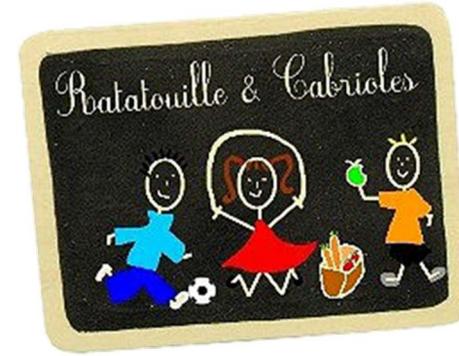


Ratatouille et Cabrioles



Ateliers autour de l'alimentation et
de l'activité physique pour vos enfants.
2019-2020

Nous sommes très heureux de te
retrouver !

On te propose de construire deux boîtes
(au milieu du livret). Tu pourras ensuite
découper, plier et mettre dans les boîtes
les cartes défis (page 3 à 10).



Quand tu le souhaites avec les personnes de
ton choix, tu peux tirer au sort une carte défis.
Tu trouveras également des recettes pour
pouvoir réaliser certains défis.
A toi de jouer !





Exemple d'un repas équilibré



Carottes râpés



Gratin potiron chèvre



Salade de fruits de saison

Gratin de potiron chèvre

Pour 4 personnes



Potiron (ou autre courge)
1kg



X10



Crème fraîche
10 cuillère à soupe
(ou une petite brique)



Chèvre
100g de chèvre



Sel
poivre

Préparation :



Préchauffe le four à
240°C



Epluche et coupe en dés
le potiron



Met dans un plat à gratin.
Sale, poivre



Fait cuire pendant
30 minutes



Ajoute la crème et le
fromage



Fait cuire 10 minutes



Recette compote



Epluche et épépine les
pommes



Les couper en morceaux



Fait cuire les pommes dans une
casserole en ajoutant un peu d'eau
si nécessaire pendant 20 minutes.
Pense à remuer régulièrement



Si tu n'aimes pas
les morceaux, tu
peux mixer les
pommes.

Pour varier les goûts,
tu peux mélanger avec les pommes tous
les fruits que tu aimes !





Butternut



Pois cassés



Betterave

Recette soupes

Choisis les légumes que tu veux mettre dans ta soupe : potiron, carotte, poireau, ...



Lave les légumes, épluche les et coupe les en morceaux



Fait cuire les légumes dans une casserole ou dans un autocuiseur avec de l'eau.



Quand les légumes sont cuit, tu peux les mixer.

Tu peux l'assaisonner comme tu le souhaites : sel, poivre, noix, fromage, herbes, ...



Tomates farcies rigolote



Pour 4 personnes



Tomates x4



Semoule fine 4 cuillères à soupe



Bœuf haché 300g



Sauce tomate 3 cuillères à soupe



Olives noires x4



Petits pois x8



Herbes de Provence ou thym Sel, poivre

Préparation :



Préchauffe le four à 200 °C



Lave puis évide les tomates



Mélange le bœuf haché, la semoule, la sauce tomate. Assaisonne selon tes goûts : sel, poivre, thym.



Farctie les tomates Puis, fait les cuire pendant 30 minutes



Réalise les yeux avec une rondelle d'olive et un petit pois. Positionne les sur tomates.



Tu peux t'inspirer des idées de goûter pour composer ton petit-déjeuner équilibré. Ainsi tu feras le plein d'énergies et de vitamines pour toute la journée !



Recette muesli maison

Pour 1 à 2 personnes



Flocons d'avoine



3 cuillères à soupe



Graines de tournesol, lin, sésames, ...



1 cuillère à soupe



Noix, amandes, noix de cajou, ...



Miel



1 cuillère à café



Mélanger tous les ingrédients dans un bol.



Pour un petit-déjeuner équilibré, tu peux manger le muesli avec un yaourt et des fruits



Recette de petits pains

Pour 9 petit pains



Farine
500g



Sachet de levure
1 sachet
Ou
Levure
boulangère sèche
24 g



Eau
350 ml



Sel
15
pincées

Coucou ! Et si tu décorais tes petits pains avec des graines (sésame, pavot, ...), des fruits secs (raisins, abricots, ...) ou même des pépites de chocolat ?



