

# Carnet **CROKYBOUGE**

**CLASSE DE CP**

**Ce carnet appartient à :**



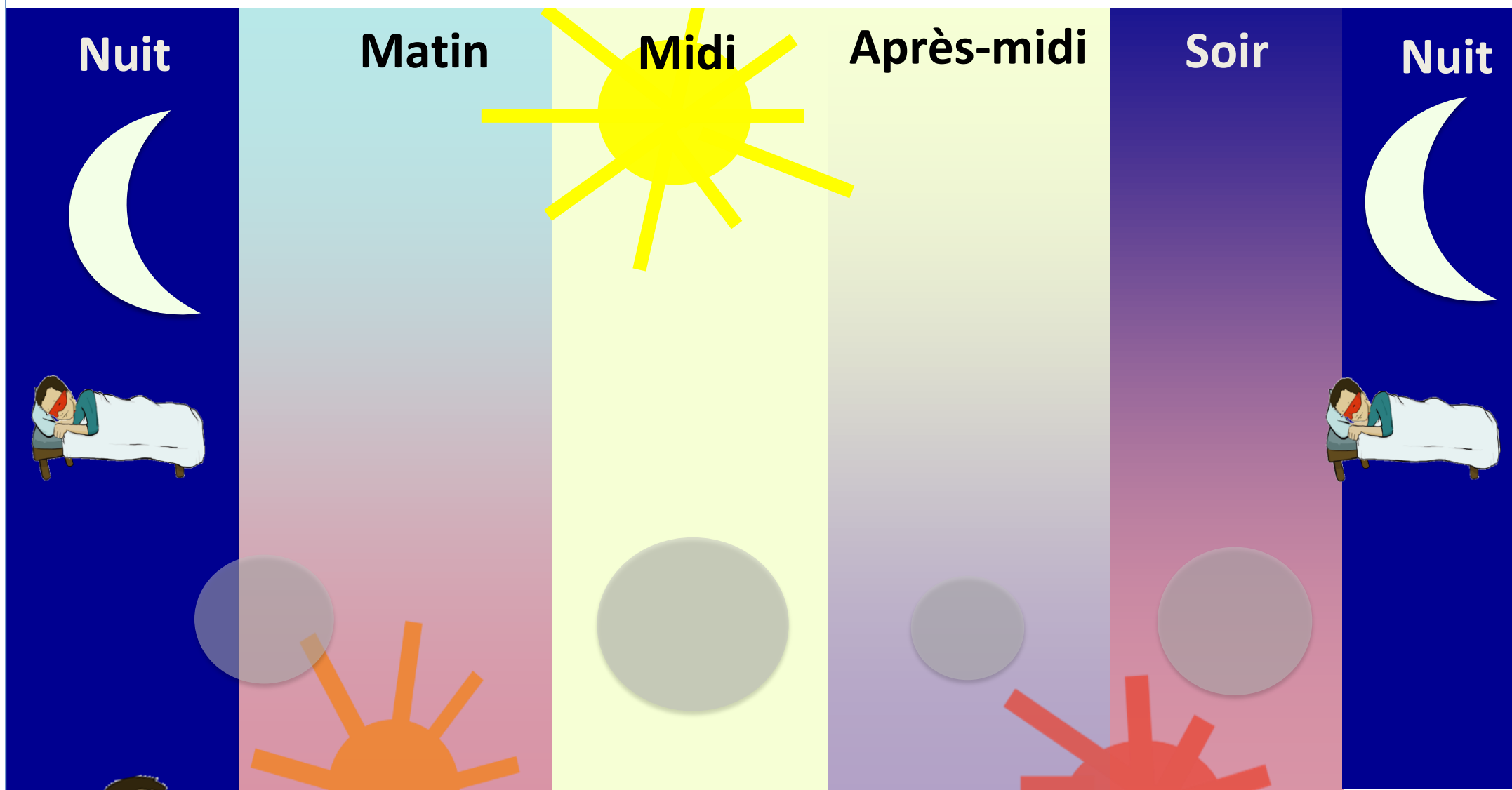
**Bonjour,  
pour jouer avec  
moi, retrouve la  
page de ton  
atelier**



