



BIBERONS

Le journal mensuel de la crèche de Gruissan

ET

COUCHES

NOVEMBRE 2018
N°196

Sommaire

Page 1

Infos aux parents

Activités du mois

Bienvenue à

Bon anniversaire

Dates à retenir

Le mot des mirguettes

Page 2

La recette

Dans la salle des parents

Gestes du mois

Les photos

Page 3

Article du mois

Informations aux parents

La ville de Gruissan organise le dimanche 18 novembre 2018 le Salon de l'Enfance et de la Jeunesse au Palais des congrès. Une journée pendant laquelle vous pourrez venir avec vos enfants et participer à des ateliers, des activités et trouver des renseignements auprès d'associations présentes ce jour-là, sur des sujets qui vous intéressent.

Esther, qui vient toutes les semaines proposer un atelier d'éveil musical à vos enfants, vous rappelle que ses séances sont ouvertes aux parents et que vous pouvez donc venir avec votre enfant partager un moment en musique.

Afin d'avoir une meilleure hygiène au sein de la crèche, nous avons acheté des petits chaussons que nous mettons à disposition pour vos enfants dans le hall d'entrée. Plusieurs tailles sont présentes dans des paniers, du 21 et 25 de couleur bleue et du 23 en rose. Dans la semaine, le premier jour où vous amenez votre enfant, vous prenez une paire de chaussons, que vous laissez dans son casier ou porte-manteaux en repartant le soir. Le dernier jour de la semaine où votre enfant vient, en partant, vous laissez les chaussons dans le panier de chaussons sales et nous les laverons le vendredi. Merci de récupérer les chaussons ou les petites chaussures que vous laissez à la crèche.

Activités du mois

Les activités proposées aux enfants tourneront toujours autour de l'automne, thème qui est actuellement notre fil conducteur et qui va rejoindre celui d'Esther. En effet, au cours de ses séances d'éveil musical, Esther proposera des rythmes, des chansons, des sons autour des 4 saisons.

A la fin du mois, les couleurs glaciales du froid ainsi que le thème de Noël feront leur entrée dans la crèche.

Bienvenue à

Alonzo et Lolita à
L'écume des mers
Diégo et Emma à
Barberousse

Dates à retenir

Date des visites médicales pour les enfants concernés.
vendredis 9, 16 et 30 et mardi 20 novembre. Vous recevrez un SMS de rappel sur votre mobile.

Le Salon de l'Enfance et de la Jeunesse organisé par la ville de Gruissan, le dimanche 18 novembre 2018.

La fermeture de la crèche le 1er et 2 novembre.

Bon Anniversaire

Alice et Alicia qui fêtent leurs 2 ans.
Roméo, Loïs et Charlotte qui soufflent leur première bougie.

Le mot des mirguettes

L'assemblée générale des Mirguettes a eu lieu le lundi 22 octobre.

Merci aux parents présents ce jour-là et grâce auxquels le nouveau bureau a pu se mettre en place.

Afin de prendre connaissance du nouveau bureau, vous pouvez consulter le tableau de l'association qui se situe dans le hall d'entrée de la crèche.

Crèche de GRUISSAN
chemin F. Dolto
tél. 04.68.49.53.33





BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

NOVEMBRE 2018
N°196

ET COUCHES

La recette du mois Risotto du poulet et aux champignons

Ingrédients

- 250 g de riz arborio pour risotto
- 2 escalopes de poulet
- 200 g de champignons de Paris frais ou surgelés
- 1 échalote
- 10 cl de crème fraîche semi-épaisse (18 ou 20% de MG)
- Parmesan

Préparation

- Émincer finement l'échalote.
- Couper les escalopes de poulet en fines lamelles.
- Préparer 1 litre d'eau avec des herbes de Provence.
- Dans une sauteuse ou une grande poêle, faire revenir l'échalote.
- Ajouter le riz et mélanger jusqu'à ce qu'il devienne translucide (attention, il ne doit pas colorer).
- Ajouter une louche de bouillon et bien mélanger. Baisser le feu pour qu'il soit moyen.
- Dans une autre poêle, faire cuire le poulet. Le réserver.
- Faire cuire les champignons émincés (on peut utiliser la même poêle). Les réserver.
- Ajouter du bouillon au fur et à mesure dans le riz en petites quantités et en mélangeant bien, jusqu'à épuisement du bouillon (la cuisson dure en tout environ 20 minutes).
- Ajouter ensuite le poulet et les champignons en même temps que la dernière louche de bouillon et bien mélanger. Le riz devient crémeux en cuisant.
- Goûter le riz. Quand il est cuit, ajouter la crème fraîche (quantité en fonction des goûts, moi je mets environ 10 cl).
- Ajouter sur le dessus du parmesan râpé ou en coupé en copeaux et servir aussitôt.

