

LE PETIT CONFINÉ

LE MAGAZINE SANTÉ DES 3-6 ANS
POUR LES PARENTS

PAR LE CoDEPS 13

8 ÈME NUMÉRO

18 JUIN 2020

EDITO

Chers parents,

Un grand bravo à vous d'être arrivés jusqu'ici : bravo de continuer à vous occuper de vos enfants, des tâches ménagères, du lien avec l'école, de demander de l'aide, de prendre soin de vous, comme vous le pouvez. Et bravo à vous de continuer à rire, aimer, sortir, malgré les soucis.

Juin est le début de l'été et le mois des cerises pour les gourmands ! Nous espérons que ce nouveau numéro soit comme les cerises (si vous aimez les cerises bien sûr 😊), que ce soit comme un plaisir pour vous à partager avec votre petit.



Laure Viennois,
Chargée de Projets au CoDEPS13

ZOOM SUR... LE NUTRI-SCORE

Qu'est-ce que le Nutri-Score ?

Conçu dans le cadre du PNNS – Programme National Nutrition Santé -, le Nutri-Score informe le consommateur sur la qualité nutritionnelle d'un produit alimentaire. Il est souvent difficile de comprendre les informations que l'on retrouve sur les produits : un tableau nutritionnel complexe avec des pourcentages, des quantités de protéines, lipides sur 100g ou par portion, ... Le Nutri-Score se veut ludique, visible et compréhensible de tous.



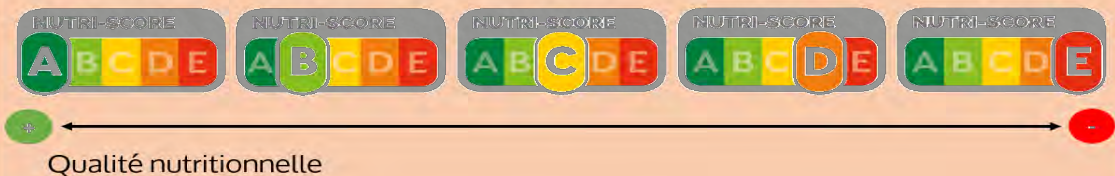
Comment sont classés les produits ?

Le principe est simple : les produits de **meilleure qualité nutritionnelle** se verront apposer **un logo A (vert)** et inversement les **moins favorables nutritionnellement** seront **classés E (logo rouge)**. Il permet ainsi de comparer plusieurs produits d'un même rayon et vous permet ainsi d'en choisir le meilleur.

EN PRATIQUE

Si nous prenons l'exemple des biscuits, qui font parties d'un même rayon, le Nutri-score de ce produit peut aller de A à E. En un coup d'œil, nous pouvons voir quelles sont celles qui ont une meilleure qualité nutritionnelle parmi la grande variété.

5 logos adaptés à la qualité nutritionnelle de chaque produit :



Source : mangerbouger.fr

Pour connaître le Nutri-score d'un produit, les scientifiques ont créé une formule permettant de prendre en compte les nutriments et aliments :

à favoriser : fruits, légumes, fibres, protéines

à limiter : sel, calories, sucres, acides gras saturés

Le trouve-t-on sur tous les produits ?

Nous pouvons retrouver le Nutri-Score sur tous les produits alimentaires sauf les herbes aromatiques, thé, café et levure.





Actuellement 240 marques ont signé une charte s'engageant à insérer le logo Nutri-Score sur tous leurs produits. L'idée étant qu'il s'étende un maximum sur tous les produits alimentaires en France mais aussi au-delà de nos frontières. En effet, la Belgique et la Suisse l'ont déjà mis en place et certains autres pays européens (Allemagne, Espagne, ...) envisagent son utilisation.

Devons-nous arrêter de consommer des produits classés en D et E ?

L'objectif n'est pas de supprimer totalement les aliments en D et E car ils font généralement partie des « aliments plaisirs » mais plutôt de limiter leur consommation.

Pour en savoir plus : www.mangerbouger.fr



JE BOUGE AVEC BÉATRICE !

DÉVELOPPER SES RÉFLEXES !

Cette semaine afin de travailler sur les réflexes avec votre enfant, je vous propose une activité inspirée du jeu Twister©.