Atelier 1	Le rythme de la journée	p 3
Atelier 2	Les 5 sens de la dégustation	p 4
Atelier 2	Jeu des saveurs	p 5
Atelier 2	Code des saveurs	p 6
	<i>La page des parents</i>	<i>p 7</i>
Atelier 3	Pourquoi bouger	p 8
Atelier 3	Les activités	p 9
Atelier 4	Le poème de l'eau	p 10
Atelier 4	La boisson de tous les jours	p 11
Atelier 5	La saison des fruits et légumes	p 12
Atelier 5	Pour tous les goûts	p 13
	<i>La page des parents</i>	<i>P 14</i>
Atelier 6	Boucle d'Or	P 15
Atelier 6	Apprécier le repas	P 16
Atelier 5	Les recettes de <b>CROKYBOUGE</b>	P 17

# ATELIER 1

## LE RYTHME DE LA JOURNÉE



Pour bien apprendre, je fais 4 repas et je me couche tôt

## ATELIER 2

# LES 5 SENS DE LA DEGUSTATION

LA VUE



Je v \_ \_ s

L'ODORAT



Je \_ e \_ s

L'OUÏE



J'é \_ o u \_ e

LE TOUCHER



Je t \_ u \_ h e

LE GOÛT



Je \_ o \_ t \_

## ATELIER 2

# RELIE CHAQUE ALIMENT À SON GOÛT

Sucré

Salé

Acide

Amer



Fromage



Pamplemousse



Chips



Miel



Banane













Citron



Je mange avec mes 5 sens et j'ose goûter avant de dire non

## ATELIER 2

# RETROUVE LES NOMS DES SAVEURS GRÂCE AU CODE SECRET

<b>D</b>	<b>I</b>	<b>S</b>	<b>A</b>	<b>L</b>	<b>U</b>	<b>C</b>	<b>E</b>	<b>R</b>	<b>M</b>
									

1



— — — —

2



— — — —

3



— — — —

4



— — — —

# La page des parents

Le sommeil, l'alimentation et l'activité physique sont importants pour le développement de votre enfant et plus particulièrement pour sa croissance, sa mémoire et ses apprentissages. Pour se structurer votre enfant a besoin de repères et d'un rythme régulier.



## Le sommeil

S'il manque de sommeil il aura du mal à se réveiller le matin et pourrait être irritable et fatigué dans la journée. A l'école il risque d'être moins attentif et faire plus de fautes.

- Votre enfant a besoin d'environ 10 heures de sommeil chaque nuit
- L'endormissement est favorisé par une atmosphère calme, une histoire, un rituel du soir. Limiter le temps passé devant un écran ou des jeux vidéos trop tardifs ou violents améliore la qualité du sommeil de votre enfant.

## L'alimentation

- 4 repas par jour permettront à votre enfant de bien réguler son alimentation.
- Une période sans prise alimentaire est nécessaire entre les repas. Ce temps est réservé à la digestion des aliments. Manger sans cesse, fatigue inutilement l'organisme.
- Aux repas, les aliments seront servis en quantités adaptées à l'âge de votre enfant.
  - Tout au long de la journée et des repas, l'eau reste toujours la meilleure des boissons.

## L'activité

L'activité physique est nécessaire au développement de votre enfant et favorise la qualité de son sommeil.

- Au moins 60 minutes d'activité physique sont nécessaires chaque jour. Toutes les formes d'activités physiques sont possibles : déplacement à pied ou en vélo, jeux extérieurs, balade en famille, association sportive.
- Parallèlement il est bon de limiter les activités sédentaires (TV, jeux vidéo...).

Vous avez des remarques ou des questions concernant le programme **Crokybouge** ou la santé de votre enfant ?

