

BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

ET
JUILLET • AOÛT 2021
N°224

COUCHES

Sommaire

Page 1

Bienvenue à
Bon anniversaire
Dates à retenir
Activité du mois

Page 2

Les photos

Page 3

Info parents

Page 4-5

Activité du mois

Page 6-7

Article du mois

Page 8-9

Recette du mois

Bienvenue à

Ethan dans la section Ecume des mers.
Adam dans la section Rose des vents.



Bon Anniversaire

Bastien, Florian, Liam, Corson et Ines qui fêtent leurs 3 ans
Victoire, Jim et Camille qui fêtent leurs 2 ans
Abigaël, Isaac et Victoria qui vont souffler leur
première bougie



Dates à retenir

La nuit pyjama :

- samedi 03 juillet

Fermeture de la crèche :

- mercredi 14 juillet
- vendredi 27 août

LES ACTIVITÉS DU MOIS

Les beaux jours sont enfin là !

A nous les baignades dans la cour, les balades en poussette, les goûters en terrasse et toutes les activités possibles et inimaginables proposées à l'extérieur !

Crèche de GRUISSAN
chemin F. Dolto
tél. 04.68.49.53.33



L'ESPRIT DU SUD



BIBERONS ET COUCHES

Le journal mensuel de la crèche de Gruissan

JUILLET • AOÛT 2021
N°224

LES PHOTOS DU MOIS



Tennis

Cuisine



Baignade



BIBERONS ET COUCHES

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

JUILLET • AOÛT 2021
N°224

Informations parents

- Pour les enfants qui portent encore des couches, merci d'apporter des couches spéciales piscine pour l'activité jeu d'eau/baignade à la crèche.
- Durant le mois de juillet et août, nous ne pouvons pas toujours répondre aux demandes de mode de garde pour les familles. Chaque jour, de nombreux enfants sont en attente de place. Merci de nous signaler le plus rapidement possible l'absence de votre enfant, cela peut dépanner des familles.
- Les contrats des enfants qui rentrent à l'école maternelle s'arrêtent tous le 31 août. La rentrée n'étant que le 2 septembre, et s'échelonnant sur plusieurs jours, merci de nous signaler très rapidement si vous souhaitez une place.

L'activité du mois

Le temps des vacances, c'est le temps des activités, des sorties, des retrouvailles entre amis.... Mais c'est aussi le temps de prendre son temps ! De profiter des moments simples de la journée pour partager, avec votre enfant, des instants d'attention et de complicité, des moments valorisants où il va pouvoir vous aider, préparer un petit repas pour la famille.

J'ai aimé cette recette parce qu'elle a le goût de l'été, parce qu'elle plaira aux petits, comme aux grands, parce qu'elle peut être adaptée à toute la famille (on peut remplacer les concombres par des tomates, des champignons, des courgettes crues...) parce qu'elle est colorée et, surtout, parce que votre enfant va pouvoir facilement participer !

N'hésitez pas à le laisser malaxer la farce. Les enfants découvrent les saveurs grâce aux papilles gustatives mais aussi par le plaisir de toucher !

N'hésitez pas non plus à lui faire goûter chaque ingrédient au cours de la confection, il découvrira, par le jeu les différentes textures, la magie du goût isolé qui se transforme en mélangeant les saveurs et, également, le plaisir procuré dans sa bouche (croquant, lisse, frais...). A un âge où la néophobie alimentaire s'installe, toute occasion de découvrir des saveurs est bonne à prendre !

Si vous le pouvez, allez cueillir vous même les feuilles de menthe, montrez-lui également la ciboulette, le basilic... toutes ses herbes aux odeurs variées.

Bateaaaaau, sur l'éaaaaaaau... En creusant ces barquettes de concombre, votre cuistot du dimanche se sentira l'âme marine. Tant mieux, rien de tel pour le mettre en appétit et le voir dévorer une entrée riche en vitamines et produits laitiers.