1

Lave-toi les mains avant de commencer.

2

Pèse tous les ingrédients dont tu as besoins et met les dans des récipients. Dilue la levure dans de l'eau tiède

3

Mélange la farine et le sel dans un saladier.

4

Creuse un puit au milieu et verse la levure.

5

Commence à mélanger.

6

Verse progressivement l'eau. Bien pétrir pendant 5 minutes

7

La pâte doit être un peu humide mais se décoller des parois. Mettre la pâte à lever pendant ½ heure sous un torchon humide.

8

Diviser la pâte en 8 ou 9. Sur un plan de travail propre et légèrement fariné, façonner les petits pains de la forme souhaitée. Laisser reposer 30 minutes sur la plaque du four.

9

Pendant ce temps, préchauffer le four à 230 °C. Faire une entaille sur les petits pains et cuire 15 à 20 minutes.

Mes idées de goûter

GOÛTER À EMPORTER

- 1 brique de lait
- 1 tartine de pain + 4 carrés de chocolat
- 1 compote à boire
- 2 tranches de pain d'épice
- De l'eau
- 1 yaourt à boire
- 3 à 4 barquettes aux fruits



GOÛTER POUR LA MAISON

- 1 part de gâteau au yaourt
- 1 petit verre de jus d'orange
- 1 bol de fromage blanc dans lequel on coupe des morceaux de fruits
- 1 yaourt
- 1 tartine de pain et confiture
- De l'eau
- 1 bol de céréales + lait
- 1 fruit
- 1 fruit
- 1 tartine de pain et du fromage à tartiner
- De l'eau



GOÛTER AVANT LE SPORT

- 3 à 4 fruits secs
- 1 tartine de pain et confiture
- De l'eau
- 1 brique de lait
- 1 pain au lait + 4 carrés de chocolat
- 1 fruit

Parce que je me dépense plus!



GOÛTER FESTIF

Miam!



- Brochettes de fruits trempées dans du chocolat
- Gâteau au yaourt
- Jus d'orange
- Quelques bonbons



Je compose mon goûter

Pour ton goûter, choisis des produits dans au moins 2 des 3 familles d'aliments ci-dessous :

1 féculent



Tu as besoin de féculents à chaque repas.



1 fruit



Tu as besoin de 5 portions de fruits et légumes par jour.



1 produit laitier



Tu as besoin de 4 produits laitiers par jour.



Pense à l'eau, seule boisson indispensable!



LES CONSEILS de la diététicienne

Il faut limiter les produits gras et sucrés, comme par exemple : les biscuits fourrés au chocolat, les madeleines, les bonbons, les viennoiseries, les biscuits apéritifs, les chips...



J'en mange seulement de temps en temps.



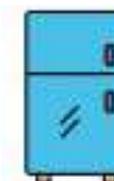
Recette eaux aromatisées



Lave, épluche et coupe les fruits, légumes et herbes aromatiques que tu as choisis de mettre pour aromatiser ton eau.



Ajoute tous les fruits, légumes et herbes aromatiques dans l'eau



Laisse au frais pendant 5 à 24 heures

Exemples d'association :



Pastèque + menthe



Pêche + verveine



Concombre + citron



Pomme + kiwi



Orange + pamplemousse

Tu peux coller ici ce que tu auras
trouvé pendant ta promenade en forêt.
A toi de jouer !





Cartes défis à découper, plier puis à glisser dans ta boîte.

Je cuisine en famille !

Tu trouveras une idée de menu équilibré à réaliser dans le livret.



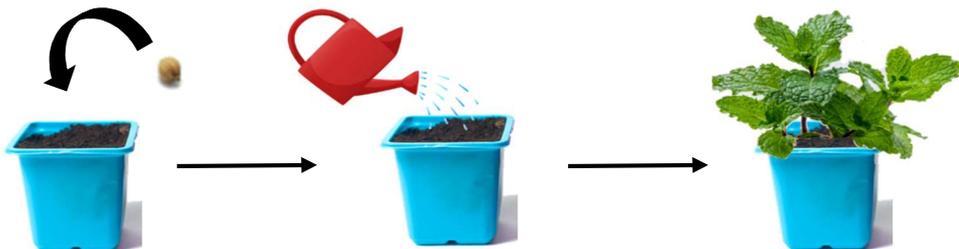
Petit déjeuner en famille.



