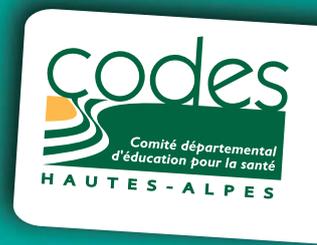


N°2

Le Petit Journal de la Santé



**L'alimentation
du jeune enfant**

Focus sur les 5 sens

**La diversification
alimentaire**

Le coin cuisine

**Une activité très...
appétissante**

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



L'actu de la semaine

Le Petit Journal de la Santé

Pour ce 2^{ème} numéro du Petit Journal de la Santé, nous vous proposons des informations sur l'alimentation du jeune enfant, des activités et des informations pratiques pour le déconfinement. Bonne lecture !

L'alimentation du jeune enfant

Des découvertes, de l'équilibre et du plaisir !

Durant le confinement, il est important de maintenir un rythme de repas régulier. Ceci aidera les enfants à se repérer dans l'espace-temps qui n'est plus rythmé par des activités habituelles : arrivée à la crèche, retour à la maison, ...

Focus sur les 5 sens

Le jeune enfant découvre le monde qui l'entoure grâce à ses 5 sens.

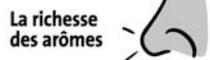
Déjà pendant la grossesse, les sens commencent à se développer (le bébé goûte le liquide amniotique et ses différentes saveurs, il entend les bruits autour de sa mère, ...)

En ce qui concerne l'alimentation, dès la diversification alimentaire et pendant encore plusieurs années, l'ensemble des 5 sens sont en éveil et vont permettre à l'enfant de se familiariser avec les aliments qu'il va peu à peu découvrir.



Le plaisir des yeux

La vue : multitude de couleurs (orange de la carotte, vert de la courgette, rouge de la tomate, violet de l'aubergine, ...) et de formes (petits ponts des coquillettes, rondelles des carottes, fleurettes du brocoli,...) N'hésitez pas à nommer les aliments, leurs couleurs, ...



La richesse des arômes

L'odorat : l'enfant peut sentir les aliments plus ou moins odorants, les fruits, les légumes, les épices, ... et apprécier ou pas !



La diversité des goûts

Le goût : l'enfant découvre tous les objets en les portant à la bouche, c'est sa façon la plus naturelle de faire des découvertes.



La satisfaction de toucher

Le toucher : l'enfant prend plaisir à manipuler les aliments, leurs textures (froid, chaud, lisse, râpeux, ...)



Les bruits qui mettent en appétit

L'ouïe : le bruit des aliments dans la bouche l'intrigue (croustillant, croquant, ...)

Ainsi, vous l'avez compris, il est important de favoriser, dès le plus jeune âge, la découverte sensorielle des aliments. N'hésitez pas à proposer aux enfants de décrire, toucher, sentir, goûter et écouter les aliments.

Pour des informations sur l'alimentation ou les recommandations nutritionnelles, pour des idées de recettes, ... vous pouvez consulter le site mangerbouger.fr

En panne d'idées pour le menu ? Vous pouvez consulter la [Fabrique à menu](#) sur le site mangerbouger.fr

Zoom sur la diversification alimentaire

Peut-être souhaitez-vous profiter de la période de confinement pour débiter la diversification alimentaire ?



Les règles d'or

- La diversification débutera entre la fin du 4^{ème} mois et la fin du 6^{ème} mois, de façon progressive.
- L'alimentation doit rester une source de plaisir, de partage et de découverte.
- L'ajout de sel et de sucre n'est pas recommandé
- L'eau est la seule boisson indispensable
- Le lait sous forme liquide (maternel ou infantile) représentera une grande partie de l'alimentation de l'enfant encore jusqu'à 1 an.
- Les « desserts lactés pour bébés » sont à éviter car souvent beaucoup trop sucrés et riches en additifs. Un laitage classique et nature (yaourt au lait entier, petits-suisseux naturels, fromage blanc) sera parfait !

Vous pouvez vous aider du tableau de diversification intégré au carnet de santé de votre enfant. Les étapes sont données à titre indicatif, ne paniquez pas, chaque enfant va à son rythme !

Le coin cuisine

Les nouvelles recommandations nutritionnelles préconisent de favoriser le « Fait Maison ». Pourquoi ne pas tenter de confectionner soi-même les goûters et petits déjeuners de toute la famille ? Voici une recette toute simple mais délicieuse pour un goûter ou un petit déjeuner gourmand.



La Brioche maison à décliner à l'infini...



500g de farine
250g de sucre
2 cuillères à café de sel
2 œufs
150g de beurre ramolli
3 cuillères à café de crème fraîche ou un petit suisse nature (facultatif)
50g de levure de boulanger fraîche ou 1 sachet de levure déshydratée

120 ml de lait tiède
250ml d'eau tiède

Parfum : 1 cuillère à soupe d'eau de fleur d'oranger, 1 cuillère à soupe de vanille liquide, ...

