

# Le Petit Journal de la Santé



**Enfin l'été !**

**Les pique-niques**

**Zéro déchet ?**

**Le coin bibliothèque**

**Cake au thon**

**Ensemble mais  
toujours vigilants**

## **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](http://www.codes05.org)





## Ça y est, c'est enfin **l'été !**

A nous le beau temps, les jours qui rallongent et peut-être un parfum de futures vacances qui approchent...

Nous vous proposons de partir en pique-nique : pique-nique préparé « vite fait » sur un coup de tête, pique-nique élaboré pour une journée en famille, pique-nique découverte avec des amis, ...

Les pique-niques sont autant de moyens de s'évader, de profiter du temps présent et de partager des moments chaleureux avec nos amis ou nos familles qui nous ont tant manquées pendant cette période un peu spéciale de confinement.

Alors ne nous en privons pas mais restons attentifs et vigilants au respect des gestes de protection (ou gestes barrières), toujours d'actualité.



## Les pique-niques

Pour les enfants, partir pique-niquer est toujours une activité extraordinaire qui permet de changer du quotidien. Que ce soit au fond du jardin, sur une plage, en forêt ou en montagne, il aura toujours l'impression de vivre une aventure !

En effet, tous les codes changent lors d'un pique-nique. Fini la chaise haute et la cuillère, place à la liberté : on mange avec les doigts, assis par terre et tous ensemble !

## Bénéfice du pique-nique pour les petits

- Développer la motricité fine,
- Collaborer aux activités du quotidien,
- Partager un moment de convivialité autour du repas,
- Développer son vocabulaire,
- Prendre confiance en soi,
- Découvrir d'autres façons de manger.





## Avant de partir

**Assurez-vous que vous avez ce qu'il faut pour vous laver les mains** ainsi que celles des enfants avant de manger (en pique-nique, on mange souvent avec les doigts donc l'hygiène des mains et particulièrement importante). Une gourde d'eau et du savon feront parfaitement l'affaire et sinon, exceptionnellement, un peu de gel hydroalcoolique vous dépannera (voir focus à la fin de ce numéro).

**Placez les aliments cuits ou périssables dans une glacière** (laitages, œufs durs, mayonnaise, viande froide, charcuterie, purée faite maison, compote faite maison, ...)

**Vérifier que votre glacière soit en bon état** et bien isolée pour éviter le développement des bactéries.

**Ajouter quelques blocs réfrigérants ou des bouteilles d'eau congelées** pour garder le frais plus longtemps. Les blocs réfrigérants doivent être placés sur le haut de la glacière (le froid descend et la chaleur monte).

**Utilisez une glacière différente pour les boissons.** Vous pourrez l'ouvrir plus souvent sans faire monter la température de votre pique-nique.

**Placez les aliments les plus fragiles en bas de la glacière,** là où la température sera la plus basse (viandes, mayonnaise, ...).

**A la maison, gardez tous vos aliments au réfrigérateur** et placez les dans la glacière au dernier moment, juste avant de partir.

**Sur le lieu du pique-nique,** rangez la glacière à l'ombre et gardez la bien fermée.

**Lavez les fruits et les légumes avant de partir** et rangez les dans un contenant propre.

**Prévoyez une grande couverture** ou une grande nappe pour assoir les enfants

**Si votre enfant mange des purées,** vous pouvez prévoir un petit réchaud à gaz pour la réchauffer ou la chauffer avant de partir et la conserver dans un mug thermos par exemple.

## Quel aliments pour le pique-nique des tout-petits ?



Lors d'un pique-nique, votre enfant mangera sûrement un peu différemment qu'habituellement.

Il sera peut-être un peu déconcentré par les mille et une chose qui l'entourent et sera moins intéressé par la nourriture. Ou au contraire, peut-être sera-t-il curieux et voudra-t-il goûter de nouveaux aliments ou de nouvelles textures (batônnets de carottes, morceaux de quiche, lamelles de fromage, ...). Ces aliments seront ensuite associés au bon souvenir de ce pique-nique.