Je fais une compote de fruits
Retrouve la recette dans le livret.



Avec l'aide d'un adulte, fait pousser des plantes aromatiques : menthe, basilic, ou autre. Pas besoin de jardin ! ça pousse aussi à l'intérieur. Attention, pense à l'arroser régulièrement pour que ça pousse. Tu trouveras des graines à ton école, demande à la maîtresse où elle se trouve.



Quand c'est beau, c'est bon !

Je mets de la couleur dans mon assiette :
au minimum 3 couleurs différents.



Aujourd'hui c'est à moi de choisir le légume que l'on mangera.
Demande à un adulte de le cuisiner avec toi.



Je cuisine du pain aux céréales
La recette se trouve dans le livret.



J'organise un goûter à déguster en famille
Tu trouveras des idées dans ton livre.



Qui suis-je ?

Avec l'aide d'un adulte, prépare des fruits et légumes coupés en petits morceaux. Bandez-vous les yeux à tour de rôle et essaie de deviner l'aliment.



Va au marché et trouve 2 carottes de couleurs différentes.



Aujourd'hui on mange tous ensemble, en famille !



Je prépare une eau aromatisée.

Tu trouveras des idées dans ton livret.



Aujourd'hui c'est à toi de mettre la table pour toute la famille !

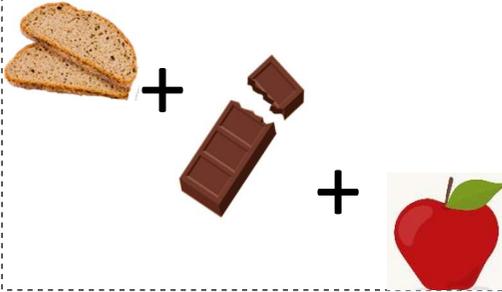


Légumes extraordinaire !

Rend toi au marché et achète un légume que tu ne connais pas. Cuisine-le avec un adulte et déguste-le en famille.



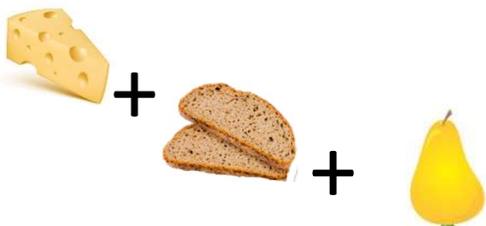
Je mange du pain au goûter



Aujourd'hui, je goûte des pois chiches : en houmous, en salade, ... à toi de choisir !



Je mange du fromage au goûter



Je cuisine des tomates farcies rigolotes

Retrouve la recette dans ton livret.



Je fais de la soupe !

Tu trouveras des recettes dans ton livret.



Je fais des brochettes de fruits



A toi d'inventer un défi en lien avec l'alimentation.

Promenons-nous dans les bois ...

Je me promène, réalise un bouquet et l'offre à la personne de mon choix.



Jeu de ballon



J'invite un copain ou une copine pour jouer au ballon.

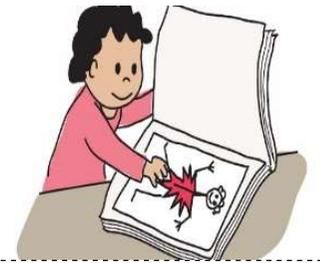
La danse folle



Met une musique que tu aimes bien et danse en famille.

Promenons-nous dans les bois ...

En me promenant, je ramasse des éléments dans la forêt et le colle dans le au milieu de ton livret.



Je vais jouer au parc



Le miroir



Installez-vous face à face. Décide d'un chef. Le second doit suivre tous les mouvements du chef
Inverser les rôles.



