



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

- Hiver -

Réalisé par l'équipe de
diététiciennes nutritionnistes
du CoDES 04



Maylis Tiffany Laurence Audrey



Raconte-moi une histoire

LE TOUR DE MAGIE

Dehors il fait froid, l'hiver est bien là. Les deux amis Ratatouille et Cabrioles décident de préparer un délicieux repas.

Une fois les légumes et les fruits lavés et épluchés, Cabrioles veut nettoyer la cuisine et décide de jeter les épluchures à la poubelle. Ratatouille le stoppe sur son chemin et lui dit :

- Non ! Ne les jette surtout pas !
- Mais ce n'est pas propre ! Répond Cabrioles.
- Je m'en sers pour réaliser de succulentes recettes et pour mon jardin également. Viens, je vais te montrer.

Les 2 amis se dirigent au fond du jardin. Cabrioles se demande ce qu'il va pouvoir faire avec ces déchets.

- Tu vois cet objet Cabrioles, c'est un composteur, ça ressemble à une grosse poubelle. Je mets toutes mes épluchures de légumes et de fruits, les coquilles d'œufs, les miettes de pain, les feuilles mortes et même l'herbe quand je tonds la pelouse.

- On peut tout mettre dedans ? Demande Cabrioles.
 - On ne peut pas mettre de la viande, des produits laitiers ni des agrumes !
- Après plusieurs semaines et avec un peu d'eau, les déchets se transforment en compost.

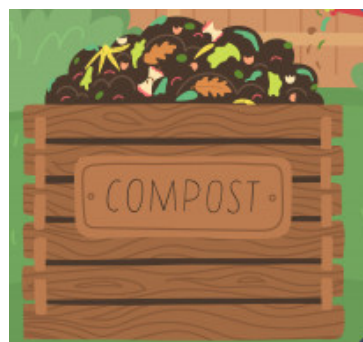
- C'est quoi du compost ? s'interroge Cabrioles.

Ratatouille ouvre une petite trappe en bas du composteur.

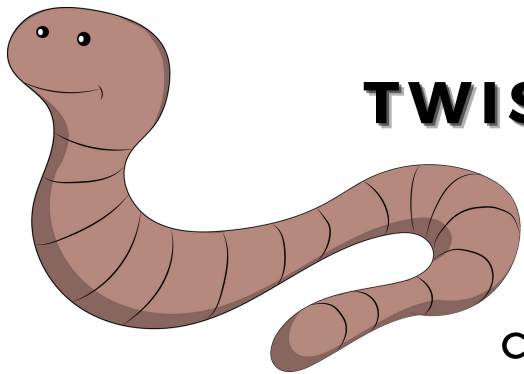
- Waouh de la terre ! s'étonne Cabrioles.
- Le compost c'est une terre très riche qui sert à nourrir les plantes et à faire pousser mes fruits et mes légumes.

Cabrioles s'extasie :

- C'est le meilleur tour de magie du monde ! En plus, cela évite d'encombrer nos poubelles avec des déchets encore très utiles !
- Tu sais avec de l'imagination, on peut tout transformer et réutiliser. Répond Ratatouille.



Alors on chante ?



TWIST LE LOMBRIC

[Clique ici pour l'écouter](#)

REFRAIN :

C'est la chanson de Twist,

Twist le lombric

C'est la chanson de Twist,

Twist le lombric

Qui avec ses cousins, compostent si bien

Qui avec ses cousins, compostent si bien

Ce qui ne nous sert plus à rien :

Coquilles d'œufs, peaux de bananes et
épluchures.

Ils s'en régalent tel un délicieux festin

Avec eux les déchets ont la vie dure !

REFRAIN

Ils les mangent, en font de la terre
pour le jardin,

Grâce à eux nos poubelles sont moins
remplies c'est sûr !

Le compost pour notre jardin ça fait
du bien,

Grâce à lui on a de la belle verdure !

REFRAIN



RATATOUILLE ET CABRIOLES

Qu'est-ce qu'on mange ?



SOUPE DE FANES DE RADIS



2 bottes
de radis



4 pommes
de terre



1 oignon



4 c à s crème
fraîche

Matériels



- 1** Lave les pommes de terre et les fanes de radis.



- 2** Épluche les pommes de terre et coupe-les en rondelles.



- 3** Pèle l'oignon et émince-le.



- 4** Faire revenir l'oignon dans un peu d'huile.



- 5** Ajoute les pommes de terre et les fanes de radis.

- 6** Au bout de 5 minutes ajoute de l'eau et laisse cuire 20 minutes à couvert.



- 7** Mixe le tout.



- 8** Ajoute un peu de crème et du persil pour décorer



Joue avec moi !

BOUGIE EN PEAU DE CLÉMENTINE



Tu peux également
découper des
formes et les utiliser
pour réaliser un
bijou ou d'autres
décorations.



Activité - Aller on bouge

LE SKIEUR

Place des bouteilles pour schématiser un slalom. Imagine que tu fais du ski et passe le plus vite possible entre les bouteilles. Attention à ne pas les renverser !

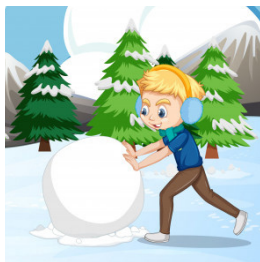


Je te propose un jeu de mime !

JE SUIS ...



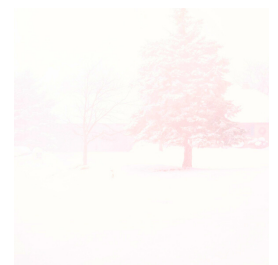
Je suis un flocon de neige qui tombe doucement sur le sol



Je fais des boules de neige



Je fais un bonhomme de neige



Je suis le vent dans la neige