Le petit confiné

Le magazine santé des 8-11 ans

Par le CoDEPS 13

5ème numéro
07 mai 2020

Edito

Chers enfants,
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 dans la découverte des goûts et des saveurs. Et puis, lancez-vous car c'est le bon moment en mettant à profit cette période de confinement pour découvrir vos talents de grands chefs cuisiniers.

Florence NICOLAÏ GUERBE,
Trésorière du CoDEPS13

Le savais-tu ?

A quoi ça sert de manger ? T'es-tu déjà posé cette question ? Pourquoi mangeons-nous ? Il nous vient tout de suite à l'idée qu'on mange pour vivre, pour grandir, avoir de la force et de l'énergie !

Effectivement, manger est vital, mais ce n'est pas son unique rôle ! Nous mangeons également pour nous faire PLAISIR ! Se faire plaisir en mangeant est quelque chose de très important. Et toi alors, as-tu déjà réfléchi à ce qui te plaisait quand tu manges ?

Par Coralie et Déborah

LE PLAISIR DE MANGER

L'humeur

N'est ce pas encore plus plaisant de manger quand on se sent heureux ? Moi je trouve que oui !

La convivialité

Quel plaisir de manger entouré des gens que tu aimes : ta famille, tes amis, tes proches ! C'est également un réel plaisir de fêter quelque chose autour d'un repas ou ton anniversaire en partageant un goûter avec tous tes amis !

Les 5 sens

Quel plaisir de faire travailler ses sens : ne t'est-il jamais arrivé d'avoir faim en ressentant une bonne odeur avec ton **nez** ? D'avoir très envie de manger quelque chose car c'est beau et bien présenté à tes **yeux** ? D'écouter avec tes **oreilles** le craquant ou le croustillant d'un aliment ? D'attraper et de toucher avec tes **mains** un aliment sans utiliser de couverts ? Ou enfin de goûter et ressentir toutes les saveurs d'un aliment avec ta **langue** et ta bouche !

Les préférences

Quel est ton aliment préféré ? N'est ce pas un réel plaisir quand tu le manges ! Hummm je suis sûre que rien que d'y penser tu as l'eau à la bouche !

Les sensations

As-tu déjà réfléchi à ce que tu ressens dans ton ventre quand tu manges ? Quand tu as très faim et que tu sens petit à petit ton ventre se remplir et cette sensation de ne plus avoir faim ? C'est un réel plaisir également !

QUIZ

Par Béatrice

Expérience – Ouvre bien tes yeux, ton nez et ta bouche !

Ce quiz va te plaire, j'en suis sûr ! Tu vas devoir déguster des aliments ! Et oui le plaisir de manger, ça s'apprend !

La dégustation passe par la vue, le goût, le toucher et l'odorat. Tu peux faire l'expérience avec d'autres personnes, car c'est plus rigolo de comparer les goûts ! **Trouve un aliment sucré** (biscuit, fruit…), **salé** (sel, fromage,…), **acide** (citron, vinaigre, …) et **amer** (cacao, pamplemousse,…).