La brouette



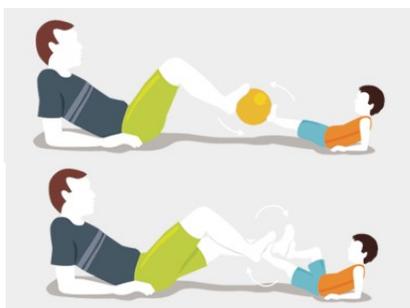
Tenez l'enfant par les cuisses. Faites-le marcher en avançant une main après l'autre.

Le petit pont



Mettez-vous à quatre pattes. L'enfant doit passer sous le ventre de l'adulte

Tandem



Mettez-vous face à face, penché sur le dos, en appui sur les coudes de façon à coller vos pieds. Pédalez doucement.

Variante : vous pouvez faire la même chose avec un ballon entre vos pieds.

Les sauterelles



Se mettre l'un derrière l'autre, faire un saut en avant de façon à ce que celui de derrière prenne la place de celui de devant. Inverser les rôles.

Marche de l'ours



Imiter la marche de l'ours pour vous déplacer. Faites la course ! A vos marques, prêt ? PARTEZ !

Qui va gagner ?



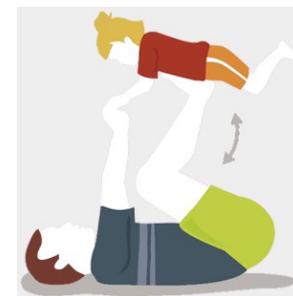
Faites la course ! A vos marques, prêt ? PARTEZ !

Le funambule



Debout, en équilibre sur une jambe et face à face, échangez-vous le ballon par les mains en restant en équilibre sur une jambe. Puis changer de jambe.

L'avion



Assurez-vous d'avoir un périmètre de sécurité raisonnable autour de vous.

Votre enfant est couché sur le ventre, sur vos pieds et il tient vos mains. Soulever l'enfant doucement de façon à ce qu'il soit en équilibre au-dessus de vous.

Le chien qui s'étire



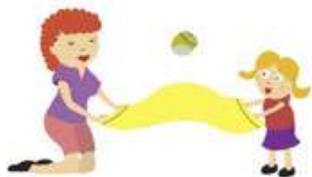
Se mettre à genou, les fesses posées sur ses pieds, les mains loin devant. Puis lever les fesses vers le ciel, la tête entre les bras.

Le combat de pince à linge



Chaque participant doit porter un t-shirt large auquel tu accroches des pinces à linge (environ 15 par t-shirt). Amuse-toi avec un copain ou en famille à attraper les pinces à linge des autres participants. Le dernier joueur à qui il reste des pinces à linge gagne la partie.

Tapis volant



Retourne ensuite le haut des 2 chaussettes, afin de recouvrir la boule.



Tu as maintenant 2 balles !



Avec l'aide d'un adulte, bourre de tissu deux chaussettes longues ou 2 bas afin de former une boule.



Ensemble, faites un nœud à chacune des chaussettes, juste au-dessus de la boule.



Amuse-toi à faire sauter la balle sans qu'elle tombe au sol. Tu peux le faire avec un adulte ou un copain.

Promenons-vous dans les bois ...

J'organise une promenade en famille, le week-end ou après l'école.



Top chrono !

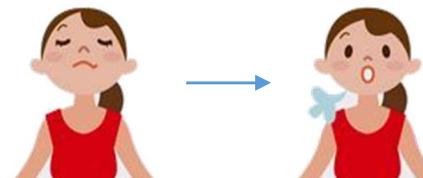
Je me déplace le plus possible à pieds (aller à l'école, au marché, acheter le pain ...) et je note le temps que je mets.



Relaxation



Allonge-toi sur le dos, paumes tournées vers le plafond. Effectue de grande inspiration/expiration sans bouger.



A toi d'inventer un défi en lien avec l'activité physique

Poudre du calme



Frotte tes mains l'une contre l'autre pour fabriquer la poudre du calme puis dépose-la sur tout ton corps : le front, les yeux, les joues puis tout le visage et le reste du corps le cou, les épaules, le ventre, ...



A toi d'inventer un défi en lien avec l'activité physique

