manuelle ». Dans la rubrique activité manuelle, vous trouverez un dé gris montrant des mouvements et un dé jaune sur lequel il y a des défis.

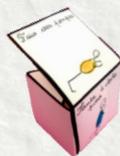
Pour jouer : chacun votre tour, lancez le dé gris puis le dé jaune et réalisez le mouvement avec le défi !

Les mouvements proposés sur le dé gris :



POUR UN RETOUR AU CALME, FINIR SUR DES PETITES ACTIVITÉS PLUS DOUCES :

- \* Pour terminer le jeu, nous allons nous détendre en nous allongeant. Et on va tendre nos bras et nos jambes très loin. Comme pour se grandir.
- \* Maintenant, nous allons boire, parce que nous avons transpiré/eu chaud en bougeant. Donc nous allons remettre de l'eau dans notre corps !



## ACTIVITÉ MANUELLE : FABRIQUER LES DÉS « JE BOUGE »

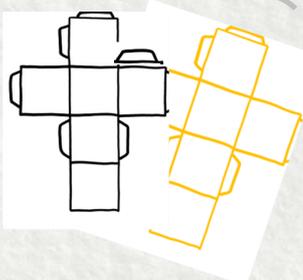
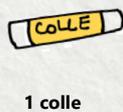
Cette rubrique a pour objectif de créer les dés qui vont permettre de faire l'activité « Je bouge ».

Vous pouvez les réaliser vous-même grâce à ce tutoriel ou choisir d'utiliser ceux proposés à la fin du magazine !



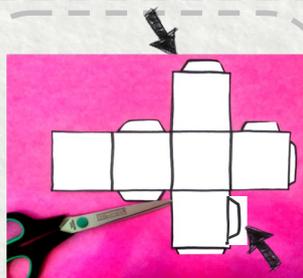
Par Béatrice et Aïda

Matériel dont vous aurez besoin :



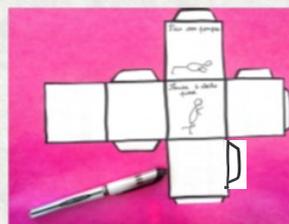
### ETAPE 1

Sur 2 feuilles blanches, tracer des carrés de 6 cm sur 6 cm. Comme sur le modèle : 4 en vertical et 3 à l'horizontal.



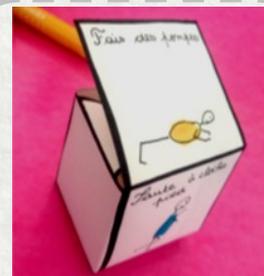
### ETAPE 2

Ajouter des rabats (comme sur l'image) qui permettront de coller les faces entre elles. Puis découper les patrons des dés.



### ETAPE 3

Sur un dé écrire/dessiner et faire colorier les enfants, les défis mouvements (danser, courir,...) et sur l'autre dé, écrire les défis temps ou répétition (10 secondes, ...).



### ETAPE 4

Faire le pliage sur chaque trait et coller les rabats entre eux. Et voilà le dé est formé ! Faire la même chose avec l'autre feuille.



## LES WRAPS DE THON



### Ingrédients :

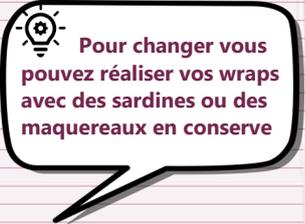
- o 6 galettes de blé ou tortilla
- o 280 gr de thon en boîte
- o 300 g de fromage à tartiner
- o Le jus d'un citron, sel, poivre
- o 6 grandes feuilles de salade
- o Sel et poivre

### Matériel :

- o Une assiette
- o des cure-dents
- o 1 couteau



1. Égouttez le thon et émiettez-le dans un saladier. Ajoutez le fromage, le jus de citron, du sel, du poivre et mélange (si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter des échalotes, de la ciboulette ou des épices selon vos goûts)
2. Lavez et essorez les feuilles de salade.
3. Étalez les tortillas, garnissez-les de la préparation au thon et ajoutez une feuille de laitue. Roulez les tortillas bien serrés pour les fermer comme une crêpe.
4. Plantez des cure-dents tous les 4 cm puis découpez le rouleau entre chaque cure-dent.
5. Et voilà, c'est prêt, vous pouvez déguster vos wraps à l'apéro ou en pique-nique. Cela peut être aussi une bonne alternative aux sandwiches pour vos enfants !



