



## La nouvelle qui bouge!

### Composante de la psychomotricité : Structuration temporelle

La structuration temporelle est la faculté de percevoir, d'utiliser et d'ajuster son action au temps. Percevoir le rythme, la durée, l'intervalle, la vitesse. Se situer dans le temps. La gestion de son temps.

### Activité à faire à la maison :

**Matériel :** vos mains

**Explication du jeu :** Taper des mains à des vitesses différentes. Votre enfant doit suivre le rythme que vous faites avec vos mains soit en bougeant, en marchant ou en dansant. Vous tapez des mains lentement, votre enfant se déplace tranquillement. Lorsque vous augmentez la vitesse, il doit ajuster ses mouvements à votre rythme.

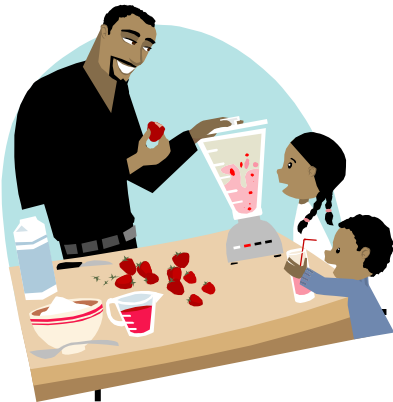
**Venez cliquer J'aime sur le Facebook de Maski en forme pour toutes les nouvelles sur les saines habitudes de vie : [www.facebook.com/maskienforme](http://www.facebook.com/maskienforme)**



## Saviez-vous que...?

Comment donner le goût à votre enfant de manger suffisamment de fruits et de légumes?

- 🕒 Mettre des fruits en permanence sur la table de la cuisine, afin qu'ils soient à leur vue!
- 🕒 Faites en sorte qu'un fruit ou un légume soit le premier aliment qu'il voit en ouvrant le réfrigérateur.
- 🕒 En début de semaine, préparer des crudités que vous pourrez sortir à chaque souper! Pas le temps, votre épicier le fait pour vous 😊
- 🕒 Ayez toujours un peu de salade prêt à manger que vous pouvez ajouter facilement à votre souper!
- 🕒 Vous pouvez préparer du « smoothies » en plus grande quantité et le laisser au frigo pour tous les matins de la semaine! Seulement rebrasser avant de servir!



### Recette de smoothies aux fraises

Recette pour un verre, vous n'avez qu'à augmenter les quantités pour une plus grande quantité pour toute la semaine!

Dans un mélangeur, mettre environ 10 fraises congelées ou fraîches, une tasse de lait, 1 cuillère à table de yogourt de votre choix et 1 cuillère à thé de miel. Mélanger le tout. Dégustez votre portion de produit laitier et de fruit en même temps!