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

- Printemps -

Réalisé par l'équipe de diététiciennes nutritionnistes du CoDES 04

Maylis Tiffany Laurence Audrey

Financeur :

RATATOUILLE ET CABRIOLES

Raconte-moi une histoire

MON BEAU POTAGER

Ça y est, c'est le printemps. C'est le moment de s'occuper du potager. Ratatouille propose à Cabrioles de l'aider. Ce dernier ravi se demande bien par quoi ils vont commencer.

- Je vais t'expliquer, répond Ratatouille ! D'abord il faut préparer la terre, on la retourne avec une grelinette puis on la nourrit avec du compost, enfin, on la couvre avec de la paille et on patiente.

- Qu'est-ce qu'il se passe pendant qu'on patiente ? Allons nous bientôt pouvoir planter ? Se questionne Cabrioles.

- Les vers de terre vont s'occuper de mélanger et aérer la terre. Ainsi, les racines des plantes pourront facilement pousser. Maintenant, on va faire les semis. Répond Ratatouille.

- Des semis ? S'interroge Cabrioles

- Oui, on prend des petits pots et on y met de la terre et des graines. Il faut en prendre bien soin ! Du soleil et de l'eau tous les jours et dans quelques semaines, on pourra les planter en terre !

Les semaines passent. Cabrioles prend bien soin de ses semis. Il est grand temps de leur laisser plus d'espace et de les planter en pleine terre !
Mais comment faire ?

- Je vais te montrer ! dit Ratatouille. On fait un trou dans la terre, on met le petit plant, on recouvre de terre, on arrose et le tour est joué !

Aussitôt, Cabrioles plante tous les semis qu'il a entretenu : Tomates, courgettes, aubergines, poivrons… Néanmoins, il se demande dans combien de temps il va pouvoir récolter.

- Patience, patience, encore quelques semaines affirme Ratatouille.
Il faut de nouveau en prendre soin en les arrosant tous les jours et petit à petit les fruits vont pousser.

Les jours passent et les premiers légumes font leur apparition. Cabrioles, très heureux a hâte de les goûter.

- On peut les cueillir ? demande Cabrioles.

- Encore un peu de temps, répond Ratatouille. Regarde les tomates sont vertes. Le soleil va les faire murir et quand elles seront rouges, on pourra les manger.

Les tomates ont rougi et les autres légumes poussent chacun à leur rythme. La récolte commence et Ratatouille et Cabrioles vont pouvoir préparer de délicieux petits plats.

Alors on chante ?

SÈME, SÈME

GILLES DIS

Refrain :
Sème, sème dans le jardin
Les petites graines, petites graines
Sème, sème dans le jardin
Sème, sème bien !
Sème, sème dans le jardin
Les petites graines, petites graines
Sème, sème dans le jardin
Sème, sème bien !

Mais si tu veux que ça pousse
Il n'suffit pas de semer
Pour que la terre soit douce
Il faudra bien la bêcher
Refrain
Mais si tu veux que ça pousse
Il n'suffit pas de bêcher,
Pour que la terre soit douce
Il faudra bien ratisser
Refrain
Mais si tu veux que ça pousse
Il n'suffit pas d'ratisser
Pour que la terre soit douce
Il faudra bien l'arroser
Refrain
Mais si tu veux que ça pousse
Il n'suffit pas d'arroser
Pour que la terre soit douce
Il faudra bien désherber
Refrain
Et quand tu verras de terre
Sortir une fleur, un radis
Souviens-toi du petit air
Sur les graines qui nous dit

LE PETIT JARDINIER

Voici mon petit jardin !
Montrer la paume de sa main

J'y ai semé des graines.
Tapoter la paume du bout des doigts de l'autre main

Je les recouvre de terre noire.
Fermer la main

Voici la bonne et douce pluie !
Tapoter la dos de la main fermée avec les doigts de l'autre main

Le soleil brille dans le ciel !
Faire un large geste de la main libre

Et voici une, deux, trois, quatre, cinq petites fleurs...
Déplier les doigts l'un après l'autre

RATATOUILLE ET CABRIOLES

Qu'est-ce qu'on mange ?