## DÉFI DU JARDINIER : FAITES POUSSER VOS LÉGUMES !



Cette semaine, nous vous proposons de vous lancer dans la plantation de légumes !

Pour cela, nous vous proposons 2 façons différentes pour faire pousser des légumes :

◇ Faire pousser des graines :

Il vous faudra récupérer les graines d'un légume dans la cuisine (tomates, poivrons, courge, aubergine, ...)



Déposez-les sur un essuie-tout mouillé dans une assiette creuse et recouvrez-les de film plastique

Laissez-les dans un endroit chaud et ne les touchez plus pendant 7 à 10 jours

Quand les graines ont germé, il est temps de les semer : faites un petit trou et déposez la graine dans du terreau ! C'est parti, il n'y a plus qu'à les arroser !

◇ Faire pousser des restes de légumes :

Il vous faudra récupérer des restes de légumes coupés et les placer dans l'eau (carottes, radis, poireau, oignon, salade, chou, ...)





# LA COMPTINE « A PLEINES DENTS » DE CORINNE ALBAUT

Une comptine autour des dents, à chanter sur la chanson qui vous inspire !



J'ai 20 dents de lait,  
 Bien rangées autour de mon palais,  
 Des incisives pour couper,  
 Des canines pour arracher,  
 Des molaires pour mastiquer,  
 Et en plus de tout ceci,  
 J'ai un grand appétit.  
 Soyez prêtes, coquillettes,  
 Attention à ma fourchette !