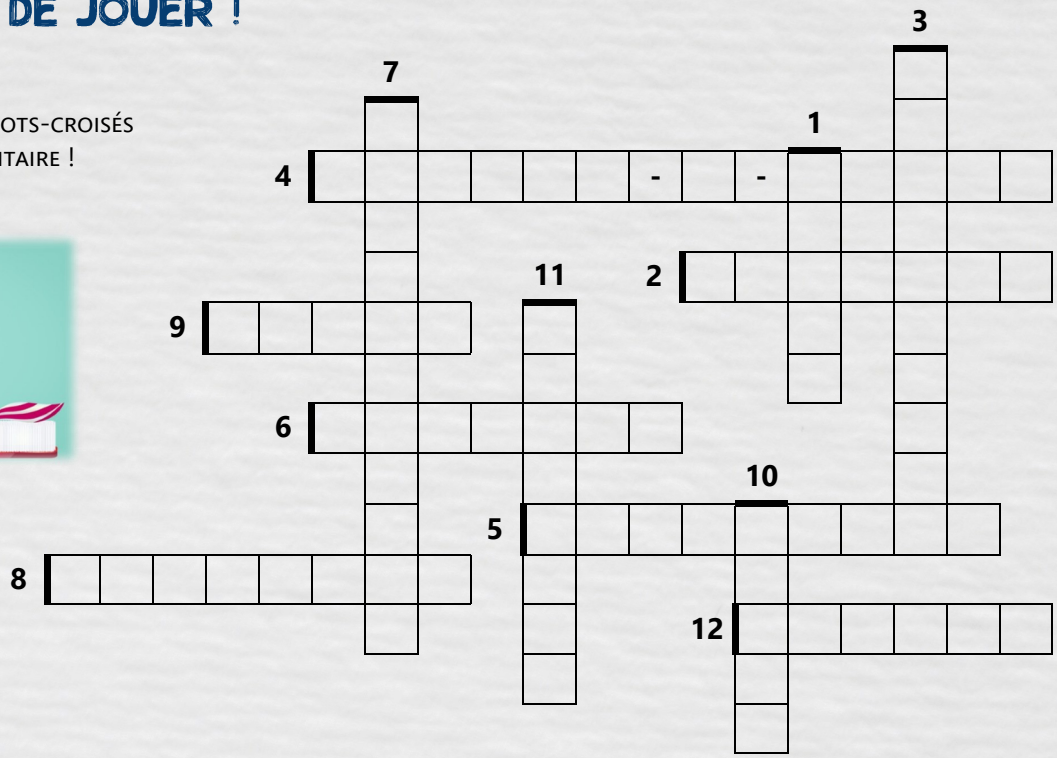
Décris ce que tu ressens :

Sucré	Salé	Acide	Amer
Au niveau du visage :	Au niveau du visage :	Au niveau du visage :	Au niveau du visage :
Au niveau du goût :	Au niveau du goût :	Au niveau du goût :	Au niveau du goût :
Au niveau de l'odeur :	Au niveau de l'odeur:	Au niveau de la langue:	Au niveau de la langue :
As-tu aimé ? ☐ Oui ☐ Non	As-tu aimé ? ☐ Oui ☐ Non	As-tu aimé ? ☐ Oui ☐ Non	As-tu aimé ? ☐ Oui ☐ Non

A toi de jouer !

Résous cette grille de mots-croisés sur l'hygiène bucco-dentaire !

Par Morgane, du CoDES05



1 : Elles servent à parler, manger et sourire !
2 : Son rôle est de soutenir la dent et de la protéger.
3 : Produit pour se laver les dents.
4 : Objet pour se laver les dents.
5 : Dents qui coupent les aliments.
6 : Dents qui déchirent les aliments.
7 : Dents qui écrasent les aliments.
8 : Dents tout au fond de la bouche
9 : Produit qu'il y a dans le dentifrice et qui sert à protéger les dents.
10 : Aliment qui peut abimer les dents.
11 : Personne qui s'occupe de nos dents
12 : Trous noirs dans la dent.

codeps Comité départemental d'éducation et de promotion de la santé BOUCHES-DU-RHÔNE

Réponses 1. Dents – 2.Gencive – 3.Dentifrice – 4.Brosse-à-dents – 5.Incisives – 6.Canines – 7.Prémolaires – 8.Molaires – 9.Fluor – 10.Sucre – 11.Dentiste – 12. Caries

Zoom sur… la famille des poissons

Par Déborah

En alimentation, je suis une famille qui désignent tous les animaux qui vivent dans l'eau. Certains ont donc la forme de poissons, d'autres non. Certains vivent dans l'eau salée (dans les mers, les océans), d'autres vivent dans l'eau douce (dans les lacs, les rivières).

L'écrevisse
(eau douce)

Les crustacés

Le crabe
(eau salée)

Les crevettes
(eau salée)

Les poissons

Parmi mes poissons, il existe les poissons maigres (c'est-à-dire pas très gras) et les **poissons gras**.

Le saumon
(eau salée)

Le thon
(eau salée)

Les anchois
(eau salée)

Le maquereau
(eau salée)

La sardine
(eau salée)

Les coquillages

Les moules
(eau salée)

L'huître
(eau salée)

Je ne suis pas une famille très appréciée car je sens fort et je ne suis pas toujours très jolie. Mais sais-tu tout ce qu'il y a de bon en moi ? Voilà le plus important :

Du très bon gras, les oméga-3 tu connais ? Ils servent à beaucoup de choses dans le corps, par exemple à avoir un cœur en pleine forme ! Il paraît même qu'ils aident à avoir une bonne mémoire !