N'hésitez pas à nous en faire part :

-----

-----

-----

-----

-----

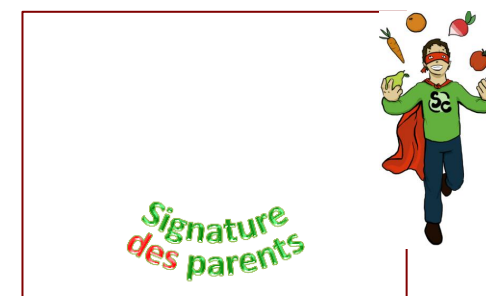
-----

-----

-----

-----

-----



## ATELIER 3

## POURQUOI BOUGER ?



**JE M'AMUSE  
ET ME FAIS DES AMIS**

**J'AI DES MUSCLES FORTS  
ET DES OS SOLIDES**



**J'AI UN CŒUR  
DE CHAMPION**



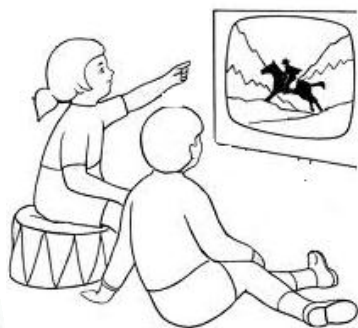
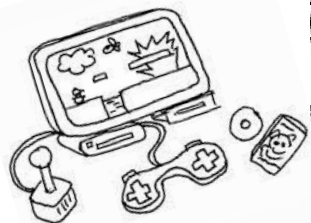
**JE DORS BIEN**





## ATELIER 3

# MET EN COULEUR LES ACTIVITÉS QUI TE FONT BOUGER



Pour bien grandir, je bouge tous les jours

## L'Eloge de l'eau

EAU tu n'as ni goût, ni couleur, ni arôme

On ne peut pas te définir,

On te goûte sans te connaître.

Tu n'es pas nécessaire à la vie,

**TU ES LA VIE !**



**L'eau, c'est la vie ! Je bois de l'eau à table**

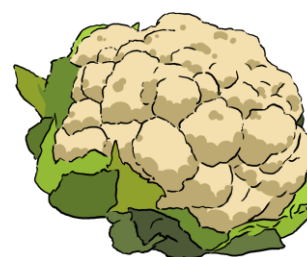
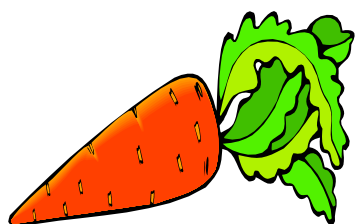
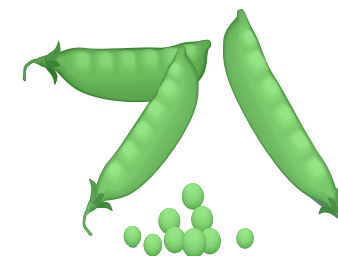
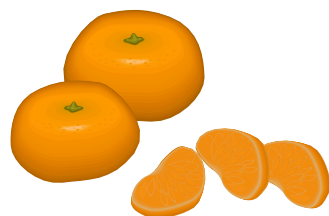
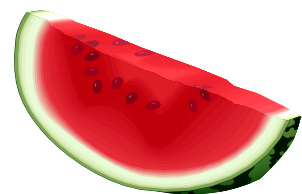
## ATELIER 4

ENTOURE EN ROSE CE QUE TU BOIS TOUS LES JOURS  
ET EN BLEU LA MEILLEURE BOISSON POUR TON CORPS



# ATELIER 5

## RELIE LES FRUITS ET LES LEGUMES A LEUR SAISON



Tout en couleurs, les légumes et les fruits me donnent bonne mine

## ATELIER 5

# DES FRUITS ET DES LEGUMES IL Y EN A POUR TOUS LES GOÛTS !



1 part de salade de fruits frais



1 portion de 80 g de fruits ou légumes correspond à :



### CAROTTES RÂPÉES AUX RAISINS SECS

**Ingrédients (pour 4 personnes) :**

Carottes : 3

Raisins secs : 15 à 20

Orange à presser : 1

Huile de colza : 2 cuillères à soupe

Vinaigre de cidre : 1 à 2 cuillères à soupe



**Préparation :**

- \* Préparer une vinaigrette en mélangeant l'huile, le vinaigre de cidre, le jus d'orange, un peu de sel et de poivre.
- \* Laver, éplucher et râper les carottes.
- \* Mélanger dans un saladier les carottes râpées, les raisins secs et la vinaigrette.
- \* Recouvrir d'un film alimentaire et réserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Servir bien frais.

