



La nouvelle qui bouge!

Composante de la psychomotricité : L'équilibre

Faire des ajustements corporels afin de maintenir une position stable (statique) ou un déplacement sans tomber ni chanceler.

Activité à faire à la maison :

Matériel : Musique

Explication du jeu : Faire jouer de la musique, lorsque la musique s'arrête, l'enfant doit se tenir sur une jambe (statique) sans bouger. Lorsque la musique reprend, il doit marcher sur une ligne du plancher.





Saviez-vous que...?

Tous les aliments font partie d'une saine alimentation...

Parce que manger sainement =

Variété + équilibre + plaisir

Afin d'avoir une alimentation équilibrée :

Voici un principe à respecter.

Exemple : Les pommes de terre

- ⊗ De façon quotidienne, on les mange au four ou en purée.
- ⊗ À l'occasion, on les mange au four avec une crème sûre allégée ou gratinées au fromage.
- ⊗ Et pour les exceptions, on les mange frites.

L'exercice peut être fait avec plusieurs autres aliments : poulet, fruits, produits laitiers. Faites le test!

Source : La Mijotrousse

Venez cliquer J'aime sur le Facebook de Maski en forme pour toutes les nouvelles sur les saines habitudes de vie : www.facebook.com/maskienforme