Des protéines d'une super qualité ! Tu sais, ces petites choses dans les aliments qui t'apportent de l'énergie et construisent tes muscles pour avoir des forces. Petit secret aussi, elles aident le sang à transporter les omégas-3 dans tout ton corps ;)

J'espère que maintenant que tu sais tout ça, tu auras plus envie de me manger !

Je cuisine

Par Coralie

Les Wraps de Thon

Ingrédients :

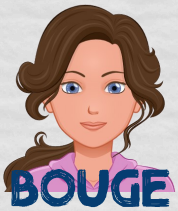
- o 6 galettes de blé ou tortilla
- o 280 gr de thon en boîte
- o 300 g de fromage à tartiner
- o Le jus d'un citron, sel, poivre
- o 6 grandes feuilles de salade
- o Sel et poivre

Matériel :

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

Pour changer tu peux réaliser tes wraps avec des sardines ou des maquereaux en conserve

1. Égoutte le thon et émiette-le dans un saladier. Ajoute le fromage, le jus de citron, du sel, du poivre et mélange (si tu veux tu peux ajouter des échalotes, de la ciboulette ou des épices selon tes goûts)
2. Lave et essore les feuilles de salade.
3. Étale les tortillas, garnis-les de la préparation au thon et ajoute une feuille de laitue. Roule les tortillas bien serrés pour les fermer comme une crêpe.
4. Plante des cures dents tous les 4 cm puis découpe ton rouleau entre chaque cure dent.
5. Et voilà, c'est prêt, tu peux déguster tes wraps à l'apéro ou en pique-nique !



Je BOUGE avec Béatrice !

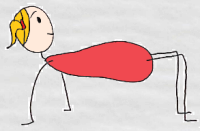
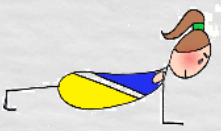
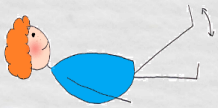
Jouons !

Cette fois-ci, c'est une activité un peu particulière parce qu'on va construire un jeu pour bouger en s'amusant !

Je t'explique : dans la rubrique activité manuelle, il y a deux dés. Le premier dé (gris) montre des mouvements ; le deuxième dé (jaune) donne des défis pour faire ces mouvements. Pour construire ces dés, va à la rubrique activité manuelle !

Tu peux y jouer seul/seule ou avec d'autres personnes ! Chacun votre tour, lancez le dé gris puis le dé jaune et réalisez le défi !

Voyons de plus près les mouvements qu'il y a sur le dé gris, arrives-tu à refaire ces mouvements ?

					
Faire le pont, comme sur le dessin	Faire la planche. Poser les avants bras et les pointes de pieds au sol et tenir.	S'allonger sur le sol et faire des battements de pieds de bas en haut.	Montée de genoux, les genoux doivent venir toucher les mains !	Fléchir les jambes comme pour s'assoir sur une chaise !	Faire des talons/fesses. Les talons viennent taper sur les fesses.

* Si tu as encore envie de bouger, tu peux prendre 3 petites balles et t'entrainer à jongler !

Défi du jardinier : fais pousser tes légumes !

Par Coralie

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

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

◊ Faire pousser des graines :

Il te faudra récupérer les graines d'un légume dans ta cuisine (tomates, poivrons, courge, aubergine, …)

Dépose les sur un essuie-tout mouillé dans une assiette creuse et recouvre les de film plastique

Laisse les dans un endroit chaud et ne les touche plus pendant 7 à 10 jours !

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

◊ Faire pousser des restes de légumes :

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

Activité manuelle : fabrique tes dés « je bouge » !

Nous allons fabriquer les dés qui vont te permettre de faire l'activité « Je bouge ».

Tu peux choisir de les faire toi-même, en te servant du tutoriel ci-dessous, ou tu peux aussi choisir d'utiliser ceux que je te propose à la fin de ton magazine !