- **Assurez-vous que votre pique-nique soit composé d'aliments variés** (produits céréaliers, légumes et fruits, produits laitiers et fromages, viandes ou œufs, ...). Votre enfant piochera dans tous ces aliments.

- **Ne vous inquiétez pas si votre enfant mange les aliments dans un sens un peu différent** (d'abord les fruits, puis le fromage, puis des tomates, puis encore des fruits, ...).



- **Choisissez des aliments faciles** à transporter et à préparer.

- **Privilégiez les aliments faciles à manger avec les doigts** (batônnets ou rondelles de légumes, quiche, cakes, cubes de fromage, fruits à découper, pain, ...)

- **Attention aux chips !** Les enfants en raffolent et ont souvent tendance à s'en gaver au début du pique-nique et à ne plus rien manger ensuite. Patientez un peu et sortez-les quand le pique-nique sera déjà un peu avancé !



- **Prévoyez suffisamment d'eau** pour la journée et prévoyez une gourde facile à utiliser pour votre enfant (ou une tasse avec bouchon hermétique). Ainsi, il pourra boire tout seul !

- **Proposez à boire** aux enfants très régulièrement.

- **Les salades de féculents** peuvent servir de plat complet. Attention, pour les plus petits, prévoyez des céréales de petite taille : coquillettes, semoule, boulgour, riz, ...

- Salade de pâtes / poulet / tomates / dés de gruyère / basilic
- Salade de riz / thon / œuf dur / dés de bleu / concombre / maïs
- Salade boulgour / tomates séchées / radis / poulet grillé

- Pour les plus petits, **vous pouvez proposer des mini tartines**, plus faciles à manger que des sandwiches.

- **Vous pouvez aussi préparer des cakes salés, quiches et tartes salées...** que vous couperez en petits carrés.

- **Pensez à prévoir une petite assiette ou un bol** pour que votre enfant puisse disposer sa nourriture.

- **Vous pouvez prévoir différentes sortes de pain** et varier du pain de mie (peu nourrissant, très mou, ...)



# Le Petit Journal de la Santé

## Et le zéro déchet ?

Pour un pique-nique plus respectueux de l'environnement, pensez aux couverts réutilisables (couverts plastiques ou en métal), aux gobelets plastiques réutilisables (style éco cup), aux nappes et serviettes en tissus, aux contenants réutilisables (boîtes hermétiques en plastique ou en verre).

N'oubliez pas non plus d'emporter un sac pour vos déchets et un autre pour la vaisselle sale.



## A la fin du pique-nique

Rangez rapidement les restes au frais dans la glacière (que vous aurez gardé bien fermée pendant le repas).

De retour à la maison, placez les restes au réfrigérateur et consommez-les rapidement.

## Quelques suggestions pour le coin bibliothèque

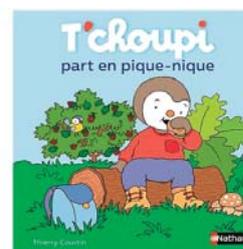


### Chic ! On Pique-Nique

Céline hermann - L'ECOLE DES LOISIRS

Tomate et Carotte sont dans un panier mais ni l'une ni l'autre ne tombe à l'eau ! Elles participent aux recettes pour les petits, faciles à réaliser avec papa ou maman, avant de partir en pique-nique ! C'est chic !

Un livre pour partager des moments complices... dans la cuisine !



### T'choupi part en pique nique

Mireille d'Allancé - L'ECOLE DES LOISIRS

T'choupi part en pique-nique avec son papi et sa mamie, il aime bien être toujours le premier sur la route. Au moment de rentrer, T'choupi est très fatigué...