Dans la salle des parents

Un classeur a été mis à disposition pour vous dans lequel vous pouvez trouver des informations susceptibles de vous intéresser ou des sujets sur lesquels vous vous posez des questions et qui peuvent vous apporter quelques pistes.

N'hésitez pas à le consulter ou à l'enrichir en nous proposant des informations que vous souhaitez partager.

Gestes du mois

Les deux gestes du mois de novembre sont : Biberon et manger.
N'hésitez pas à regarder les affiches qui vous montrent le geste.

LES PHOTOS DU MOIS



Atelier cuisine pendant
la semaine du goût



Peinture d'automne



Eveil musical pour tous les âges



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

NOVEMBRE 2018
N°196

ET COUCHES

L'article du mois

5 astuces pour apprendre à son enfant à bien manger

(par Caroline CROS)

La conférence animée le 09 octobre par Caroline Terral, proposée par le service enfance et jeunesse de la ville nous a interpellées sur l'importance de bien nourrir son enfant

Nourrir son estime de soi, en l'écoutant, l'accompagnant, le rassurer sur l'amour qu'on lui porte, sans l'hyper protéger ni le transformer en enfant tyran.

Nourrir son deuxième cerveau, celui qui protège de certaines maladies mais qui intervient également dans les troubles de l'attention, la nervosité, la difficulté à se poser.

Nous avons retenue l'importance d'une alimentation saine, au maximum exempte de conservateurs, colorants.... et variée. Privilégier au maximum les produits frais et marcher avec son enfant, sur la même route, celle qui le mènera à sa vie d'adulte, assuré que tout lui est possible.

«Manger c'est comme parler, ça s'apprend», c'est ce que démontre le Docteur Florence Solsona-Guillem, médecin nutritionniste, dans son nouveau livre Mon enfant mange mal. Voici 5 astuces pour transmettre à votre enfant le plaisir de manger tout en respectant son corps et sa santé

Emmenez-le au marché !

Poisson frais, jus de fruits bio, oeufs de poules élevées en plein air ... Tout commence ici ! Bien loin des rayons de supermarché jonchés de produits divers et variés, le marché est l'endroit idéal pour inculquer à son enfant les bases d'une alimentation saine et équilibrée. Panier en main, c'est le moment opportun pour l'initier aux bienfaits des fruits et des légumes frais. Profitez-en pour lui expliquer l'origine des aliments et au passage picorez avec lui les différents produits gentiment proposés par les producteurs ! Eveil au goût et aux saveurs garanti !

Improviser le chef cuisto !

Malaxer, mesurer, casser, verser ... Oui les enfants aiment cuisiner ! Mettez-le à contribution pour préparer de bons petits plats pour toute la famille. Même si la cuisine prend des allures de champ de bataille, c'est ainsi que vous éveillerez sa curiosité et son intérêt pour l'alimentation. De plus, vous ne pourrez que constater son enthousiasme débordant une fois à table !

Variez les plaisirs !

La monotonie dans l'assiette est un vrai frein à l'apprentissage de l'alimentation. Varier les aliments est essentiel pour apprendre à votre enfant à manger de tout et à découvrir de

nouvelles saveurs. Ne le forcez pas à manger en grosse quantité quelque chose qu'il ne connaît pas, mais proposez lui de petites portions pour le familiariser. Petit à petit il apprendra à intégrer plus facilement de nouveaux aliments dans son assiette !

Les sodas et sucreries à consommer avec modération !

Les sucreries et les sodas font partie du monde des enfants c'est indéniable. Cependant, ils doivent être consommés de manière occasionnelle. Par exemple, ne jamais accompagner le repas de soda ou de sirop. Habituez votre enfant à boire de l'eau autant que possible. Le grignotage (bonbons, gâteaux ...) est aussi une très mauvaise habitude pour l'équilibre alimentaire et le rapport à la nourriture. Les sucreries et les sodas doivent être réservés pour des occasions particulières telles que les anniversaires et les fêtes d'enfants.

Respectez les 4 repas quotidiens

C'est la règle de base. L'enfant jusqu'à son adolescence comble ses besoins biologiques avec 4 repas par jour : le petit-déjeuner, le déjeuner, le goûter et le dîner. L'équilibre alimentaire ne se construit pas sur un seul repas mais tout au long de la journée. En fonction de votre mode de vie et des habitudes de la famille, essayez de prendre ces repas à des heures fixes et régulières. Soyez vigilants sur les quantités. Ne perdez pas de vue que l'on mange trop. Laissez votre enfant être à l'écoute de son estomac et ne culpabilisez pas s'il mange très peu le soir mais préférez le voir se réjouir d'un gros petit-déjeuner.

<http://www.plurielles.fr/parents/fiche-pratique/5-astuces-pour-apprendre-a-son-enfant-a-bien-manger-7929805-402.html>

