



Le livret des 4 saisons

Le Comité départemental d'éducation pour la santé des Alpes de Haute Provence (CoDES 04) vous propose des fiches d'activités à réaliser avec vos enfants.

Si vous souhaitez nous poser des questions ou nous envoyer des photos, l'équipe de diététiciennes nutritionnistes est à votre disposition.

ratatouilleetcabrioles04@outlook.fr

RATATOUILLE ET CABRIOLES

- Été -

Réalisé par l'équipe de
diététiciennes nutritionnistes
du CoDES 04



Maylis Tiffany Laurence Audrey



Raconte-moi une histoire

MOUKA L'ÉCUREUIL ET LA FÉE DU GOÛT



Il était une fois un petit écureuil qui s'appelait Mouka, sa maman et son papa étaient découragés car il ne mangeait que des noisettes ! Toujours des noisettes ! Il ne voulait rien goûter d'autre.

- Pour bien grandir il faut manger de tout ! lui disait son papa.

Mouka était désespéré, il voulait tant faire plaisir à ses parents mais il avait tellement peur de goûter un nouvel aliment qu'il ne connaissait pas. Et les noisettes, c'est tellement bon, il adorait ça.

Il partit tristement se promener dans la forêt de pins. Tout à coup alors qu'il était assis sur une branche, il aperçut cachée derrière une pigne de pin une petite fée.

- Bonjour Mouka lui dit la fée ? Je m'appelle Flavie, je suis la fée du goût et des saveurs. Tu as l'air bien triste, que se passe-t-il ?

- Oh ! dit Mouka, j'aimerais ne manger que des noisettes.



Ma maman me conseille de manger de tout pour bien grandir mais je n'y arrive pas !

- Je vais te donner mes secrets pour t'aider :

Tout d'abord pour goûter un nouvel aliment, il faut apprendre à le découvrir, à l'apprivoiser. Pour cela, tu vas commencer par le regarder : sa couleur, sa forme. Puis tu le toucheras : sa surface est-elle lisse, rugueuse, molle, dure, chaude, froide ? Ensuite, tu le sentiras : a-t-il une odeur ? est-elle agréable ou désagréable, te rappelle-t-elle un souvenir ? Tu pourras même l'écouter : fait-il du bruit quand tu le bouges entre tes doigts, ou quand tu le coupes. Et enfin, tu pourras le porter à ta bouche. Contente-toi de le poser sur tes lèvres, puis sur ta langue. Aimes-tu ? Pour fini, croque un petit bout ? Et cette fois, est-ce que tu aimes ?

Au début on est surpris car on n'a pas l'habitude. Mais une fois que tu auras goûté ce nouvel aliment, au moins 10 fois, tu le connaîtras davantage, tu pourras dire si tu l'aimes ou ne l'aimes pas. C'est normal de ne pas aimer certains aliments. Amuses-toi à découvrir de nouveaux goûts et de nouvelles saveurs ! Fais des mélanges ! Les carottes râpées n'ont pas le même goût que les carottes cuites. En purée c'est délicieux et si tu rajoutes du curry c'est encore meilleur. Chaque aliment est unique et lorsque tu les associes, les saveurs se multiplient. C'est comme un feu d'artifice de saveurs.

Depuis ce jour, Mouka pris le temps de goûter les nouveaux aliments et les plats que lui préparait sa maman. Parfois il était fatigué, il n'avait pas envie de goûter et préférait manger des noisettes.

RATATOUILLE ET CABRIOLES

Alors on chante ?

TOUT GOÛTER

LES ENFANTASTIQUES - MONSIEUR NÔ



Y'a des gens qui disent
Que la gourmandise
Est un vilain défaut.

Assez rabat-joie
En pleine crise de foie
On répond que c'est faux.

Ces petits mangeurs
Toujours pleins d'aigreur
N'ont que la peau et les os.

Ça nous est égal
Nous on se régale
Carpe diem mon crédo

Refrain

Il faut tout goûter, tout goûter
Le doux et l'épicé,
le sucré le salé et même l'acidulé
Tout goûter, tout goûter
Pour la curiosité
Tout goûter, tout goûter
Tout goûter, tout goûter

Tout goûter, tout goûter
Le plaisir du palais
Au diner, au souper, au petit déjeuner
Tout goûter, tout goûter
Les papilles éveillées
Tout goûter, tout goûter
Tout goûter, tout goûter

A n'en plus finir
Il faut découvrir des milliers de saveurs
Autant de délices
Parfums qui ravissent
Ceux d'ici et d'ailleurs

Mélange de plats
Arômes pleins d'éclats
De toutes les couleurs
Et du sud au nord
Encore et encore de nouvelles douceurs

Refrain

RATATOUILLE ET CABRIOLES

Qu'est-ce qu'on mange ?



GLACE À LA BANANE

Ingrédients



Bananes



Lait

Matériels



Congélateur



Mixeur



Couteau



Bols

1 Epluche les bananes



2 Coupe les en rondelles



3 Mets-les dans un sac puis au congélateur 24h



4 Mets les bananes congelées dans le bol du mixeur et ajoute un peu de lait.



5 Mixe jusqu'à l'obtention d'une texture homogène. Tu pourras ensuite décorer la glace avec des amandes effilées, du chocolat, un coulis de fraises, etc.



RATATOUILLE ET CABRIOLES

Joue avec moi !

KIM GOÛT

Matériels



Bandeaux



Bols



Couteau



Aliments : chocolat, fromage, citron, raisins secs, etc

**En famille
ou entre amis, une
personne fait deviner
des aliments à ceux
qui ont les yeux
bandés.**

Qui aura le
plus de bonnes
réponses ?



RATATOUILLE ET CABRIOLES

Activité - Aller on bouge

LA CUEILLETTE

Consignes : Disposer des cordes à différentes hauteurs et une boîte pour symboliser la maison. Au signal, vous devez quitter votre maison et partir à la cueillette pour attraper le plus possible de cordes. Vous devez ensuite les ramener dans votre maison.

On comptabilise ensuite les cordes attrapées et ramenées dans la boîte.



**Tu peux
aussi accrocher des
objets au bout des
cordes.**



RATATOUILLE ET CABRIOLES

Zoom sur :

ATELIERS CUISINE

Menu du précédent atelier :

- Papillote de poisson et ses petits légumes
- Galettes flocons d'avoine et lentilles corail
- Yaourt banane pralin



Leïna Yanis Marine

Dates des prochains ateliers :

- Mercredi 7 juillet de 10h30 à 11h45
- Jeudi 8 juillet de 17h30 à 18h45
- Mardi 20 juillet de 17h30 à 18h45
- Jeudi 22 juillet de 10h30 à 11h45