Matériel



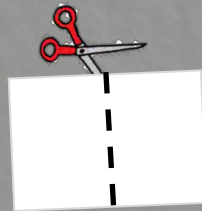
11 feuilles ou plus
(épaisses si possible)



1 paire de ciseaux



Des feutres ou
crayons de couleur



ETAPE 1

Coupe les 11 feuilles en deux
pour obtenir 22 demies feuilles.



ETAPE 2

Sur chaque demie feuille tu peux
dessiner une main droite ou une
main gauche ou un pied droit ou
un pied gauche. Comme sur
l'exemple.

L'enfant peut jouer seul. N'hésitez pas à jouer avec lui, à plusieurs c'est plus amusant !

- Disposer en lignes les feuilles, 3 par lignes, comme sur l'exemple.
- Un par un, faire le parcours sans tomber et sans se tromper de pied ou de main. Sinon, c'est au tour d'un autre participant.
- Pour faire le parcours, il faut poser le bon pied et la bonne main sur la bonne image. Puis avancer sur la ligne suivante.
- Recommencer pour chacune des lignes. Le premier à arriver sans se tromper à la fin du parcours gagne !



DÉPART

Penser à
boire après
avoir bougé !





GÂTEAU AU CHOCOLAT À LA COURGETTE



Ingrédients :

- o 200 g de chocolat noir pâtissier
- o 1 courgette râpée
- o 30g de farine
- o 80g de sucre
- o 4 oeufs
- o un peu de beurre pour le moule

Matériel :

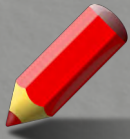
- o fouet
- o râpe
- o moule
- o économètre



1. Cassez et faites fondre le chocolat au micro-ondes avec un peu d'eau
2. Epluchez les courgettes et râpez-les finement
3. Séparez les blancs des jaunes d'œufs, et fouettez les jaunes avec le sucre, et un peu de courgettes. Mélangez.
4. Ajoutez la farine et le chocolat fondu puis ajoutez le restant de courgettes. Mélangez
5. Fouettez les blancs en neige, et incorporez-les délicatement au mélange
6. Répartissez dans un moule beurré et enfournez 20/30 min à 180 °C



A vous de jouer !!



ACTIVITÉ MANUELLE : TABLEAU COLORÉ ORIGINAL

Nous vous proposons de fabriquer un tableau en faisant appel à la créativité de votre enfant !
Des modèles à imprimer sont disponibles à la fin du magazine.

Matériel dont vous aurez besoin :



1 feuille



1 crayon à papier



1 colle



Des pâtes, des légumes secs (des haricots rouges ou pois-chiches secs..)

ETAPE 1

Dessinez le fruit de votre choix.



ETAPE 2

Collez les légumes secs et les pâtes un par un.



ETAPE 3

Laissez sécher quelques minutes.



ETAPE 4

C'est terminé !





DÉFI EN FAMILLE : PHOTO ÉMOTION



Par Béatrice



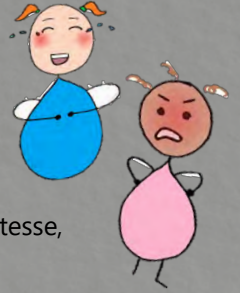
Dans le deuxième numéro du Petit Confiné, nous avons parlé des émotions ; dans cette rubrique, nous vous proposons **une activité pour aider l'enfant à identifier les différentes émotions.**

Reconnaître les émotions n'est pas toujours évident, car il existe de nombreuses manières de les exprimer !

Le défi est de se faire prendre en photo en mimant une émotion. La joie, la tristesse, la peur, la surprise, le dégoût, la colère, etc.

