



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

DÉCEMBRE 2018
N°197

ET COUCHES

Sommaire

Page 1

Infos aux parents

Activités du mois

Bienvenue à

Bon anniversaire

Dates à retenir

Le mot des mirgouettes

Page 2

La recette

Dans la salle
des parents

Gestes du mois

Les photos

Page 3

Article du mois

Informations aux parents

Au mois de janvier, les contrats vont être refaits. Si vous souhaitez apporter des modifications au vôtre, veuillez prendre rendez-vous auprès de Nathalie ou d'Ethel.

La crèche ferme du 21 décembre 2018 au 02 janvier 2019 inclus, veuillez donc nous faire parvenir le planning de votre enfant pour le mois de janvier avant la date de fermeture.

Pour les parents qui réservent à 10h, nous vous demandons d'arriver à 9h45, car les activités commencent à 10h. Ce qui permet donc d'accueillir votre enfant dans de bonnes conditions, d'être disponibles avant que cela ne commence. Ce petit quart d'heure permet également à votre enfant d'arriver, de se poser, pour après démarrer sa journée à la crèche.

L'organisation des activités est modifiée. Désormais les enfants auront médiathèque le mercredi matin et Esther viendra faire l'éveil musical le vendredi matin. Elle sera de temps en temps accompagnée par Magalie afin de proposer des chansons accompagnées des gestes que nous utilisons.

Activités du mois

Le mois de décembre va être consacré à la préparation de la fête de Noël qui se déroulera le mercredi 19 décembre.

Le thème choisi cette année est celui des animaux. Par conséquent, en plus des activités « traditionnelles » de Noël (chansons, lectures, activités manuelles), la crèche prendra des airs d'animalerie avec des animaux qui vont faire petit à petit leur apparition dans les sections.

Venez un quart d'heure, une heure, le temps qui vous convient pour fêter Noël avec l'équipe.

Bienvenue à

Hugo et Angelo à la
Rose des vents

Bon Anniversaire

Lolita, Hugo, Gabin,
Giulia qui soufflent leur
première bougie

Adèle, Angelo et Alonzo
qui fêtent leurs 2 ans

Dates à retenir

Lundi 10 décembre, spectacle de Noël à la crèche « Le lapin de Noël ».

Mercredi 19 décembre, fête de Noël à la crèche.

La date des visites médicales pour les enfants concernés. Les vendredis 07, 14, 21 décembre ainsi que le mardi 18 décembre. Un sms vous sera envoyé sur votre téléphone portable.

Fermeture de la crèche du lundi 24 décembre 2018 au mercredi 02 janvier 2019 inclus

Dimanche 9 décembre, la ville de Gruissan organise la fête des Nadalets

Vendredi 21 décembre, fête du court métrage

Le mot des mirgouettes

Après l'assemblée générale, le bureau a été renouvelé mais l'association est toujours à la recherche d'une secrétaire. Cette association a

toute son importance, il est donc intéressant qu'elle perdure. Donc n'hésitez pas à vous investir, quelle que soit la manière, si cela vous intéresse.

Crèche de GRUISSAN
chemin F. Dolto
tél. 04.68.49.53.33





BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

DÉCEMBRE 2018
N°197

ET COUCHES

La recette du mois Flan Marie-Claude

Ingrédients

- 10 biscuits type petit beurre
- Pour la compote
6 pommes
- Pour le flan
6 œufs frais entiers
1 litre de lait
150 g de sucre
1 sachet de sucre vanillé

Préparation

- Pour le flan : préchauffer le four à 150 °C.
- Dans une casserole, faire chauffer le lait avec le sucre et le sucre vanillé.
- Battre les œufs entiers et les mélanger avec le lait chaud petit à petit sans cesser de remuer.
- Mettre le mélange dans un moule, et le faire cuire 45 minutes au four dans un bain-marie.
- Laisser le tout refroidir.
- Dans un saladier ou dans des ramequins, émietter les biscuits, les recouvrir de compote et finir par le flan.
- Mettre au frigo et servir frais.

Dans la salle des parents

Vous avez à votre disposition un classeur dans lequel vous pouvez retrouver les illustrations des gestes que nous utilisons pour communiquer avec votre enfant. Vous pouvez le consulter sur place ou le prendre chez vous pour une durée d'une semaine. Pensez à inscrire votre nom sur la feuille pour que nous sachions qui l'a emprunté.

Gestes du mois

Les deux gestes du mois de décembre sont : avoir mal et avoir peur
N'hésitez pas à regarder les affiches qui vous montrent le geste.

LES PHOTOS DU MOIS



Activité à tout âge



Vitamine C, pour bien préparer l'arrivée de l'hiver



Séance à la Médiathèque



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

DÉCEMBRE 2018
N°197

ET COUCHES

L'article du mois

BONS ALIMENTS DES REPAS D'ENFANTS EN HIVER.