Matériel dont tu auras besoin :

2 feuilles
(épaisses si possible)

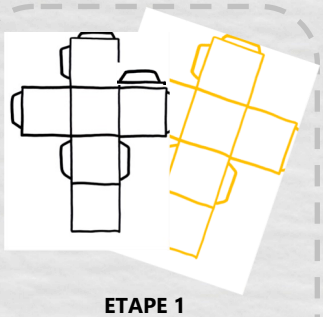
1 paire de ciseaux

1 colle

1 règle

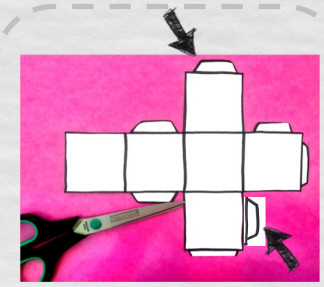
1 crayon

Des feutres ou crayons de couleur



ETAPE 1

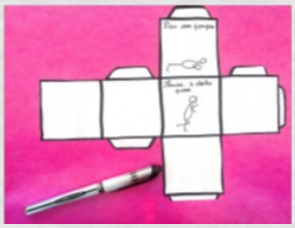
Sur 2 feuilles blanches, à l'aide d'une règle et d'un crayon, trace des carrés de 6 cm sur 6 cm. Comme sur le modèle ci-dessous



ETAPE 2

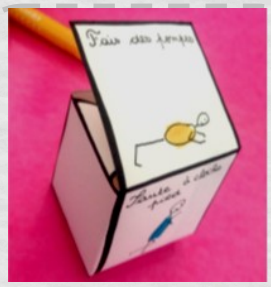
Trace des rabats (comme sur l'image) qui te permettront de coller les faces entre elles.

Puis découpe sur les trais.



ETAPE 3

Sur le 1er dé écris/dessine et colorie les défis mouvements (danser, courir sur place,...) et sur l'autre dé, écris les défis temps ou répétition (10 secondes, ...)

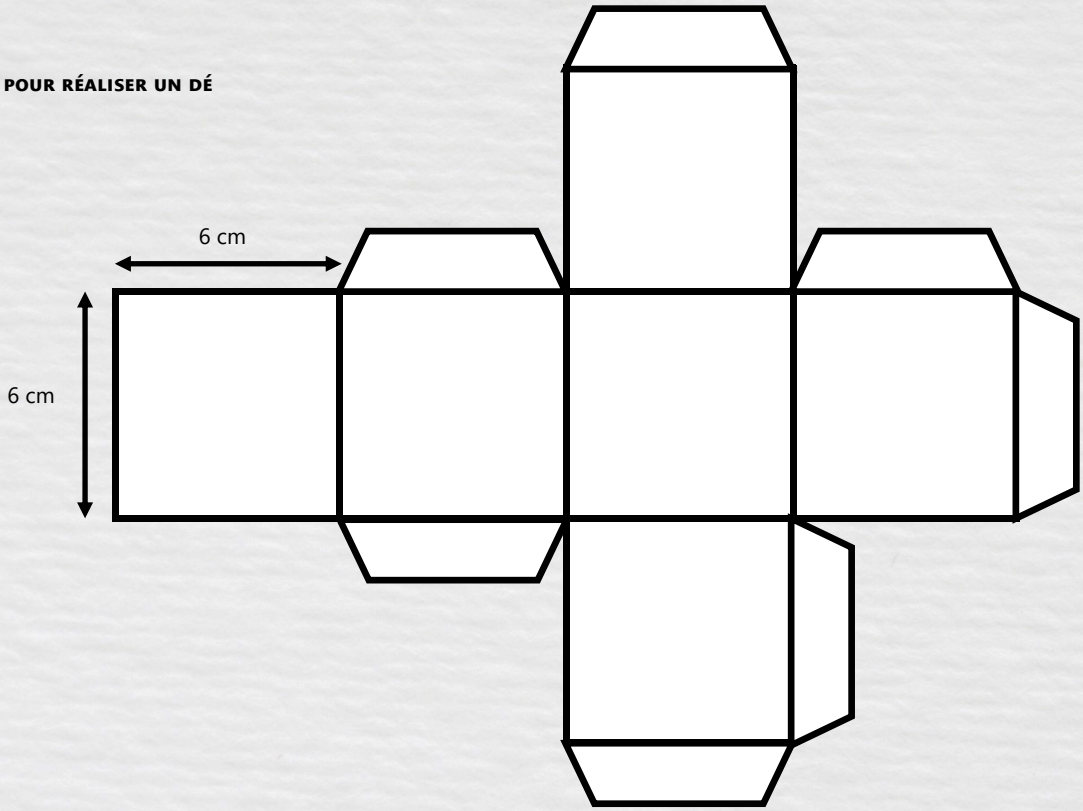


ETAPES 4

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

Lance les dés et à toi de jouer !

