



## La nouvelle qui bouge!

Composante de la psychomotricité : Orientation corporelle

Être capable de savoir quelle position prendre avec son corps.

### Activité à faire à la maison :

Matériel : Aucun

Explication du jeu : Demander à votre enfant de représenter des lettres de l'alphabet avec son corps. Exemple :

V



L



Z



O



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...?

Pour augmenter sa consommation de grains entiers, il suffit de...

- 🌀 Faire l'essai du pain à l'avoine, sa saveur est plus douce.
- 🌀 Griller sa tranche de pain et de la tartiner de beurre d'arachides.
- 🌀 Essayer le gruau pour déjeuner.
- 🌀 Mettre dans vos recettes contenant de la farine blanche : moitié farine blanche et moitié farine de blé entier.
- 🌀 Préparer du riz, avec un mélange de riz étuvé (converted) blanc et riz étuvé brun. Il demande le même temps de cuisson.

### Manger des produits céréaliers d'une autre façon!

#### Les chips de pain pita

Ingrédients : Pains pita, Huile d'olive, Sel de mer, Poivre, Épices au choix : curry, cumin, paprika (facultatif)

Préparation :

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Ouvrir les pains pita en deux, badigeonner l'intérieur d'huile et assaisonner au goût. Superposer les pains pita les uns sur les autres et les couper en 8 pointes ou encore, les laisser entiers.

Déposer sur une plaque à cuisson et faire cuire au four environ 8 minutes ou jusqu'à ce que les pitas soient bien croustillants et dorés.