



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

FÉVRIER 2016
N°166

ET COUCHES

Sommaire

Page 1

Informations
aux parents
Activités du mois

Bienvenue à
Anniversaires
à souhaiter
Dates à retenir
Les photos

Page 2

La recette
Article du mois

Informations aux parents

Le prochain thé - café des parents aura lieu le vendredi 11 mars de 16h00 à 18h00. A ce jour, une seule maman nous a ramené le coupon de proposition de thème. L'apprentissage du langage sera donc proposé. Pourtant, certains parents s'inquiètent de l'entrée à l'école de leur enfant, de l'apprentissage de la propreté, des pleurs ou divers réveils nocturnes, du rapport de leur enfant à la nourriture, des relations interfamiliales, intergénérationnelles... N'hésitez pas à nous faire part de vos vœux.

Activités du mois

Nouvel an chinois : L'année du SINGE DE FEU du 8 février 2016 au 27 janvier 2017 qui laissera la place au signe du Coq de Feu. Le Singe 猴 (hóu) est le 9^{ème} animal du cycle zodiacal chinois. On le dit malin, débrouillard, doué en affaires et opportuniste. Il s'entend bien avec le Rat et le Dragon mais très mal avec le Tigre. Des singes ont déjà envahi la crèche mais nous dirons 新年快乐 (Xin-nian Kuaile) à la crèche le 16 février.

Mardi gras, le 9 février, une occasion pour faire la fête, danser et se déguiser... L'association des Mirguettes s'associe à cette occasion en finançant une initiation aux danses occitanes avec les musiciens « los romegaires ». Le bal masqué débutera à 15h30. Les parents qui souhaitent se joindre à nous peuvent le faire. Ceux qui veulent participer en faisant crêpes et bienêts sont les bienvenus aussi.

Bienvenue à

Yanis et Romane chez les bébés.
Enola et Hugo chez les grands bébés.
Max chez les moyens.
Lenzo chez les grands.

Anniversaire à souhaiter

Margot et Lana fêtent trois ans.
Lorenzo, Rafael et Maxyme 2 ans
Emy et Alix ont 1 an.

Accueil administratif de la crèche

Lundi 14h-18h30
Mardi 10h-12h / 15h30-18h30
Mercredi 14h-18h30
Jeudi 14h-18h
Vendredi 13h-17h30

Dates à retenir

Date des visites médicales pour les enfants concernés en février : jeudi 4, mardi 16 et vendredis 12 et 19.

Rappel SMS vous sur votre mobile.

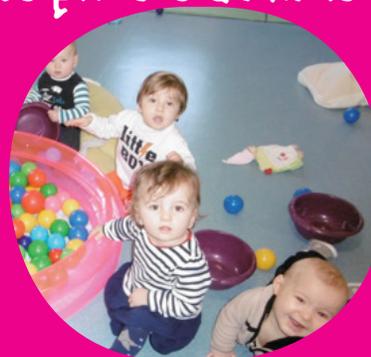
Fermeture de la crèche lundi 22 février pour une journée de formation interne.

Nuit pyjama : samedi 13 février.

Une idée de jeu par temps de pluie ou grand froid : LE SABLE DE LUNE

En général, les jeunes enfants adorent « patouiller » : malaxer, triturer, écraser, transvaser, vider remplir... 8 tasses de farine, une tasse d'huile et vous obtiendrez un sable doux et propice à toutes ces expériences. Quelques accessoires et c'est la plage à la maison !... Pensez à désigner un espace de jeu si vous ne souhaitez pas nettoyer la maison de fond en comble !..

LES PHOTOS DU MOIS



Des rois et reines à la crèche mais aussi des petits princes et princesses

Crèche de GRUISSAN
chemin F. Dolto
tél. 04.68.49.53.33





BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

FÉVRIER 2016
N°166

ET COUCHES

La recette : Gâteau du nouvel An chinois

Le Nian Gao ou « Gâteau du Nouvel an » est un gâteau traditionnel chinois mangé durant les festivités du Nouvel an chinois.

