PETITE ENFANCE

VOYAGE EN PARENTALITÉ

0 – 4 ans

d'avril à juin 2026

L'alimentation du tout-petit

Les chansons du marché des petits

PACAP · Promotion Santé Auvergne Rhône-Alpes · Caf de la Haute-Savoie · ars Agence Régionale de Santé Auvergne-Rhône-Alpes · Leztroy

C'est un petit bonhomme

C'est un petit bonhomme, petit, petit, petit...
sa tête est une pomme
son nez est un radis
ses yeux sont des groseilles
sa bouche est un bonbon
et il a comme oreilles
des graines de melon, lon , lon ,lon....
sa jambe est une banane
son autre jambe aussi
à sa main une canne en sucre de candi
il a une longue barbe
un tout petit chapeau
et une feuille de rhubarbe
lui sert de long manteau, teau, teau teau

https://www.youtube.com/watch?v=KFuVBvnG3ug

La pomme de terre

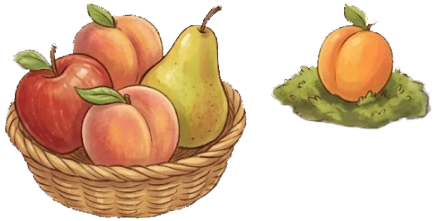
Je prends une pomme de terre
et un petit couteau
D'abord je gratte la terre,
et puis j'enlève la peau J'enlève les oeilletons, ton ton,
et tout ce qui n'est pas bon, bon, bon Puis, je la découpe,
en petits petits morceaux Pour faire la soupe, je la jette dans l'eau, PLOUF !

https://www.facebook.com/1784145230111575 4/videos/733971451167048/

Pomme, pêche, poire, abricot

Pomme, pêche, poire, abricot
Y en a une, y en a une
Pomme, pêche, poire, abricot
Y en a une qui est en trop
C'est l'abricot qui est en trop

https://www.youtube.com/watch?v=fRfPY-Cmmeg



Il était une fermière

Il était une fermière
Qui allait au marché.
Elle portait sur sa tête
Trois pommes dans un panier.
Les pommes faisaient « rouli roula ». (bis)
Trois pas en avant,
Trois pas en arrière,
Trois pas sur le côté,
Trois pas de l'autre côté.
Il était une fermière
Qui allait au marché.
Elle portait sur sa tête
Trois pommes dans un panier.
Les pommes faisaient « rouli roula ». (bis)

https://www.youtube.com/watch?v=sGDUGuDkurQ

Savez-vous planter les choux ?

Savez-vous planter les choux
À la mode, à la mode ?
Savez-vous planter les choux
À la mode de chez nous ?
On les plante avec les pieds
À la mode, à la mode
On les plante avec les pieds
À la mode de chez nous
Savez-vous planter les choux
À la mode, à la mode ?
Savez-vous planter les choux
À la mode de chez nous ?
On les plante avec le genou
avec le nez
avec le coude
avec le doigt

https://www.youtube.com/watch?v=9qGAhKSdUXE

Pomme de reinette et pomme d'api

Pomme de reinette et pomme d'api
Tapis tapis rouge
Pomme de reinette et pomme d'api
Tapis tapis gris
Pomme de reinette et pomme d'api
Tapis tapis rouge
Pomme de reinette et pomme d'api
Tapis tapis gris

https://www.youtube.com/watch?v=pwGR7vpQVCo

J'aime les pommes

J'aime les pommes, pom pom pom
Toutes les pommmes, pom pom pom
Quand je mange une pomme jaune
J'ai les yeux tous jaunes.

J'aime les pommes, pom, pom, pom,
Toutes les pommes, pom, pom, pom,
Quand je mange une pomme rouge
J'ai le nez tout rouge.

J'aime les pommes, pom, pom, pom,
Toutes les pommes, pom, pom, pom,
Quand je mange une pomme verte
J'ai la bouche toute verte.

J'aime les pommes, pom, pom, pom,
Toutes les pommes, pom, pom, pom,
Je les croque, croc, croc, croc
On entend mes dents.

https://www.youtube.com/watch?v=kfxNEJ-qaR0

Bon appétit !

(Air : Frère Jacques)

Bon appétit ! (bis)
Les amis (bis)
Mangez pas trop vite (bis)
Pour digérer (bis)

Ah ! Que c'est bon !

(Air : Cadet Roussel)

Avec maman, je prends le temps (bis)
De bien laver mes mains avant (bis)
Avant d'ajouter la farine, les oeufs, le sucre et le liquide
Ah ! Ah ! AH ! oui, c'est bon !
Un p'tit gâteau qu'on fait maison
Ah ! Ah ! Ah ! oui, c'est bon

Tous les légumes

Tous les légumes
Au clair de lune
Étaient en train de s'amuser, hé
Ils s'amusaient, hé
Tant qu'ils pouvaient, hé
Et les passants les regardaient
Chhhhhut
Un cornichon tournait en rond
Une pomme de terre sautait en l'air
Un artichaut faisait des petits sauts
Les salsifis valsaient sans bruit
Et les choux-fleurs
Se dandinaient avec ardeur, eur !

https://www.youtube.com/watch?v=bQ064GqxHoI