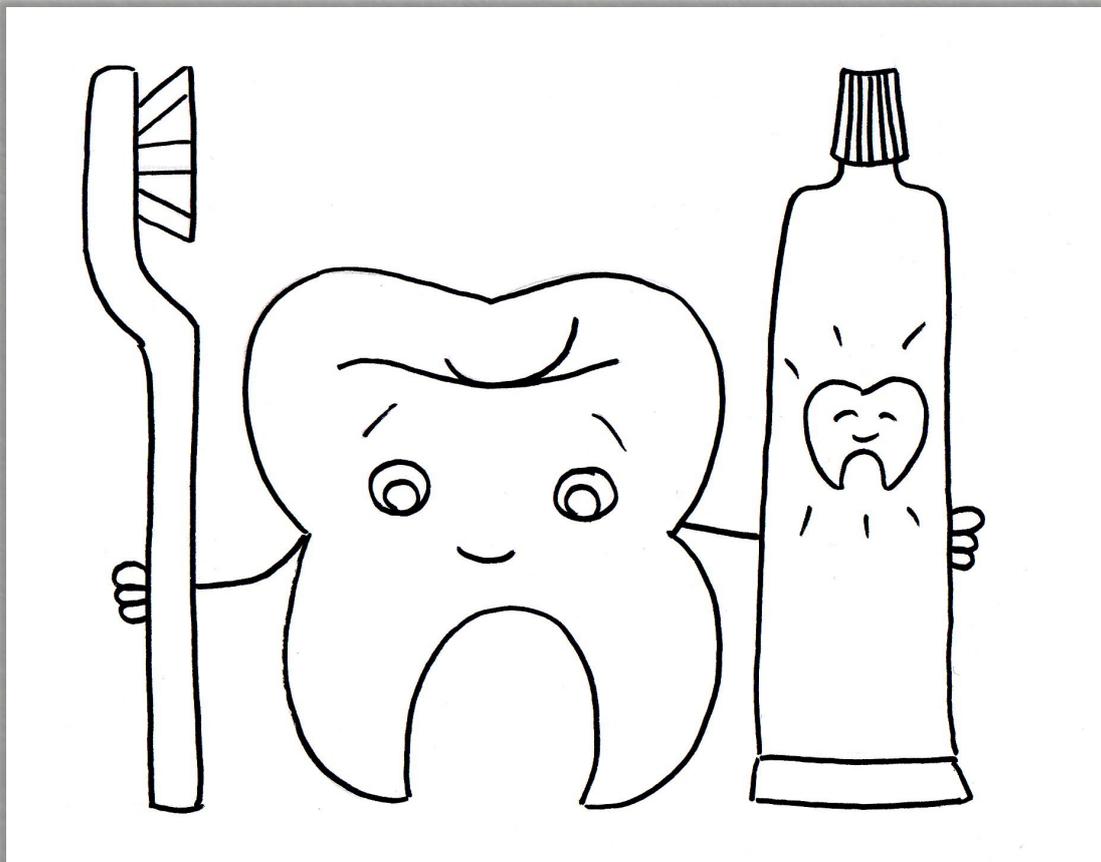


Par Morgane,  
du CoDES05



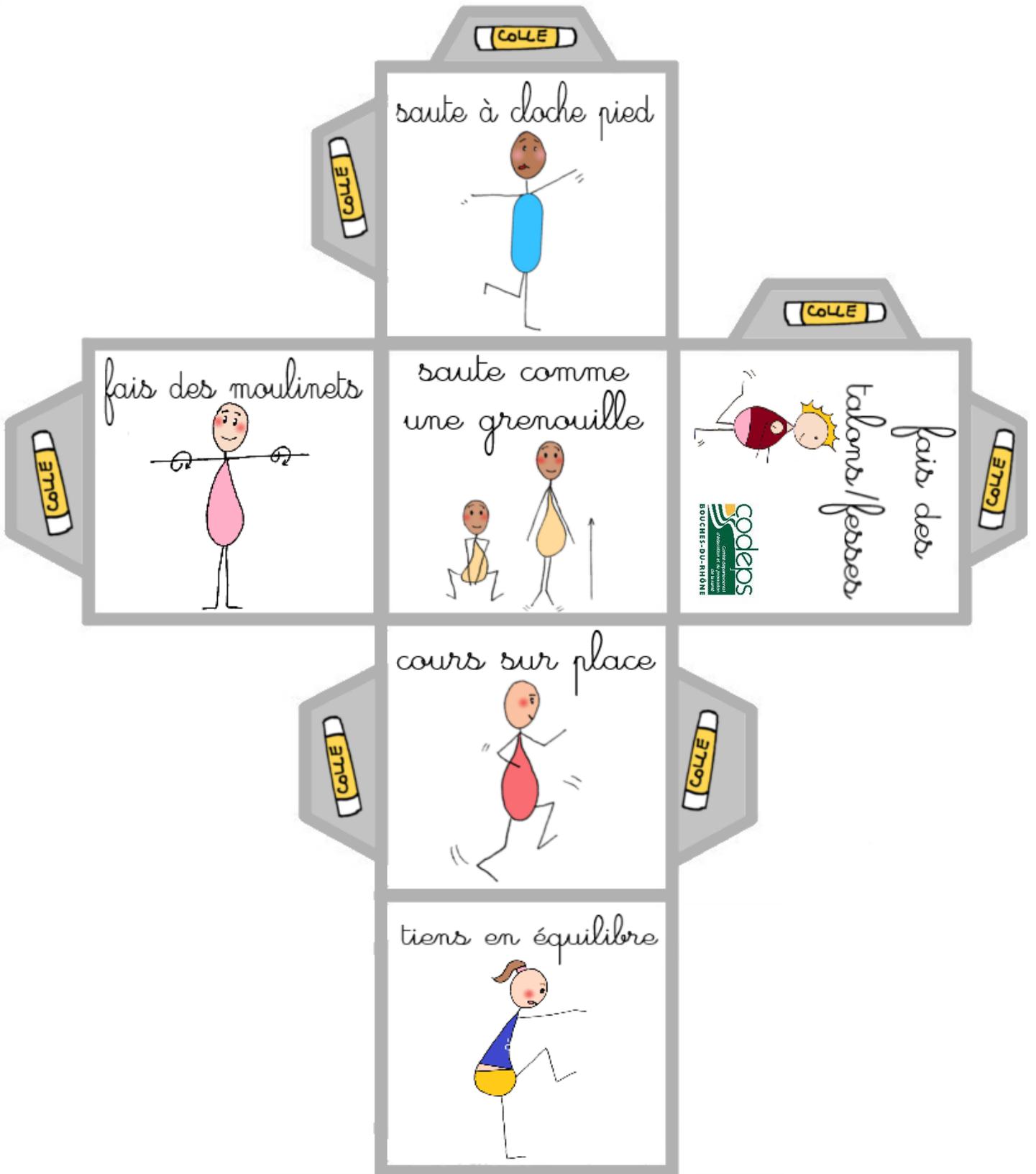
Par Morgane,  
du CoDES05

## LE COLORIAGE DE LA SEMAINE



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

Dé « mouvements » à découper.



## Dé « défis » à découper