- Temps de préparation : 5 minutes
- Temps de cuisson : 50 minutes
- Temps total : 55 minutes
- Ingrédients
- 500g de farine de riz gluant
- 100g de beurre ou d'huile végétale
- 3 oeufs
- 1 demi litre de lait
- 130 à 200g de sucre
- 15 grammes de levure OU bicarbonate de soude
- 420g de haricots rouges azuki

Préparation

- 1/ Mélangez le tout sans les haricots avec un batteur électrique à vitesse moyenne pendant 2 minutes. Batez ensuite pendant 2 minutes à grande vitesse.
- 2/ Saupoudrez de la farine de riz dans un moule à gâteau huilé.
- 3/ Étalez la moitié de la pâte dans le fond du moule.
- 4/ Éparpillez et enfoncez dans la pâte les haricots rouges azuki.
- 5/ Étalez l'autre moitié de la pâte.
- 6/ Placez le moule en bas du four à 180°C pendant 40 à 50 minutes. Testez la cuisson en insérant une baguette. Si elle ressort propre, c'est prêt !



Article du mois : Apprendre à se calmer

Avant l'âge de 6 ans, les enfants ont du mal à rester longtemps sans bouger. L'enfant a grand besoin de se dépenser sur le plan moteur : il a besoin de marcher, de courir, de sauter ou de grimper pour se sentir bien, se libérer de ses tensions ou encore pour exprimer ce qu'il ressent (par exemple, sauter littéralement de joie!).

Parfois, les élans moteurs des enfants s'accompagnent d'une excitation difficile à contenir, l'enfant étant habité par son émotion et encore trop immature pour dominer son exaltation ou sa frustration. L'excitation est avant tout « un processus physiologique normal ».

Vous ne pouvez vous attendre à ce que votre enfant de 2 ans ou 3 ans se raisonne et arrête de courir de lui-même. Avec votre aide, il apprendra peu à peu qu'il est maître de son corps et qu'il peut s'arrêter quand il le décide.

Des moyens pour lui apprendre à se calmer

Dans les endroits où le calme est de mise (bibliothèque, salle d'attente, restaurant, etc.), votre rôle est de rappeler à votre enfant de faire la tortue, de marcher comme une souris ou juste de lui mettre doucement la main sur l'épaule lorsque son excitation déborde.

Comparez votre enfant à une auto qui va trop vite. Lorsqu'il court, faites-lui remarquer que son petit cœur bat vite, que ses jambes courent, que sa voix crie, que son souffle est rapide : « Tu es excité. » Dites-lui qu'il doit ralentir son petit moteur s'il veut éviter les accidents! Rappelez-lui qu'il est le conducteur de « sa voiture » et qu'il peut en contrôler la vitesse.

- Enseignez à votre enfant à respirer lentement pour se

calmer. L'image d'un ballon qui se gonfle ou se dégonfle l'aidera à retenir la technique.

- Pour l'aider à s'asseoir, dites-lui : « Je vais compter jusqu'à 5 et quand je dirai 5, j'aimerais que tu sois assis. » Une fois qu'il est assis, continuez à compter en lui suggérant d'autres consignes (fermer les yeux, souffler sur un nuage, s'allonger, respirer à fond, etc.), jusqu'à ce qu'il se sente plus calme.

- Réduisez le volume sonore. Faites semblant qu'il a un bouton de volume dans son cou et que vous baissez son volume. Parlez-lui doucement et invitez-le à parler en « secret » à son tour.

- Jouez à des activités alternant défoulement et calme : jeu de la voiture qui doit rouler au vert, ralentir au jaune et s'arrêter au rouge; jeu de la statue pendant lequel l'enfant danse, bouge et doit faire la statue au signal; construction d'un château avec des cubes, qui sera suivie d'une course pour le détruire; jeux de pâte à modeler pour s'amuser à faire et défaire.

- Félicitez votre enfant lorsqu'il arrive à se maîtriser et à se calmer seul.

Hyperactif ?

Si votre enfant bouge beaucoup, cela ne veut pas dire qu'il est hyperactif. Peu d'enfants manifestent réellement de l'hyperactivité (de 3 % à 6 % des enfants d'âge scolaire). L'hyperactivité est souvent accompagnée d'impulsivité et de difficulté d'attention. Si vous croyez que votre enfant souffre d'hyperactivité, parlez-en à son médecin qui saura vous guider vers des solutions susceptibles d'aider votre enfant.