Modèle pour réaliser un dé

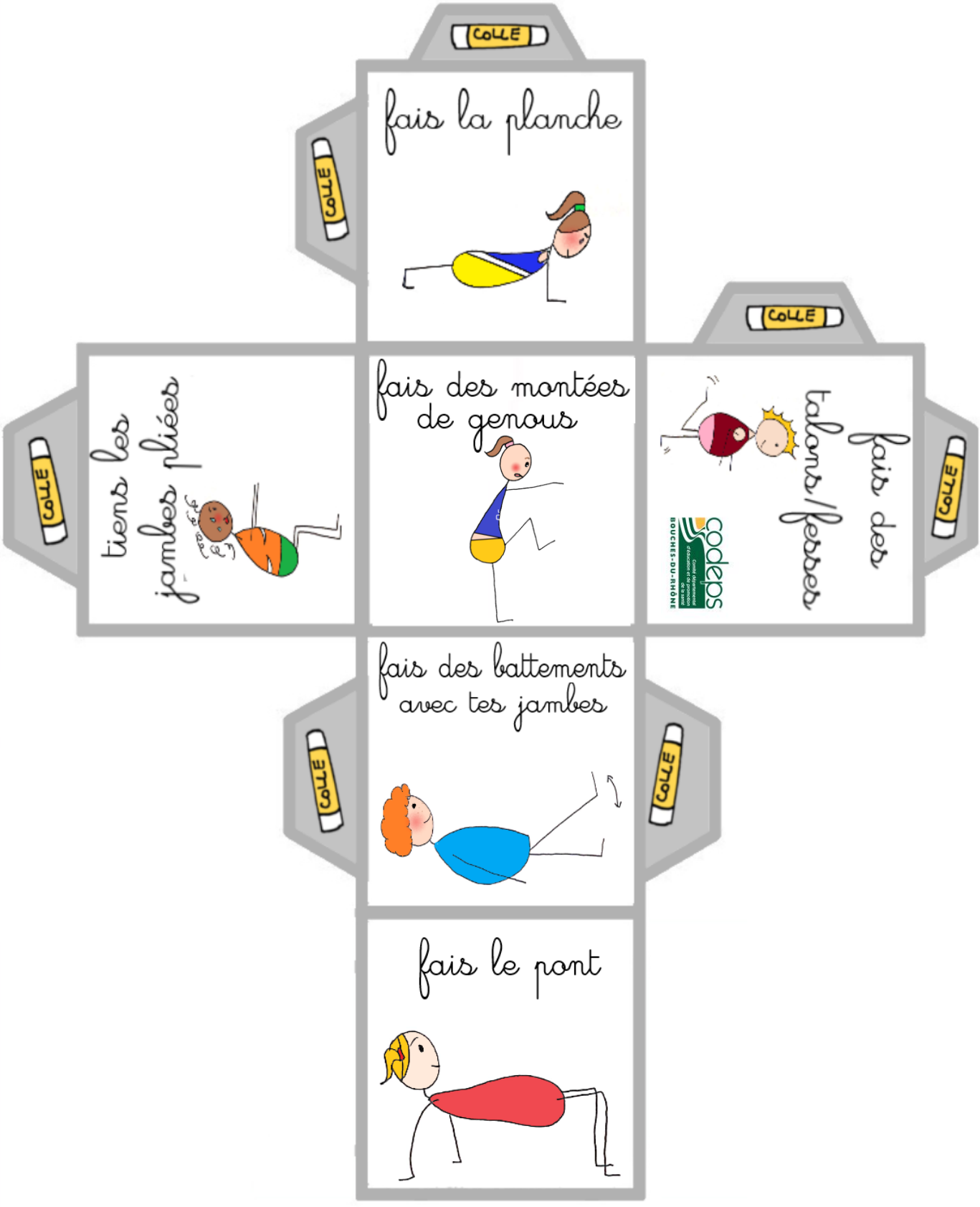
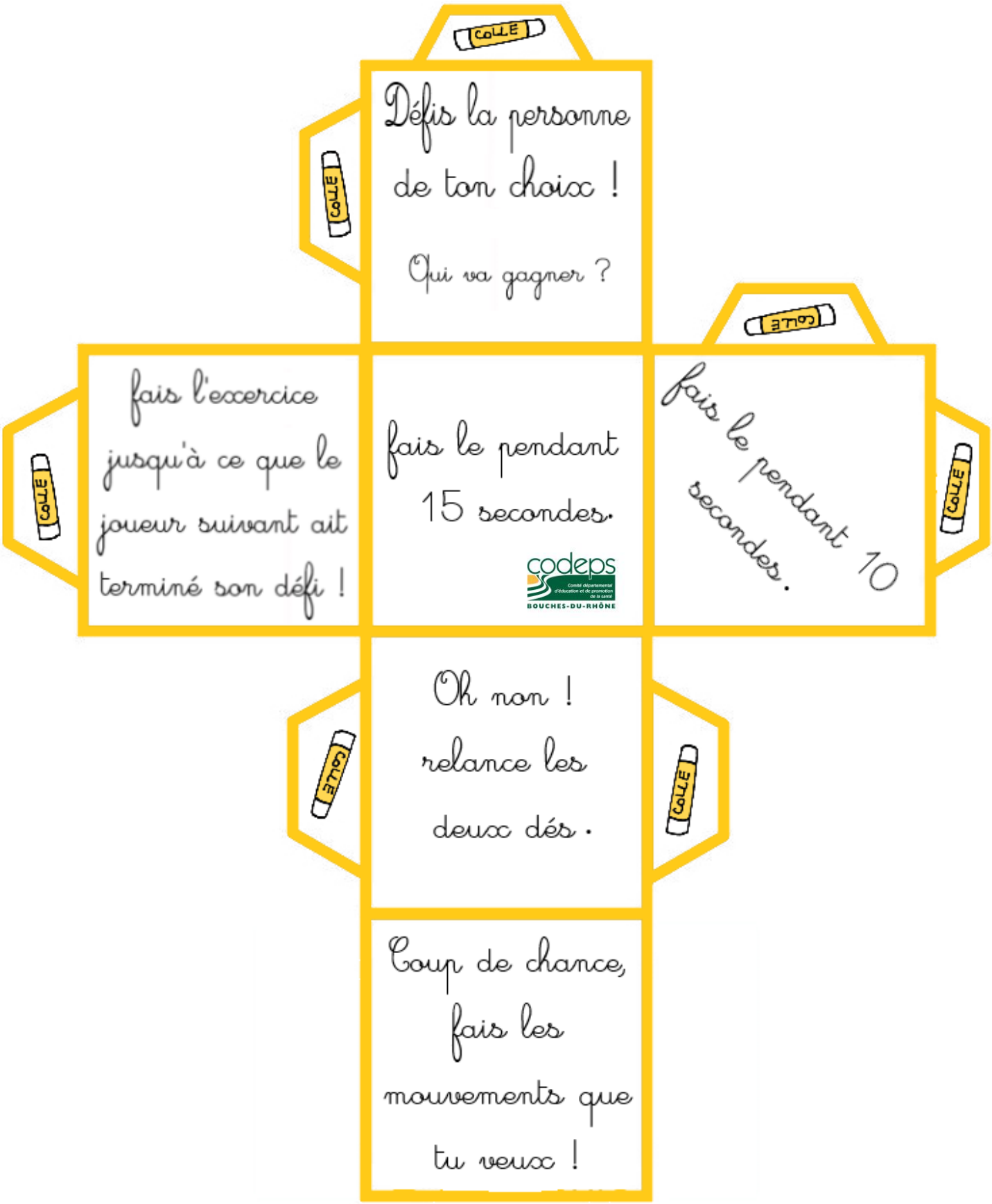


Par Béatrice et Aïda

Tu veux nous envoyer une photo de tes créations ? Nous raconter un de tes rêves ? 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 : Déborah LECLERCQ, chargée de projets en éducation pour la santé
- Equipe de rédaction : Coralie BRUNET, Béatrice PEYCELON, Laure VIENNOIS, Audrey BOYER, chargées de projets en éducation pour la santé
- Avec la participation de Morgane TESSIER, du CoDES05, Julie FULCONIS, du CoDES06 et Léa DI LORENZO, du CoDES84

Dé « mouvements » à découper.



Dé « défis » à découper