CARROT CAKE

Ingrédients

300g Carottes

100g Noix

3 Œufs

150g Sucre

50mL Huile

150g Farine

1 cuillère à café de cannelle

1 sachet Levure

200g Fromage blanc

2 cuillère à soupe de sucre glace

Matériels

2 saladiers

1 planche à découper

1 moule rond ou à cake

une cuillère

un four

un batteur électrique

1 Coupe les carottes et râpe les.

2 Hache les noix.

3 Dans un bol, fouette les œufs et le sucre, puis ajoute l'huile.

4 Dans un autre bol, verse la farine, la cannelle et la levure. Mélange le tout.

5 Ajoute le contenu de ce bol au premier bol. Le faire en 2 à 3 fois. Mélange le tout.

6 Une fois que la pâte est homogène, ajoute les carottes et les noix. Mélange le tout.

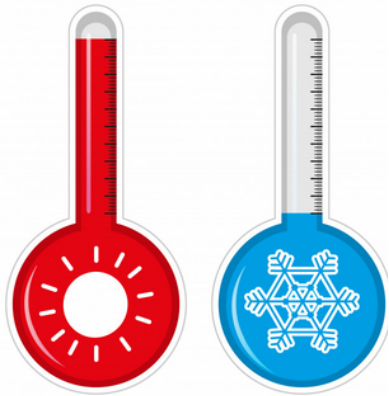
Qu'est-ce qu'on mange ?

CARROT CAKE (SUITE)

7 Beurre un moule à cake ou un moule rond et verse le contenu du bol

8 Fais cuire au four à 175° pendant 50 minutes.

9 Démoule le cake et pendant qu'il refroidit, réalise le nappage



10 Verse dans un bol le fromage blanc et le sucre glace.

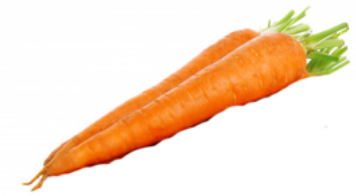
11 Fouette le contenu au batteur électrique et nappe le cake.

12 Tu peux décorer le cake avant de servir.

Joue avec moi !

FAIRE REPOUSSER DES FANES DE CAROTTES

Ingrédients



Carottes

Eau

Terre

Soleil

1 Conserve les extrémités des carottes.

2 Place les dans un récipient, avec un fond d'eau.

3 Expose le au soleil et change l'eau régulièrement pour éviter qu'elle moisisse.

4 Après quelques jours, de nouvelles fanes vont sortir.

5 Tu peux les mettre en terre avec leur nouvelles racines.

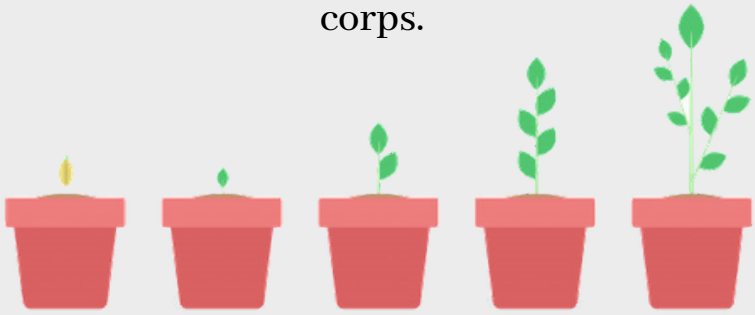
6 Tu pourras par la suite consommer les fanes de carottes en soupe, pesto, etc.

Tu peux également planter dans une jardinière sur ton **balcon** des fraises, des tomates cerise, des radis. Et à **l'intérieur de ta maison** tu peux même faire pousser des plantes aromatiques : basilic, coriandre, aneth.

Activité - Aller on bouge

MON PARCOURS DE JARDIN

Construit un labyrinthe avec ce que tu as chez toi.
Place les différents obstacles : slalome entre des pots de fleurs, enjamber une corde attachée entre deux chaises. ramper comme un ver de terre sous une chaise, ...

MON JARDIN POUSSE

Place toi en boule pour imiter une graine dans la terre.
Il se met à pleuvoir. La graine commence à germer et à sortir de la terre. Le soleil brille fort, la petite graine grandit et grandit.
Lève toi tout doucement.
Elle devient une belle fleur.
Étire toi et prends une position originale pour imiter une fleur.
Le vent se lève et souffle sur la fleur.
Fais des mouvements de gauche à droite avec ton corps.