

# Ratatouille & Cabrioles



Chers Parents,

Pour cette dernière édition, nous consacrons ce numéro Ratatouille et Cabrioles au repas estival pris en plein air : **le pique-nique** ! Comment réaliser un pique-nique facile et équilibré ?

Nous espérons que vous avez pris beaucoup de plaisir à découvrir et à lire nos productions durant cette fin d'année bien particulière. Nous vous souhaitons à vous et vos enfants un merveilleux été. L'équipe Ratatouille et Cabrioles du CoDES 05.

## L'équilibre alimentaire c'est quoi ?

L'être humain est constitué de telle sorte qu'il doit aller piocher dans de nombreux groupes alimentaires afin d'apporter à son organisme l'ensemble des nutriments nécessaires à son fonctionnement (des fruits et des légumes, de la viande ou du poisson ou des œufs, des féculents, des produits laitiers, des matières grasses, ...).

La variété et le plaisir sont les clés importantes pour garder une alimentation équilibrée sur le long terme et éviter les frustrations.

Ainsi, il existe de nombreuses façons de manger équilibré et par chance, chacun pourra trouver celle qui lui convient le mieux en fonction de ses goûts, de ses habitudes de vie, de ses envies de cuisiner ou pas, de ses valeurs et de sa culture, de son budget mais aussi de son âge et de son activité physique.

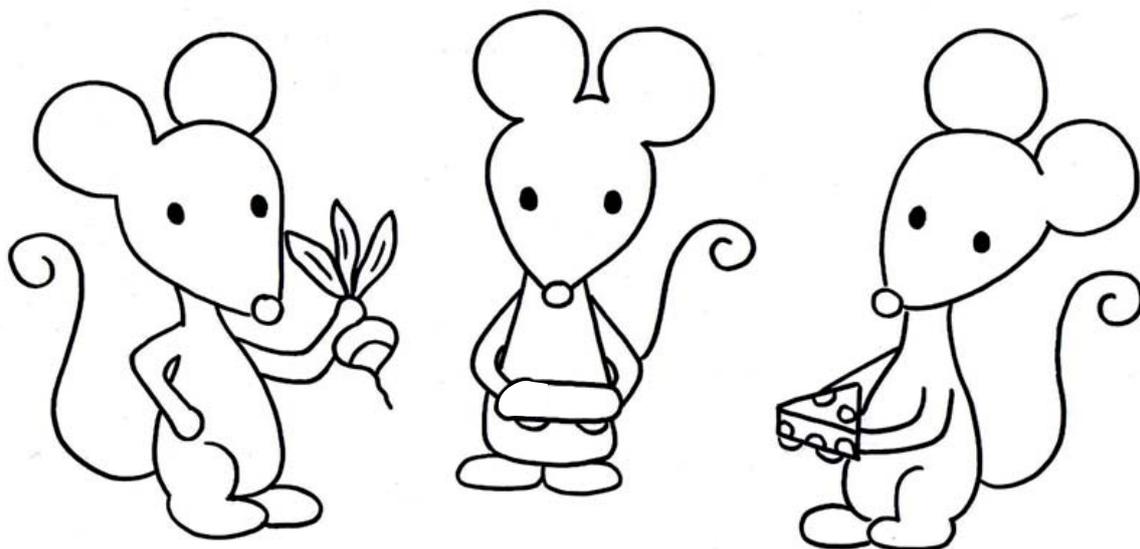
Le PNNS – Programme National Nutrition Santé (recommandations actualisées en 2019) permet de s'appuyer sur des repères nutritionnels fiables afin d'améliorer l'équilibre alimentaire de chacun. N'hésitez pas à consulter le site [Mangerbouger.fr](http://Mangerbouger.fr)



Ainsi, dans ce numéro de Ratatouille et Cabrioles et avec les beaux jours qui s'installent, nous avons choisi de vous proposer des repas équilibrés sous forme de pique-nique.

Alors que vous soyez plutôt sandwiches, salades ou les deux, vous trouverez sûrement de quoi vous régaler ! Laissez s'exprimer votre imagination pour créer des pique-niques gourmands et équilibrés à partager en famille ou entre amis.

