

Février



Thématique : La Saint-Valentin¹

Activité physique proposée :



Saute-cœurs

Tracez, découpez et collez des formes de cœur au sol. Les enfants doivent sauter à cloche-pied, par en avant, de côté, à reculons, etc. sur les formes pour se déplacer

Activité relaxation :

Les doux câlins

Invitez les enfants à faire des câlins à leurs amis de différentes façons (joue à joue, nez à nez, comme l'ours, etc.)

Plafond amusant

Fabriquez un mobile avec des cœurs de couleur ou fixez simplement des images de cœurs au plafond au-dessus de votre table à langer ou à l'endroit où vous installez les enfants pour la sieste.



Activité culinaire :



Mousse d'amour aux fraises

- 3 ½ tasses de lait
- 1 emballage de pouding instantané Jell-O à la vanille
- 1 banane moyenne mure, coupée en morceaux
- ½ tasse de fraises

Mélanger tous les ingrédients dans un malaxeur pendant 1 minute ou jusqu'à ce que ce soit lisse. Servir immédiatement.

Par Josée Delisle
Technicienne en diététique

¹ Thématique et activités tirées du site : <http://www.educatout.com/>