



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 -
n°2

Réalisé par l'équipe de
diététiciennes nutritionnistes
du CoDES 04



Maylis Tiffany Laurence Audrey



Raconte-moi une histoire

JULIETTE ET L'ABEILLE



C'est le Printemps !

Juliette adore se promener dans le pré fleuri juste à côté de chez elle. Elle y va de temps en temps. Ce jour-là elle aperçut une jolie fleur jaune qui brillait au soleil. Aussitôt la fillette songea à la cueillir pour l'offrir à son papa. Elle s'en approcha. A ce moment-là, une abeille se posa sur la fleur. Notre amie qui tendait la main vers la tige arrêta son geste aussitôt.

- Zut ! dit Juliette je ne vais quand même pas offrir à mon papa une fleur avec une abeille dessus.

La petite fille se pencha et appela :

- Petite abeille, petite abeille !

- Oui, répondit l'abeille

- Tu vas rester là longtemps ? demanda Juliette

- L'abeille répondit :



Non, mais je trouve cette fleur à mon goût ! Je suis une abeille butineuse et avec ma trompe j'aspire le liquide qui se trouve sur les pétales : le nectar. Puis je retourne à la ruche pour transformer le nectar en miel. J'ai encore d'autres fleurs à butiner pour récolter du pollen que je transporte grâce à mes petites corbeilles situées sur mes pattes arrières. En arrivant à la ruche, je déposerai mon chargement de pollen dans la bouche d'autres abeilles « les magasinieres ». Leur travail consiste à porter le miel dans les alvéoles en cire de forme hexagonale pour faire des réserves de nourriture pour l'hiver en attendant le printemps.

Le pollen est également stocké dans les alvéoles car il est essentiel à la croissance des jeunes abeilles.

Le miel que nous fabriquons peut avoir le goût de lavande, d'acacias, de sapin et il est utilisé pour fabriquer beaucoup de choses : du pain d'épice, du nougat, des bonbons et même du savon. On peut aussi se servir de la cire des alvéoles pour la confection de bougie.

De plus, en butinant nous aidons la nature car nous transportons le pollen de fleurs en fleurs. C'est ainsi que dans le potager et le verger les pollens de fleurs se mélangent et les arbres fruitiers et les fleurs des légumes pourront ainsi donner des fruits et des légumes.

- Oh ! dit Juliette, vous êtes précieuses les abeilles et très utiles pour les jardiniers. Mon papa aime bien jardiner et j'adore manger les légumes de notre potager. Je vais lui raconter tout ce que j'ai appris sur le miel et les abeilles. Il sera très étonné.



Juliette s'empressa de rejoindre son papa pour lui raconter son histoire laissant dans le champ les fleurs aux abeilles.



LA DANSE DES ABEILLES

Refrain

Elles dansent, elles dansent, elles dansent, les abeilles
Elles dansent, elles dansent, elles dansent, au soleil
Elles dansent, elles dansent, elles dansent, sur les fleurs
Elles dansent, elles dansent, elles dansent à toute heure

Elles sont très courageuses
A travailler, matin et soir
Vaillantes butineuses
Cherchant le pollen, le nectar
Tourbillon dans le ciel
Portant leur trésor, sans embûche
Pour fabriquer le miel
Bien cachées dans la ruche

Refrain

Gardiennes et ouvrières
Réunies autour de la Reine
Qui pond des œufs, très fière
En astiquant bien ses antennes
Aux creux des alvéoles
Apparaissent des nymphes très belles
Qui grandissent et s'envolent
Bientôt à tire d'aile

Refrain

Mais avant qu'il ne soit trop tard
Même si elles nous piquent avec leur dard
Ces p'tites bêtes sont en danger
N'oublions pas d'les protéger



RATATOUILLE ET CABRIOLES

Qu'est-ce qu'on mange ?

ENERGY BALLS



Ingrédients



40g de flocons d'avoine



30 dattes



4 cuillères à soupe de cacao en poudre



2 cuillères à soupe de miel



40g de cerneaux de noix

Matériels



1 saladier



un couteau



une cuillère



un batteur électrique

- 1** Coupe les dattes en deux et enlève le noyau.



- 2** Mixe les noix avec les dattes et la moitié des flocons d'avoine.



- 3** Ajoute le miel et mélange



- 5** Roule les boules dans le reste de flocons d'avoine.



- 4** Forme des boules avec les mains



Joue avec moi !

FABRIQUE UNE RUCHE ET UNE ABEILLE

Matériels



Feuille papier



2 ou 3 tubes rouleaux de papier toilette vides



peinture : jaune et noir



pinceaux



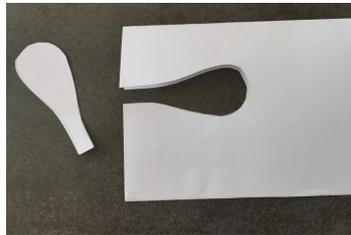
colle



ciseaux



Peint en jaune les tubes de papier toilette. Laisse sécher.



Plie une feuille de papier en deux, dessine au crayon les ailes puis découpe les.



Trace au crayon les yeux sur la feuille de papier ou dans un autre tube de papier toilette. Découpe les.



Une fois la peinture sèche, réalise des bandes noires.



Plie le deuxième rouleau de papier toilette. En t'aidant d'une règle, coupe tous les 2 cm environ.



Pour leur donner une forme d'hexagone, plie-les à nouveau deux fois en décalant la pliure. Colle-les entre eux pour former une ruche.

Tu peux réaliser des fleurs avec des tubes de papier toilette. Il te suffit de les peindre, les couper comme pour faire la ruche et de les coller ensemble (voir photo). Ajoute un bâton et réalise les feuilles.



Enfin, colle les yeux et les ailes pour réaliser l'abeille.



RATATOUILLE ET CABRIOLES

Activité - Aller on bouge

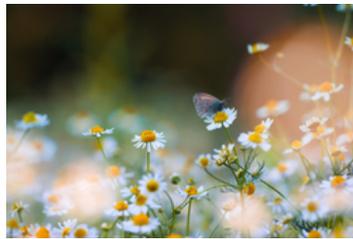
DE FLEUR EN FLEUR

Promène toi dans la nature,
observe les jolies fleurs de printemps, leurs
couleurs, leurs formes, leurs odeurs.
Si tu as de la chance tu pourras peut-être
voir des abeilles et même des ruches.

Les fleurs que tu peux observer en
ce moment :



Bouton d'or



Paquerette



Bourrache



Pissenlit



muscaris



Coquelicot



Achillée mille feuille

Imagine que
tu es une abeille,
laquelle aimerais-tu
butiner ?



RATATOUILLE ET CABRIOLES

Activité - Aller on bouge

ATELIERS CUISINE



Aurélie, Elise, Eugenie et Antoine



Ludivine et Lana



Charlotte et Lorys



Marine et Leïna



Marion, Imran,
Anas, Omayya et
Sabria



Prochain atelier cuisine le :
mercredi 2 juin de 10h30 à 11h45
jeudi 3 juin de 17h30 à 18h45
Pour t'inscrire,
[clique-ici](#)



Evguénia et
Alexandre