Des racines pour braver le froid

Parmi les légumes de l'hiver, on trouve de nombreuses racines : pommes de terre, navets, carottes, poireaux, betteraves... Autant d'aliments bourrés de glucose, qui leur

donnent l'énergie nécessaire pour bien répondre au froid. Servez-les en accompagnement, mais aussi sous forme de potages ou de veloutés.

Des légumes verts pour rester fort.

L'épinard, le chou et le brocoli sont des légumes verts particulièrement appropriés aux rigueurs de l'hiver. Les premiers apportent à votre enfant de la vitamine A et du fer. Le deuxième est une excellente source de vitamine C et de magnésium. Enfin, le brocoli, lui aussi bourré de vitamine C, est un puissant stimulant de l'immunité. Mettez-en au menu le plus souvent possible.

Des fruits colorés, le plein de vitalité

Pour faire le plein de vitamines et minéraux, donnez-lui des fruits à volonté. Plus ils sont colorés, plus ils contiennent de bonnes choses. A commencer par les vitamines C et B9 (acide folique), qui aident l'organisme à se défendre contre les infections et les baisses de forme. A privilégier : les agrumes (oranges, mandarines, pamplemousses) et les kiwis (sauf en cas d'allergie).

Des protéines animales pour construire les anticorps

Essentielles à la formation des anticorps, les protéines animales (oeufs, viandes, poissons) aident à combattre les infections. Entre 0 et 36 mois, vos enfants doivent en consommer 15 g/ jour et entre 4 et 10 ans, de 20 à 30 g. Lui en donner au moins une fois par jour, en privilégiant les plus riches en fer (boeuf, abats, foie, boudin noir) par temps froid.

Toujours d'attaque avec les légumes secs

Les légumes secs (lentilles, pois, fèves et haricots) sont les premières sources de protéines végétales. Vous pouvez miser sur eux pour donner un coup de fouet à votre enfant : ils favorisent la production de sérotonine, l'hormone de l'éveil !

Une peau de bébé grâce aux acides gras

La formule gagnante pour renforcer l'immunité : réduire l'apport en gras hydrogéné (margarines, fritures) et privilégier les acides gras essentiels, qui aident la peau à se protéger contre les agressions de l'hiver. On trouve ces 'bons gras' dans certains poissons (saumon, hareng, thon) et dans les huiles végétales de la famille oméga 3 (noix, colza).

Des sucres lents anti-coups de pompe

Face aux frimas, préférez les sucres lents, qui sont des sucres complexes, au sucre simple, qui affaiblit la réponse immunitaire. Contenus dans les céréales et dans les féculents, ils fournissent protection et énergie, plus tous les avantages des fibres qui les accompagnent.

Des yaourts et bactéries lactiques pour sa flore intestinale

En cas de prise d'antibiotiques, le yaourt, aliment à base de lait fermenté, est l'aliment idéal pour reconstituer la flore intestinale de votre enfant. Les bactéries lactiques en capsules ou liquides sont également efficaces et pratiques à consommer.

Du chocolat contre les coups de blues

Pour chasser le blues de l'hiver, rien de tel que de se faire plaisir. Laissez-le donc craquer pour le chocolat (surtout noir) un peu plus souvent qu'en été. Riche en fer et en magnésium, il redonnera la pêche au plus raplapla des bambins.

Des aliments complets pour les nutriments

Pour un rendement maximal du système immunitaire de votre enfant, rien ne vaut un menu composé d'aliments le moins transformés possible : ils sont plus riches en nutriments. Préférez donc un fruit à un jus concentré, des graines entières aux huiles qui en sont extraites et des produits à base de farine complète plutôt qu'enrichie.

L'oignon et l'ail : deux antibiotiques naturels

Ils nous aident à lutter contre les infections en stimulant le système immunitaire. Pour un petit enfant, ils seront plus faciles et plus agréables à consommer cuits que crus, cuisinés dans un plat.

Le foie et les sardines pour la vitamine

Le thon et les sardines (et plus généralement tous les poissons de mer gras), tout comme le foie et le jaune d'oeuf, sont d'excellentes sources de vitamine D, ou vitamine antirachitique. Celle-ci est précieuse pour pallier le manque de soleil.

De l'avocat contre la sinistrose

L'avocat contient des graisses mono-insaturées connues pour réduire le cholestérol. Il apporte également des fibres, des vitamines B, C et E et du potassium. La vitamine B, connue pour réduire les crises nerveuses, est un allié de poids face aux coups de blues de l'hiver.

<https://www.parents.fr/enfant/nutrition/bons-aliments-des-repas-denfants-en-hiver-78172>