



Saviez-vous que...

- ✓ Les mouvements fondamentaux sont des mouvements qui s'apprennent en les répétant souvent. En voici quelques-uns : **Courir** / **Galoper** / **Sauter sur un pied** / **Sauter en longueur** / **Botter un ballon au sol** / **Attraper** / **Lancer**
- ✓ L'appétit d'un enfant **varie** d'une journée à l'autre. Les adultes s'inquiètent lorsqu'un enfant mange moins que d'habitude, mais il faut se rappeler qu'il ne se laissera pas mourir de faim... Il est donc inutile de faire des pressions pour qu'il mange davantage ; il vaut mieux **respecter ses signes de faim et de satiété**. (extrait du cadre de référence Gazelle et Potiron)

Un poupon ou un enfant démontre qu'il **a faim** lorsqu'il :

- Mordille sa main
- Dit qu'il a faim
- A une sensation de brûlure à l'intérieur du ventre
- A de la difficulté à se concentrer
- Est particulièrement irritable
- Et lorsque son ventre gargouille

Un poupon ou un enfant démontre qu'il **a suffisamment mangé** lorsqu'il :

- Tourne la tête
- Repousse le biberon ou la cuillère avec la langue
- Dit qu'il n'a plus faim
- Dit que son bedon est plein
- Démontre moins d'intérêt pour sa nourriture, joue avec
- Veut se lever, aller jouer, faire autre chose