## Amuse-toi à colorier les souris qui se préparent pour le pique-nique !



# Ratatouille & Cabrioles

## A vos Tabliers !

### Quelques idées de pique-nique à partager en famille !

Voici des idées de salades composées pour varier les choix et les plaisirs. Vous pouvez vous amuser avec votre enfant à créer de nouvelles recettes, y intégrer des céréales (pâtes, riz), des légumes secs, des légumes, du fromage, de la viande ou du poisson ou des œufs.

Demandez à votre enfant d'inventer une nouvelle recette, riche en goût et en couleurs !



#### Salade de pommes de terre – Haricots verts

1 boîte de conserve d'haricots verts, 1 boîte de conserve d'haricots rouge, 3 œufs durs, 1 oignon, 100 g de feta, quelques brins de ciboulette ciselée.

#### Salade de riz

400 g de riz cuit (soit 150g cru), 1 boîte de thon, 1 boîte de conserve de maïs, 1 poivron, 3 tomates, quelques olives noires, quelques brins de basilic.

#### Salade de lentilles

1 grosse boîte de conserve de lentilles, 1 oignon, 150g de dés de jambon, 100 g d'emmental, quelques brins de persil.

#### Salade de pâtes

400 g de pâtes cuites (soit 150g de cru), 150 g de poulet rôti, 100 g de mozzarella, 300 g de tomates cerises, 1 petit concombre, 1 poivron jaune, quelques brins de coriandre

#### Salade sucrée/Salée

3 carottes râpées, 4 tomates, 2 pommes, 1 petite boîte de pois chiches, 1 petit oignon blanc, 1 petite poignée de raisins secs, 50 g de roquefort, 100 g de crevettes décortiquées

#### Pour la vinaigrette

1 cuillère à café de moutarde, 2 cuillères à soupe de vinaigre, 3 cuillères à soupe d'huile, sel, poivre.

Les cakes et les quiches sont faciles aussi à préparer et pratiques à conserver, emporter et manger ! Retrouver la recette de notre cake au poisson dans le premier numéro de Ratatouille et Cabrioles.

#### Et pour le dessert ?

Vous pouvez préparer une belle corbeille de fruits à croquer : fraises, abricots, cerises, pêches, bananes, melons, pastèques, ... Riches en vitamines, en fibres et en eau, ils sont notre allié santé !



# Ratatouille & Cabrioles

## Le coin des lecteurs

### Le pique-nique de la famille souris

Kazuolwamura - Edition Ecole des loisirs

Quatorze souris chargées de leurs paniers partent en pique-nique. C'est la famille souris. On entre dans un sous-bois, la lumière est douce, l'heure est à l'oisiveté.



### Le grand pique-nique

Thé Tjong Khing - Edition Casterman

Un album sans parole loufoque, malicieux, ludique à souhait, un régal ! C'est aujourd'hui le jour du grand pique-nique. Au menu : un magnifique gâteau préparé par monsieur et madame Chien. Tous les animaux se mettent en route pour dénicher le coin idéal tout en haut de la colline. Mais au moment de se régaler, ils s'aperçoivent - malheur ! - que le gâteau a disparu. Et comme bien souvent, le coupable n'est pas forcément celui qu'on croit... !

### Le pique-nique parfait

Clara Flood - Edition circonflexe

Aujourd'hui, Taupe et Écureuil vont faire un pique-nique. Écureuil est décidé à ce qu'il soit le plus parfait possible. Les voici donc partis en quête de l'endroit idéal pour s'installer. Mais la prairie est trop ensoleillée, la plage trop sableuse et la rivière vraiment trop humide... L'histoire désopilante d'amis bien différents et de sandwiches bien mal en point !



## Défi

### Atelier Land Art !

Le land art est la réalisation d'œuvres avec des matériaux trouvés dans la nature (du bois, du sable, des pierres, des feuilles, des pétales de fleurs, des fleurs avec leurs tiges, de l'herbe, de la terre, de l'eau, de la paille, etc).

Equipés de paniers, les enfants prendront le temps de ramasser autour d'eux ce qui leur plaît : feuilles, cailloux, bâtons, mousse, ... Le but est de familiariser les enfants avec leurs sens. Qu'est-ce que je vois ? Qu'est-ce que je sens ? Qu'est-ce que j'entends ? Qu'est-ce que je touche ?

Le but est aussi de découvrir la nature, apprendre à respecter l'environnement... et exprimer sa créativité !

Ici, nous vous proposons la réalisation de fruits et légumes ! Au CODES 05, nous avons choisi la carotte, la poire et la cerise !