## La page des parents

Une alimentation variée permet à votre enfant de se construire et grandir de façon harmonieuse.

Comme il a appris à marcher, votre enfant doit apprendre à manger. C'est à la table familiale, en copiant l'exemple des grands, qu'il va découvrir la variété des aliments.



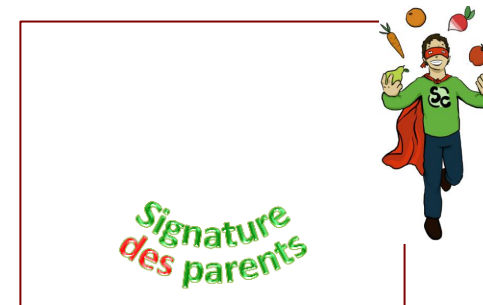
Légumes et fruits étant rarement les aliments favoris des enfants, voici quelques astuces pour vous aider à les lui faire apprécier :

- ✦ Incitez le à goûter sans le forcer et renouvelez l'expérience régulièrement.
- ✦ Evitez de lui proposer un aliment de remplacement car il ne fera plus l'effort de manger des légumes.
- ✦ Variez les préparations : à croquer, en salade, en purée, potage, au gratin, en tarte, mélangés à des pâtes ou du riz ....
- ✦ Associez votre enfant lors des achats et de la préparation.
- ✦ Présentez-lui son assiette joliment décorée.
- ✦ Partagez avec lui le fruit que vous mangez.
- ✦ Proposez des desserts à base de fruits : salade de fruits, smoothies, crumble, brochette, pomme au four, quartiers de pommes ou poires trempés dans une crème dessert ...

Vous avez des remarques ou des questions concernant le programme **Crokybouge** ou la santé de votre enfant ?

N'hésitez pas à nous en faire part :

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----



## ATELIER 6

# MANGER SELON SES BESOINS

Sauras-tu retrouver le bol de Boucle d'Or ?



Quand je n'ai plus faim, j'arrête de manger

## ATELIER 6

# POUR APPRECIER LE REPAS ...

Ajoute la lettre que Crokybouge a oubliée

Je m\_nge ...

bien inst\_llé  
à t\_ble

... et je  
s\_voure



d\_ns le  
c\_lme

en pren\_nt  
mon temps

je m ^ che  
suffis\_mment

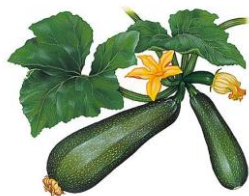




## CROKYBOUGE CUISINE AVEC LES APPRENTIS MARMITONS

### GRATIN DE COURGETTES EXPRESS

**Ingrédients (pour 6 personnes) :**  
3 courgettes    20 cl de lait  
Farine            Fromage râpé  
Sel, poivre, muscade



- Préparation :**
- \* Préparer la sauce (béchamel allégée : Mélanger le lait froid avec le sel, le poivre et la muscade. Ajouter la farine en pluie, peu à peu en fouettant. Faire épaissir sur le feu, tout en remuant bien.
  - \* Couper les courgettes en fines rondelles. Les placer dans un plat à gratin et les recouvrir avec la béchamel. Rajouter le fromage râpé.
  - \* Mettre au four 180°, 45 mn.

### CRUMBLE AUX POIRES

**Ingrédients (pour 4 personnes) :**  
4 poires bien mûres  
½ jus de citron  
4 c. à s. d'amandes en poudre  
50 g beurre    50 g sucre roux    100 g farine



**Préparation :**

- \* Allumer le four Th. 7.
- \* Laver, peler et couper les poires en petits morceaux.
- \* Placer les fruits dans un plat à gratin.
- \* Dans une jatte, mélanger farine, sucre et poudre d'amandes.
- \* Ajouter le beurre en petits morceaux, mélanger du bout des doigts.
- \* Verser le mélange sableux sur les fruits. ?
- \* Mettre au four environ 15 mn jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

**Tu peux aussi utiliser d'autres légumes et fruits pour ces recettes**



**Avant de se séparer.**

**Dessine ce que tu as le plus aimé dans nos  
ateliers CROKYBOUGE**

A large, empty rounded rectangular box with a red border, intended for drawing. The box is positioned on the right side of the page, below the text.