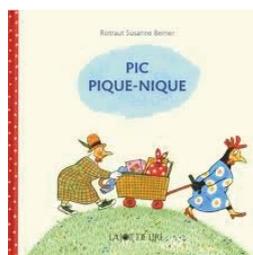
### Drôle de Pique-Nique

Florence GUIRAUD - SEUIL JEUNESSE

A partir de 2 - 3 ans

L'oiseau, le lapin, l'âne, l'écureuil et la poule vont chercher à manger pour le déjeuner.

Dans chacune de ces doubles pages, deux volets à soulever pour découvrir ce que rapporte chaque animal : une chose dégoûtante et un aliment qui fera plaisir à un de ses amis. Les cinq amis remarquent enfin l'inquiétant animal qui rôdait page après page.



### Pic Pique-Nique

Rotraut Susanne Berner - LA JOIE DE LIRE

A partir de 2 ans

Deux poules inséparables, mais de caractère très différent décident de partir en pique-nique. La poule noire a tendance à toujours voir le bon côté des choses. La poule blanche, elle, n'est jamais contente, elle ronchonne tout le temps, n'aime pas les surprises. Bref il y a toujours quelque chose qui ne va pas.

Finalement les deux amies se mettent en route...



### Mon petit pique-nique

Nikki REED - GRUND - Dès la naissance

Quatre pièces en relief à détacher et à toucher pour bien s'amuser !

# Le Petit Journal de la Santé

## A vos Tabliers !

### Cette semaine nous vous proposons la recette du Cake au thon !

Le poisson est un aliment qui a toute sa place dans nos assiettes en alternance avec la viande ou les œufs. Riche en protéines, il apporte aussi de la vitamine D (essentielle pour la santé des os et des dents), des minéraux et du bon gras (oméga 3).

Vous pouvez décliner cette recette avec beaucoup d'ingrédients : jambon / courgettes / tomates, poireau / curry, lardon / tomate / feta, ...



**Bon appétit !**

3 œufs		1 sachet de levure chimique	
1 tasse de lait		1 boîte de thon à l'huile de 140g	
4 tasses de gruyère râpé		Olives noires et vertes, tomates séchées, ...	
1 tasse de farine		Sel, Poivre	
Préchauffer le four à 180°C			
Bien mélanger tous les ingrédients dans un saladier.			
Verser dans un moule beurré ou recouvert de papier sulfurisé.			
Cuire 45 minutes.			

## Ensemble mais toujours vigilants

### Les gestes à retenir



**pour me protéger et protéger les autres**

En cette fin du mois de juin, l'heure est à l'assouplissement des mesures de restriction.

Mais attention, les gestes de protection ou gestes barrière sont toujours recommandés pour éviter un retour de l'épidémie.

### Puis je utiliser du gel hydroalcoolique pour mon enfant ?

La sécurité d'emploi des solutions hydroalcooliques (SHA) a été évaluée sans signal de toxicité sur peau saine, et ils sont considérés comme bien tolérés y compris chez l'enfant.

L'absorption d'alcool par la peau ou par inhalation des vapeurs est extrêmement faible voire indétectable même après des applications répétées.

**Le lavage des mains est préconisé en première intention dès lors qu'un point d'eau potable est disponible, réalisé avec un savon (les savons liquides sont à privilégier).**

Respecter un temps de lavage minimum de trente secondes, bien rincer et sécher les mains avec des essuie mains ou serviettes propres.

**En l'absence de point d'eau, lavage au SHA en suivant les recommandations suivantes :**

- Eviter que l'enfant porte ses mains à la bouche après application de SHA et lui laver les mains au savon dès que possible.
- Eviter de laisser la SHA à la portée des enfants en bas âge (que ce soit pour le risque d'ingestion ou de projection dans les yeux).
- Utiliser une toute petite quantité de produit.
- Veiller à bien frotter les mains de l'enfant jusqu'à ce qu'elles soient entièrement sèches.
- De la même façon, être attentif à notre propre utilisation de SHA avant de s'occuper des enfants (repas, change, soins du visage, ...). Bien faire pénétrer le produit jusqu'à ce que les mains soient bien sèches.