## Le coin des chanteurs

Chante cette petite comptine sur un air de ton choix !

### Trois petites souris se préparent pour un pique-nique

Trois petites souris se préparent pour un pique-nique  
Quand la première dit : « J'apporte des radis. »  
Des radis ? Oui, oui!

Trois petites souris se préparent pour un pique-nique  
Quand la gourmande répond : « J'apporte des saucissons. »  
Des saucissons? Ça c'est bon!

Trois petites souris se préparent pour un pique-nique  
Quand dit la plus sage : « J'apporte du fromage. »  
Du fromage? Mais oui, nous sommes des souris!

Trois petites souris se préparent pour un pique-nique  
Quand tous ensemble elles crient : « J'apporte mes amis! »  
Mes amis? Mais, c'est qui?

(Nommer tous les amis ou les nommer chacun à leur tour en reprenant la dernière phrase)

Paroles : Denis Archambault

N'oubliez pas de nous envoyer une belle photo de vos réalisations à l'adresse suivante : [ratatouilleetcabrioles05@gmail.com](mailto:ratatouilleetcabrioles05@gmail.com)

# Ratatouille & Cabrioles

## Bouger autour du ballon

Voici quelques propositions d'activités à proposer lors d'un pique nique avec des enfants. Vous aurez simplement besoin d'un ballon (mousse, plastique... ) ou d'une balle.

### Ballon serviette : 2 joueurs au minimum

Les joueurs tiennent une serviette de bain ou une couverture entre eux. Ils doivent lancer et rattraper un ballon léger le plus de fois possible. Comptez combien de fois vous pouvez le jeter avant qu'il ne touche le sol !

### Dire et attraper : 2 joueurs au minimum

Les joueurs choisissent une catégorie, comme les animaux, les pays, les métiers par exemple. Le ballon est lancé en va et vient entre les joueurs, et chaque fois qu'un joueur attrape le ballon, il doit nommer quelque chose de la catégorie choisie. Si le joueur ne réussit pas, il aura un gage ou sera éliminé.

### Genoux au sol

Les joueurs peuvent former un demi-cercle autour d'un joueur qui lance le ballon. Le ballon est lancé au hasard, afin que les joueurs ne puissent pas prévoir quand ils recevront le ballon. Un joueur qui rate le ballon doit descendre sur un genou. Au deuxième ballon manqué, le joueur descend sur les deux genoux. Au troisième ballon raté, le joueur met une main dans le dos ou doit s'asseoir, au quatrième ballon manqué il est éliminé.

Lorsqu'un joueur rattrape la balle, il peut revenir à la position précédente. Le dernier joueur encore en place remporte la partie.

### Pas touche : 3 joueurs minimum

Tracer un cercle d'environ 3 mètres de diamètre au sol (à l'aide d'une craie ou en déposant des balises ou vêtements). Un joueur est placé à l'extérieur du cercle et les autres joueurs à l'intérieur. Les joueurs de l'intérieur s'échangent la balle, tandis que le joueur placé à l'extérieur fait tout pour intercepter le ballon. Quand il y parvient, il remplace celui qui vient de manquer son jet. En cas de différences de tailles trop importantes, vous pouvez compliquer la tâche des lanceurs en les obligeant à faire rebondir une fois la balle dans le cercle.

### La patate chaude : 2 joueurs minimum

(si vous avez le goût du risque !)

À l'aide d'un minuteur, déterminez un temps entre 30 secondes et 3 minutes, en cachant bien sûr votre choix. Dites à vos enfants de se répartir sur le terrain. Dès que le minuteur démarre, faites circuler le ballon entre vous. À la sonnerie, le joueur avec la "patate chaude" dans les mains est éliminé (si le ballon vient d'être envoyé et n'est pas encore dans les mains du receveur, c'est le lanceur qui est éliminé). Recommencez avec un nouveau temps, jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un participant en piste : le gagnant.



CoDES 05 - Comité Départemental d'Education pour la Santé des Hautes-Alpes

6 impasse de Bonne - 05000 GAP - Tél : 04 92 53 58 72  
codes05@codes05.org - www.codes05.org

Avec le soutien financier

**ars**  
Agence Régionale de Santé  
Provence-Alpes  
Côte d'Azur

**codes**  
Comité départemental  
d'éducation pour la santé  
HAUTES-ALPES