



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan



FÉVRIER 2021

N°219

ET COUCHES

Sommaire

Page 1

Bienvenue à
Bon anniversaire
Dates à retenir

Page 2

Les photos

Page 3

Info parents
Activités du mois

Page 4-5

L'activité du mois

Page 6-9

L'article du mois

Page 10-11

Recette du mois

Bienvenue à

Lohan à Barberousse.

Anna à l'Écume des mers.



Bon Anniversaire

Natys et Noä qui vont souffler leur première bougie.

Leyna, Naomy et Timéo qui fêteront leurs 2 ans.

Emma qui fêtera ses 3 ans.



Dates à retenir

Les visites médicales :

- **le mercredi 03 février**

- **les vendredis 05, 12 et 26 février**

Le carnet de santé vous sera demandé par Skype.

- **mardi 02 février : Chandeleur**

- **vendredi 12 février : Nouvel An chinois**

- **mardi 16 février : Mardi Gras**

Crèche de GRUISSAN
chemin F. Dolto
tél. 04.68.49.53.33



L'ESPRIT DU SUD





BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan



ET



FÉVRIER 2021

N°219

COUCHES

LES PHOTOS DU MOIS



Voulez-vous un thé ?



Tout ceci m'a épuisé



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan



FÉVRIER 2021

N°219

ET COUCHES

Informations parents

En début d'année, les contrats sont modifiés en tenant compte de la nouvelle déclaration des revenus.

Certains ont été établis et signés mais si ce n'est pas le cas, merci de ne pas régler votre facture avant de l'avoir vérifié et signé.

Les activités du mois

Pour le mois de février, les enfants de la crèche vont être occupés.

En effet, tout d'abord par la confection et la dégustation de crêpes avec la chandeleur.

Puis la décoration de la crèche et l'éveil des papilles pour fêter le nouvel an chinois !

Le 12 février, nous entrons dans l'année du buffle de métal..

Et pour finir, la préparation de mardi gras, le 16 février, avec des activités manuelles, la décoration de la crèche et la sortie des déguisements. N'hésitez pas ce jour-là à prévoir un déguisement pour votre enfant. Nous vous ferons part très bientôt de l'organisation de cette journée.



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan



FÉVRIER 2021

N°219

ET COUCHES

L'activité du mois

Fabrication d'un dragon rouge en pot de yaourt

Dragon en petits pots de yaourt et carton : s'amuser à fabriquer un dragon avec des petits pots plastiques, voici l'activité que tête à modeler propose.

Ce dragon est composé de petits pots de dessert lacté en plastique collés sur une bande de papier épais ou cartonné. Un bricolage qui plait aux enfants qui aiment fabriquer des animaux.

=> Récupérer 7 petits pots en plastique



- Découper dans du papier épais une bande rectangulaire de 5,5cm x 29,5cm (hauteur d'une feuille A4) utiliser des ciseaux crantés si vous en avez. Puis découper dans le même papier une crête, deux paires de pattes (une de 10cm de long l'autre de 12cm) et enfin une grosse flèche pour la queue.



- Coller la base de la crête à une extrémité de la bande rectangulaire. Coller la grosse flèche à l'autre extrémité. Coller un premier pot au niveau de la crête pour former la tête, puis 2 autres à environ 6cm des uns des autres pour les pattes.





BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan



FÉVRIER 2021

N°219

ET COUCHES

- Coller les 4 autres pots sur le dos du dragon : Un entre le pot «tête» et le premier pot des «pattes», deux entres les pots «pattes» et le dernier au niveau de la queue. Coller les pattes en papier sous les pots pattes, les plus courtes devant.



- Couper dans du papier noir ou blanc à colorier, des yeux , des sourcils, des narines, une bouche, des cornes. Les coller sur le pot «tête». Fortifier le cou en collant une petite languette de papier entre les pots de la nuque et du dos.



- Le dragon est terminé.



<https://www.teteamodeler.com/activite/bricolage/dragon-pot-yaourt.asp>



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan



ET



FÉVRIER 2021

N°219

COUCHES

L'article du mois

Il ne veut pas manger à table, faut-il le priver de dessert ?

