

Ratatouille & Cabrioles



A vos Tabliers !

Et si cette semaine, nous faisons des nuggets avec nos enfants ? Une recette simple, rapide et ludique !

Le Programme National Nutrition Santé – PNNS - nous recommande le « fait maison » : une façon de faire attention à ce que l'on peut mettre dans notre assiette ! Elle permet de façon ludique de mieux comprendre ce que l'on mange. Il est intéressant de comparer la composition de vos nuggets maison et ceux préparés par les fabricants industriels.

Pour plus d'information : mangerbouger.fr



Croustillants au poulet



Filet de poulet - Chapelure
2 oeufs - 2 cuillères à soupe
de farine - Sel - Poivre
3 cuillères à soupe d'huile.



Couper les filets de
poulet en cube



Casser les œufs et les
battre en omelette.
Saler, poivrer



Tremper les cubes de poulet dans la farine, les œufs, la chapelure, puis de nouveau dans les œufs et la chapelure. Faites chauffer l'huile dans la poêle et faire cuire les nuggets environ 5 minutes de chaque côté. A déguster avec une bonne salade verte ! **Bon appétit !**

Voici des petites blagues pour garder le sourire

Quel est l'aliment le plus drôle ?

Le riz

Un citron veut dévaliser une banque et menace tout le monde avec son révolver :

Pas un zeste, je suis pressé !

Où est-ce que les super-héros vont-ils faire leurs courses ?

Au supermarché.

C'est une pomme de terre qui traverse la route sans regarder et se fait écraser.

Ses amies : Oh purée !

Qu'est-ce qui est vert et qui se déplace sous l'eau ?

Un chou marin

Quel poisson ne peut-on pas encore manger ?

Le poisson pané parce qu'il n'est pas né.

Quel est le fruit que les poissons détestent le plus ?

La pêche.

Ratatouille & Cabrioles

Bouger avec précision

Cette semaine, nous vous proposons le jeu des cerceaux !

Pour réaliser ce jeu, il vous faut :

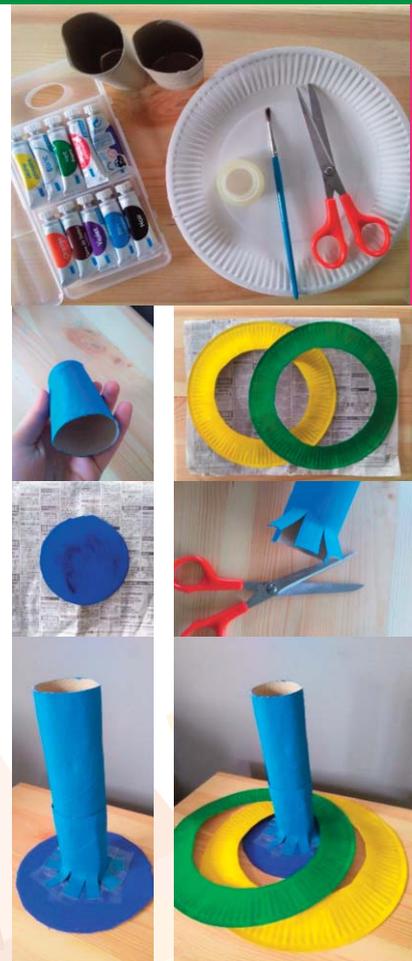
- Des assiettes en carton
- Une paire de ciseaux
- Des rouleaux de papier toilette ou d'essuie-tout vides
- De la peinture
- Un pinceau
- De la colle ou un rouleau de scotch

Commencer par peindre le carton de rouleau d'essuie-tout de la couleur que vous souhaitez (vous pouvez aussi coller 3 ou 4 rouleaux de papier toilette ou d'essuie-tout ensemble pour créer un plus long tube). Laisser sécher.

Découper et retirer l'intérieur de quelques assiettes cartonnées. Peindre de la couleur de votre choix. Garder un des fonds d'une assiette et le peindre.

Une fois le rouleau sec, réaliser des petites entailles au bout, dans le sens de la longueur (voir photo). Les écarter vers l'extérieur et les coller (ou les scotchez) sur le fond de l'assiette.

Le jeu est prêt ! On essaye de viser juste, pour réussir à lancer les cerceaux autour du rouleau !



A la manière Arcimboldo

Retour en images du défi à la façon d'Arcimboldo

N'hésitez pas à nous faire parvenir la production de vos enfants par mail : ratatouilleetcabrioles05@gmail.com

Merci à Soline et sa grande soeur Inaïa pour leurs princesses fruits et légumes

Merci à Jules et Paul pour leurs bonhommes trop choux et sportifs

Jules 3 ans

Soline 3 ans

Paul 5 ans et demi

Inaïa 6 ans



Ratatouille & Cabrioles

Lait magique

Défi de la semaine

Il vous faut :

- Un récipient (saladier ou gros bol)
- Du lait
- Du liquide vaisselle
- Des colorants alimentaires
- Des cotons tiges



Verser le lait dans le récipient.

Verser quelques gouttes de colorant dans le lait.

Tremper le coton tige dans le liquide vaisselle.

Plonger le coton tige dans le bol de lait et observer ce qui se passe...

Pour nous contacter :
ratatouilleetcabrioles05@gmail.com



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