Garniture : chocolat noir pâtissier, confiture de fraise, pralines, ...



Mélanger le lait tiède et la levure dans un verre et laisser reposer 10 minutes. Mettre tous les autres ingrédients dans un saladier ou le bol d'un robot (sauf l'eau). Ajouter le mélange lait + levure.

Pétrir en ajoutant l'eau tiède en plusieurs fois pour obtenir une pâte souple mais pas collante.

Mettre la boule de pâte dans un saladier recouvert d'un torchon et laisser reposer dans un endroit chaud pendant environ 3 h.

Pétrir encore un peu la pâte à la main. Former des petites boules dans lesquelles vous pouvez introduire un carré de chocolat noir pâtissier, une cuillère de confiture... Disposer les boules sur une plaque allant au four, couvrir et laisser reposer environ 1h.

Préchauffer le four à 180°C ou th6 puis faire cuire 10 à 15 minutes (à surveiller !). Laisser refroidir sur une grille



Bon appétit !

Une activités très... appétissante

A la manière d'Arcimboldo

Giuseppe Arcimboldo est un artiste peintre italien du XVI^{ème} siècle. Dans ces peintures, il utilisait des végétaux (fruits, légumes, ...) disposés sous forme de portrait.

Ainsi, cette semaine, nous vous proposons d'utiliser des fruits et des légumes pour fabriquer un bonhomme ou un visage. Ouvrez votre réfrigérateur, et vos placards et aidez-vous de ces aliments pour réaliser votre œuvre en famille. A vous de jouer !

A vous de jouer !

Voici le bonhomme fruit-légumes de Travis, 5 ans :



Petit rappel (toujours valable après le déconfinement...)

Quelles précautions à prendre lorsque je fais mes courses ?

Touchez le moins possible de produits, ne vous touchez pas le visage, évitez de toucher ou prendre son téléphone, emmenez le moins possible de personnes pour faire les courses. Lavez vous les mains dès le retour à la maison.

Au retour à la maison

Lorsqu'il s'agit de produits non frais (lait, pâtes, riz, huile, paquets de biscuits, certains fruits et légumes, ...), laissez les reposer quelques heures à l'air libre, sans les sortir des sacs de transport, avant de les ranger dans la maison (dans son coffre, un garage, ...)

Pour les produits frais qui doivent aller directement au réfrigérateur ou au congélateur, jetez le maximum d'emballages et nettoyez-les à l'aide d'un essui tout humide avant de les ranger. Lavez-vous ensuite les mains.

Attention ! ni la congélation ni le vinaigre blanc ne détruisent le virus.

Le saviez-vous ?

Le papillon possède une bouche en forme de paille et ne peut donc se nourrir que de liquide (nectar des fleurs)

Le lézard ne doit jamais manger de fruits ou de légumes sous peine de tomber gravement malade !

La coccinelle est capable de manger jusqu'à 100 pucerons par jours !





Je me lave
bien les
mains,
le temps
d'une petite
chanson



je ne serre pas la
main et je ne
fais pas de
bisous,
mais je dis
quand même
bonjour !



je garde une
distance
d'environ
1 mètre
avec les
copains



si il n'y a
pas de savon,
je me lave les
mains
avec du gel
hydroalcoolique



j'utilise des
mouchoirs
jetables et
je les jette
à la poubelle



je tousse
et
j'éternue
dans mon
coude

L'actu de la semaine

Le déconfinement progressif approche. Les enfants, petits et grands vont devoir apprendre ou continuer à intégrer les fameux « gestes barrières » véritables remparts à la propagation du CoVid 19 mais aussi efficaces pour se protéger de tous les autres virus que nous côtoyons tout au long de l'année (grippe, gastroentérite, rhumes, ...).

Ces gestes peuvent être appris très tôt chez le jeune enfant.

N'hésitez pas à apprendre en famille. Alors prêts ? Savonnez !

Voici quelques vidéos sur **You Tube** qui peuvent permettre d'apprendre le lavage des mains de façon amusante et en chanson !

⇒ **Lave tes mains** - Comptine éducative pour enfant avec les Z 'amis

⇒ **Comptine pour les enfants : Je me lave les mains** – Le monde des petits .fr

Une affiche rigolote pour se laver les mains avec des animaux

sur le site www.covid19.rebee.chaireunesco-es.org

Rubrique Microbes et gestes d'hygiène

Une comptine pour accompagner le lavage des mains des tout petits :

Lave tes mains

sur l'air de la chanson

« Au clair de la lune »

Au clair de la lune

Lavons-nous les mains

De l'eau, du savon

Frotte et frotte encore

J'enlève les microbes

De tous mes 10 doigts

Au clair de la lune

Mes mains sont bien propres

Vous retrouverez sur le site

www.codes05.org dans la

rubrique **Nos actions**, des ressources spécifiques pour aider les parents et les professionnels de la petite enfance à parler de l'épidémie du coronavirus et des gestes barrières aux jeunes enfants.

Prenez soin de vous !