De nombreux parents sont désespérés face à leurs enfants qui refusent catégoriquement de manger leur assiette. Pourquoi faut-il éviter de les forcer? Quelles sont les bonnes attitudes à adopter en cas de conflits à l'heure du repas ? Les réponses de Béatrice Benavent-Marco, nutritionniste.

En moyenne, un enfant a besoin de 1 000 calories par jour entre 1 an et 2 ans, de 1 300 calories entre 3 et 5 ans, de 1 700 calories à l'âge de 6 ans et de 2 000 calories à 10 ans. Les besoins nutritionnels se calculent en fonction du poids de l'enfant et de ses dépenses énergétiques quotidiennes ainsi que de son métabolisme de base.

Béatrice Benavent-Marco, diététicienne nutritionniste, rappelle que ces besoins doivent être répartis de manière équilibrée, avec une importance pour les enfants de consommer juste ce qu'il faut de protéines et suffisamment de calcium. Par exemple, le petit déjeuner doit apporter 25% des apports énergétiques de la journée, le déjeuner 35%, la collation 10% et le dîner 30%. Enfin, pour avoir un ordre d'idée, un enfant doit peser environ 11 kg entre 1 et 2 ans, 20 kg vers 5-6 ans et 30 kg vers 9-10 ans.





BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan



ET



FÉVRIER 2021

N°219

COUCHES

Pourquoi certains enfants refusent-ils de manger à table ?

Dans la grande majorité des cas, **les enfants deviennent néophobiques**, tout simplement en opposition avec leurs parents ou la nourriture. Généralement, c'est à **partir de 1,5 ans et jusqu'à l'âge de 6 ans** en moyenne qu'ils refusent de goûter de nouvelles saveurs et de manger des aliments qu'ils n'apprécient pas. Ils sont parfois préoccupés par d'autres choses et n'ont pas forcément envie de passer à table, préférant jouer... Résultat : **ils entrent souvent en conflit avec leurs parents qui leur demandent de finir leur assiette.**

Pourtant, il s'agit d'un comportement tout à fait normal chez les tout-petits, et c'est la raison pour laquelle de nombreux parents se sentent concernés, voire même désemparés puisqu'une sorte de «*guerre*» autour de l'alimentation s'installe au moment de passer à table. «*Et ce combat est souvent gagné par les enfants qui en profitent*», explique la nutritionniste. En effet, «*Ils se rendent compte que le fait de ne pas manger affecte les parents, et ils utilisent cela comme un pouvoir absolu*».

Comment réagir en cas de conflits ?

«*En tant que parent, on est forcément impliqué émotionnellement. Et si l'enfant sent que l'on est déstabilisé, il risque de renforcer ce jeu*», explique Béatrice Benavent-Marco.

Difficile à appliquer au quotidien, l'idéal serait de banaliser la situation et ne pas lui montrer que son refus de manger nous affecte. «*Ainsi, il y a plus de chances qu'il capitule sur le long terme, mais dans tous les cas, il n'aggraver pas la situation. Partons du principe qu'il ne mangera pas plus si on le menace*», ajoute la spécialiste.



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan



ET



FÉVRIER 2021

N°219

COUCHES

Elle conseille alors aux parents de **le laisser manger à son rythme**, en lui proposant tous les composants du repas (entrée, plat, dessert) et en lui précisant qu'il n'y aura rien d'autre ensuite (jusqu'au goûter).

Rien ne sert donc de le priver de dessert, bien au contraire ! S'il ne mange pas son plat, mais qu'il accepte le fruit ou la compote, «*c'est toujours mieux que rien*». Le punir, lui faire du chantage et lui donner un enjeu «*si tu finis ton assiette, tu auras le droit à un bonbon ou un gâteau*» n'arrange pas non plus les choses.

Néanmoins, **il devra attendre l'heure du goûter pour pouvoir manger s'il a faim**. Proposez-lui un goûter normal, sans pour autant lui donner double ration de gâteau à 16 h parce qu'il n'a rien mangé à midi. Dans ce cas, faites-lui comprendre calmement qu'il mangera mieux ce soir.

Comment lui donner envie de manger son assiette ?