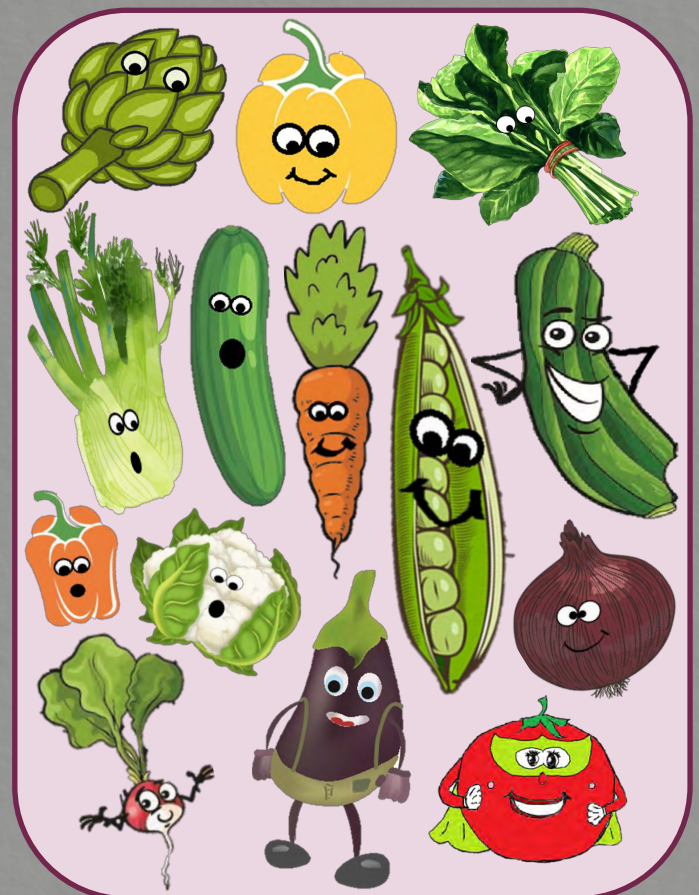
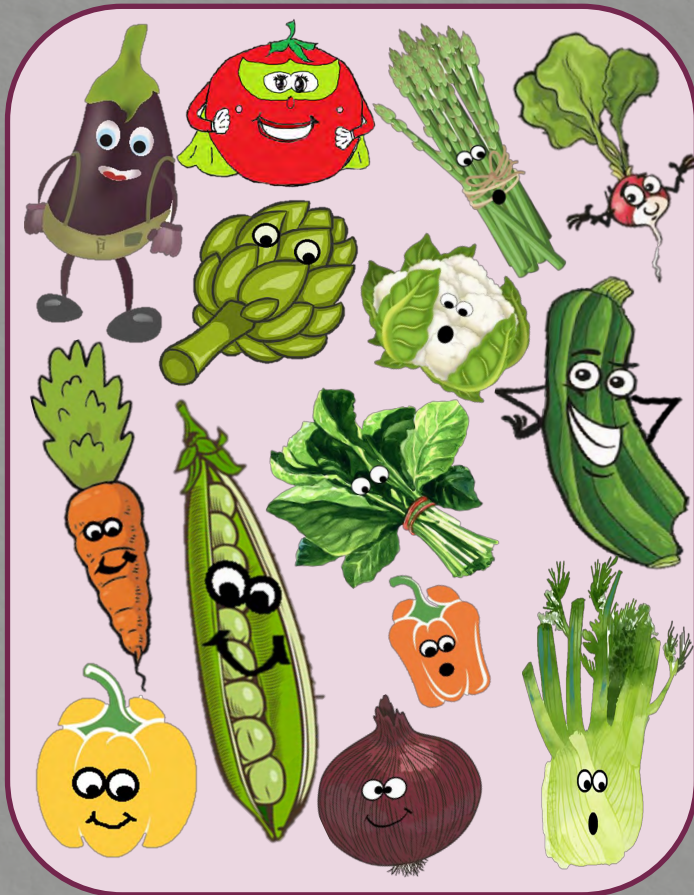
Chaque membre de la famille peut participer et faire deviner son émotion aux autres.

Après avoir relevé le défi, vous pouvez questionner l'enfant : « *As-tu trouvé qu'il était facile de reconnaître les émotions des autres ?* », « *Était-il simple de mimer une émotion ?* ».



TROUVEZ LES INTRUS !

Un légume différent s'est glissé dans chacune de ces deux images de légumes de saison, trouvez-les !



Par Cindy et Julie,
du CODES06



Vous souhaitez nous poser une question ? Envoyer une photo de vos créations ? D'une activité en famille ?
Ecrivez nous ! Notre adresse : lepetitconfine@gmail.com

Dessins à imprimer

