

PACAP - Petite-enfance Alimentation Corpulence et Activité Physique

Aux petits soins pour nos bambins !

Atelier n°1 : Au petit-déjeuner

Jeudi 15 novembre, nous avons rencontré Alice. Elle est diététicienne. Elle est venue accompagnée de Titi la tomate pour nous parler de l'alimentation.

Alice nous a raconté une histoire avec un personnage qui s'appelle Zak.



Ensuite, Alice nous a proposé un petit jeu autour des 5 sens. Nous avons fait une découverte tactile à l'aveugle. Certains d'entre nous ont mis un bandeau devant les yeux et ont plongé leur main dans un sac. Ils devaient essayer de trouver quel fruit ou légume était caché dans ce sac.

Alice nous a guidé dans notre recherche en nous posant des questions : Est-il gros ? Petit ? Lisse ? Bosselé ? Long ? Froid ? Chaud ? Long ? Court ?

Sans la vue c'est plus difficile de trouver ! Nous avons ainsi pu découvrir la courge butternut, le chou-fleur, la pomme, la banane, l'orange.



Nous avons eu la chance ensuite de déguster des morceaux de banane et de pomme. Mais avant de les manger, nous avons pris le temps de les observer, de les sentir. Et de chanter une petite chanson ! Il faut bien prendre son temps pour apprécier ce que l'on mange ☺

Voici notre chanson :

Tout doux, tout doux, je touche avec mes mains.

Oh c'est beau c'est bon avec les yeux.

Mmmm ça sent bon, mon nez est en action.

Crac crac crac, j'entends que ça croustille.

Je mets dans ma bouche Mmmm c'est délicieux !

Enfin, nous avons colorié notre set de table. Nous avons colorié des aliments que nous aimons, et nous avons mis beaucoup de couleur pour nous donner envie de manger.



Bon appétit !

Aux petits soins pour nos bambins !

Depuis la dernière visite d'Alice, nous continuons en classe à jouer au jeu des 5 sens. Grâce aux parents qui nous ont apporté des fruits différents chaque jour, nous avons pu découvrir ou redécouvrir des fruits de saison et surtout nous avons eu la chance de les déguster. Bien sûr, avant de les manger, nous avons pris le temps de les toucher, de les observer, de les sentir. Et de chanter une petite chanson ! Il faut bien prendre son temps pour apprécier ce que l'on mange 😊

*Tout doux, tout doux, je touche avec mes mains.
Oh c'est beau c'est bon avec les yeux.
Mmmm ça sent bon, mon nez est en action.
Crac crac crac, j'entends que ça croustille.
Je mets dans ma bouche Mmmm c'est délicieux !*

Atelier n°2 : En cuisine les bambins !

Jeudi 13 décembre, Alice et Titi la tomate sont revenus à l'école pour une matinée cuisine ! Pour ces ateliers, Garance, une diététicienne, Mélaz et des parents sont venus en renfort !

Avant de mettre la main à la pâte, Alice nous a raconté la suite de l'histoire de Zak.



Après avoir enfilé notre tablier, nous nous sommes mis au travail ! A l'aide des adultes, nous avons lu notre recette, puis nous avons été chercher tous les ingrédients nécessaires pour pouvoir la réaliser !



Chaque groupe avait sur sa table de travail une recette avec des fruits de saison.

La brigade dirigée par la maman de Tim a confectionné des **Verrines pommes-crème de banane**. Elizan, Mikail, Leyla et Tim se sont mis à l'œuvre et ont pris beaucoup de plaisir à cuisiner !



La brigade dirigée par la maman de Tasnime a confectionné des **Cookies aux flocons d'avoine**. Elena, Safia, Jibril et Tasnime se sont mis à l'œuvre et ont pris beaucoup de plaisir à cuisiner !



La brigade dirigée par la maman de Bilkan a confectionné un **gâteau au chocolat-compote**. Bilkan, Camille, Ghislain et Naomie se sont mis à l'œuvre et ont pris beaucoup de plaisir à cuisiner !



La brigade dirigée par la maman d'Alperen a confectionné également un **gâteau au chocolat-compote**.
Kylian, Alperen, Charline et Maria se sont mis à l'œuvre et ont pris beaucoup de plaisir à cuisiner !



La brigade dirigée par Mélaz a confectionné également des **Cookies aux flocons d'avoine**.
Junad, Shahinez et Mohamed se sont mis à l'œuvre et ont pris beaucoup de plaisir à cuisiner !



La brigade dirigée par Garance a confectionné également des **Verrines pommes-crème de banane**.
Aliya, Adam, Keymi et Mohamed se sont mis à l'œuvre et ont pris beaucoup de plaisir à cuisiner !



Enfin, la brigade dirigée par Alice a confectionné du **Pain perdu version salée**.
Mayar, Feyza et Yanna se sont mises à l'œuvre et ont pris beaucoup de plaisir à cuisiner !