- Dans un premier temps, «**impliquer son enfant dans la préparation du repas permet de lui donner de l'intérêt**», explique Béatrice Benavent-Marco. Ainsi, il s'approprie les nouveaux produits et aliments, apprend à les connaître et s'il a contribué à la recette du plat, il y a plus de chances pour qu'il le goûte à table. N'hésitez pas non plus à le valoriser auprès du reste de la famille («C'est Julie qui a cuisiné l'entrée aujourd'hui !»).

- Il est important également, avant de passer à table, d'**instaurer un rituel** (on se lave les mains, on apporte des serviettes...). Avertissez-le que dans une dizaine de minutes, il sera l'heure de manger. Cela lui permettra de terminer ce qu'il est en train d'entreprendre, notamment s'il est en plein jeu, et de faire une transition entre ses activités et le repas en famille.



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan



ET



FÉVRIER 2021

N°219

COUCHES

- A table, s'il refuse de goûter à un aliment, **ne le forcez pas**. Néanmoins, ne perdez pas non plus espoir puisque les goûts des enfants évoluent vite, et que les aliments se présentent sous différentes formes. Il n'aime pas les carottes rapées ? Peut-être appréciera-t-il une purée de carottes, ou des carottes cuites, mélangées à des petits pois ou des pâtes ?...

- **Et si vous rendiez le repas amusant ?** Peut-être aura-t-il moins de crainte que s'il associait ce moment au conflit et à «l'obligation de finir son assiette» ? Pour cela, Béatrice Benavent-Marco conseille aux parents de toujours manger en famille, ensemble, afin de faire comprendre qu'il s'agit avant tout d'un moment agréable et de partage. «Si vous lui proposez une soupe aux épinards par exemple, racontez-lui que c'est la soupe venue tout droit du pays des extra-terrestres», propose-t-elle. Vous pouvez aussi lui préparer des assiettes «Food Art», en créant de petits personnages avec la nourriture : des olives pour les yeux, de la purée pour le visage, des tomates pour les oreilles et des saucisses en guise de sourire... Ainsi, il sera fier d'avoir dévoré les oreilles et vous, «satisfait(e)» qu'il ait mangé des tomates.

- Enfin, gardez en tête qu'un enfant ne reste pas des heures attablé (en moyenne 25 à 30 minutes). N'attendez donc pas trop longtemps avant de le servir. Et s'il ne mange toujours pas, dites-vous bien qu'il n'y a rien de grave tant que sa courbe staturo-pondérale est normale. Il y a en revanche des raisons de s'inquiéter si l'enfant a un comportement alarmant, s'il vomit après les repas ou que son poids est insuffisant par rapport à son âge ou à sa taille. Dans ce cas, n'hésitez pas à consulter votre médecin.

<https://www.journaldesfemmes.fr/maman/guide-des-parents/1318171-il-ne-veut-pas-manger-que-faire>



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan



ET



FÉVRIER 2021

N°219

COUCHES

La recette du mois

Voici la rubrique « La recette du mois » qui refait son apparition suite à la demande de certains parents.

PÂTES AUX LÉGUMES D'HIVER

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

INGRÉDIENTS :

- 30 ml huile d'olive
- 400 g courge pelée, coupée en morceaux de 2cm
- 3 poireaux lavés et émincés
- 4 branche de thym
- 2 càs vinaigre de xérès
- 10 cl crème fraîche
- 300 g pâtes
- Noix décortiquées



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan



ET



FÉVRIER 2021

N°219

COUCHES

PRÉPARATION DE LA RECETTE :

1. Préchauffer le four à 200°C. Mettre les cubes de courge dans un saladier avec la moitié de l'huile d'olive. Mélanger et les déposer sur la plaque du four recouverte de papier cuisson. Cuire 20 minutes.
2. Faire chauffer le reste d'huile d'olive dans une sauteuse. Ajouter les poireaux, le thym, laisser cuire pendant environ 4 minutes. Ajouter le xérès, cuire 5 minutes.
3. Pendant ce temps, cuire les pâtes selon les indications du paquet.
4. Prendre la moitié de la courge rôtie et l'ajouter au mélange de poireaux. A l'aide d'une fourchette, écraser grossièrement le mélange poireau/courge, ajouter la crème et mélanger.
5. Servir les pâtes avec le mélange poireau/courge, ajouter le reste de courge, noix décortiquées et servir chaud.