Bon appétit !

A la fin de cette journée, les familles étaient invitées à venir partager le goûter dans la salle de motricité. Merci aux mamans qui ont pu être présentes le matin pour les ateliers cuisine. Merci aux familles pour votre investissement dans ce projet.

Merci également à Alice et Garance pour leur enthousiasme à nous partager leur savoir sur l'alimentation.

PACAP - Petite-enfance Alimentation Corpulence et Activité Physique

Aux petits soins pour nos bambins !

Atelier n°3 : Des légumes et des fruits pas si moches !

Mardi 8 janvier, Alice et Titi la tomate sont venus nous rendre visite dans la classe !



Alice nous a lu la suite des aventures de Zak. Nous avons discuté des bienfaits des légumes et des fruits pour notre santé. Nous avons également parlé du gaspillage alimentaire.



Après notre discussion, nous avons créé des sculptures végétales à partir des fruits de saison.

Chaque groupe avait sur sa table, des kiwis, des poires, des raisins et des bananes ainsi que des cure-dents et des pics.



Les enfants se sont chargés d'éplucher, de nettoyer et de couper les fruits. Ensuite, leur mission était de réaliser un serpent !! Sur un pic, les enfants ont fait la tête avec un morceau kiwi et le reste du corps avec des morceaux de banane et des raisins. Des clous de girofle nous ont permis de réaliser les yeux. Mais attention à ne pas les mettre en bouche, ça pique !



La deuxième sculpture à réaliser était un hérisson. La poire a été découpée en deux pour former son corps. Puis les enfants l'ont piquée avec des cure-dents recouverts de raisin.



Après avoir admiré avec les yeux les sculptures de chaque groupe, les enfants se sont régalingés !!



« Ne jetons plus ! Transformons ! »

Bon appétit !

Merci aux parents qui ont pu participer au café-parents proposé ce même jour !

PACAP - Petite-enfance Alimentation Corpulence et Activité Physique

Aux petits soins pour nos bambins !

Dans le cadre du programme PACAP, vos enfants bénéficient de plusieurs interventions qui portent sur l'alimentation, les comportements, les émotions en lien avec l'alimentation (avec Alice) et l'activité physique (avec Geoffroy).

Les élèves de grandes sections ont donc rencontré Geoffroy. Il est psychomotricien. Il est venu pour nous aider à rester en bonne santé et à lutter contre la sédentarité.

Chacune des séances mises en place par Geoffroy, ce sont organisées selon la même trame.

- **Echauffement par auto massage**
- **Parcours**
- **Jeu pour clôturer la séance**

Séance n°1 : Ramper et marcher à quatre pattes

Jeudi 8 novembre.

Objectifs de la séance :

- Reprise des premiers éléments de déplacement.
- Perception des limites corporelles, favorisé par l'aspect plus lent du quatre pattes et du ramper.
- Travail important de la régulation tonique et des coordinations générales.

Après avoir échauffé notre corps, Geoffroy nous a expliqué le parcours mis en place.



Pour finir la séance, nous avons fait un petit jeu en utilisant différents modes de déplacements : pas de fourmis, pas de géant, éléphant, grenouille, lapin, serpent...



Séance n°2 : Travail du relever

Jeudi 22 novembre.

Objectifs de la séance :

- Début du travail sur l'orientation dans l'espace avec le changement des repères et des incitations au retournement.
- Poursuite du travail de perception des limites corporelles et de proprioception.



Nous avons fait plusieurs fois le parcours mais avec des difficultés supplémentaires : lors du 2^{ème} passage, nous avions une balle dans la main, nous devions réaliser le parcours en la gardant dans une main sans la faire tomber. Lors du 3^{ème} parcours, nous devions faire le parcours en la tenant avec les deux mains !!



Nous avons terminé la séance en jouant à Jacques a dit

Séance n°3 : Marche et équilibre

Jeudi 29 novembre.

Objectifs de la séance :

- Equilibre.
- Travail en unipodal, en hauteur, mise en situation "inédite".



Le parcours est devenu plus difficile lorsqu'il a fallu ajouter la balle dans une main puis dans deux mains !

Nous avons terminé la séance en jouant à « 1, 2, 3 soleil ! »



Séance n°4 : Structuration spatiale et proprioception

Jeudi 20 décembre.

Objectifs de la séance :

- Travail de la représentation spatiale en lien avec la proprioception (où est mon corps dans l'espace par rapport aux objets).
- Travail d'inhibition via le style de parcours et l'obligation de porter attention à son positionnement.
- Prise de confiance en soi.



Ce parcours demandait beaucoup de concentration ! Avancer sans toucher les barres au sol et les cerceaux. Traverser les pierres avec un seul pied. Slalomer entre les plots...Quand il a fallu ajouter la balle dans les mains, la tâche a été encore plus difficile !