L'activité du mois

Infos pratiques

- Degré de difficulté : Facile
- Nombre de personnes : 6 personnes
- Temps de préparation : 20 minutes

Ingrédients

- 3 mini-concombres bien fermes
- 200 g de feta
- 1 yaourt à la grecque
- ½ bouquet de menthe
- 2 cuillères d'huile d'olive
- sel, poivre

Étapes

- Pelez les concombres et ouvrez-les en deux dans la longueur.
- A l'aide d'une petite cuillère, retirez toutes les graines, en prenant soin de ne pas transpercer la chair.
- Dans un saladier, émiettez la feta avec une fourchette.
- Ajoutez le yaourt, puis l'huile d'olive, sel et poivre.
- Rincez la menthe, effeuillez-la puis hachez-la, avant de l'incorporer à la feta.
- Remplissez les barquettes de concombre de cette préparation, dégustez sans attendre !

<https://www.magicmaman.com/,recette-pour-cuisiner-avec-les-enfants-mini-concombres-menthe-et-feta,2470035.asp>

L'article du mois

A la plage, les 5 règles d'or pour votre bébé

Pour que les premières vacances de Bébé à la mer se passent au mieux, limitez vos sorties avec lui aux heures où le soleil n'est pas trop chaud (avant 11 h et après 17 h). Et respectez ces quelques règles.

Pas de baignade avant l'âge de 4 mois

Les bains de mer sont absolument déconseillés si **petit**, tout comme ceux en piscine d'ailleurs. D'abord parce que votre enfant n'en retirera aucun bénéfice. Si ce n'est peut-être d'avoir une grosse frayeur, et ce qui laissera forcément des séquelles. Sans compter que l'eau regorge de germes et de champignons en tout genre. Dans tous les cas, la baignade lui est absolument interdite tant qu'il n'a pas fait **tous les vaccins nécessaires** soit jusqu'à l'âge de 4 mois.

Ensuite, jusqu'à l'âge d'un an, mieux vaut ne pas le laisser plus de 5 minutes d'affilée dans l'eau. Son système de thermorégulation n'étant pas encore totalement efficace, il peut se refroidir très rapidement. **Dès qu'il se déplace à quatre pattes, pensez à l'équiper de brassards ou d'un maillot muni de flotteurs.**

Bébé à la plage : jamais tout nu sur le sable

Que ce soit pour jouer ou pour faire la sieste, installez toujours bébé sur un paréo ou mieux une grande serviette éponge qui absorbera sa transpiration. **Le contact direct du sable sur sa peau fragile pourrait provoquer des irritations**, voire des infections. Les petites filles, notamment, risquent des vulvites à rester sans maillot de bain. Pas d'affolement en revanche si votre enfant met du sable dans sa bouche, c'est extrêmement fréquent. Contentez-vous de le faire cracher et de **nettoyer l'intérieur de sa bouche avec un linge humidifié**. Et s'il s'en met plein les yeux, rincez abondamment avec de l'eau propre ou du sérum physiologique en essayant de l'empêcher de se les frotter. En rentrant, **donnez-lui systématiquement un bain** en insistant particulièrement sur les plis du corps.



Bébé à la plage : les lunettes de soleil, c'est indispensable

Les yeux des tout-petits sont beaucoup plus perméables aux UV que les nôtres : avant l'âge d'un an, 90% des UVA et plus de 50% des UVB parviennent à la rétine. **Ses lunettes de soleil n'ont donc rien d'un gadget.** Oubliez définitivement les modèles purement fantaisie : sous l'effet du plastique teinté, la pupille se dilate au soleil, laissant passer encore plus d'UV néfastes vers la rétine, sans filtrage efficace. Pour bien les choisir, assurez-vous que la mention CE est gravée sur leurs branches et qu'elles assurent **un indice de protection de type 3 ou 4.** Et préférez les formes « bandeau », qui sont bien couvrantes et protègent mieux l'œil que les verres ronds.

Plage avec bébé : le parasol ne suffit pas

S'il est très utile, le parasol est loin de suffire. Même si vous avez l'impression que votre bébé est à l'ombre, le sable réfléchit près de 20% des rayons solaires sur sa peau. Attention également au temps couvert qui pourrait vous faire croire qu'il peut se passer de crème : **les nuages laissent passer la quasi-totalité des UV !** Pour être parfaitement protégé, un enfant doit avoir de la crème, un T-shirt, un chapeau à large bord et des lunettes. Et ce même pour aller faire une courte balade, pas uniquement pour aller sur la plage. De toute manière, **les tout-petits ne doivent absolument pas être exposés au soleil.**

Une protection solaire spécifique nourrissons

La mention « bébé-enfant » qui figure sur les crèmes solaires pour enfants n'a rien d'un énième argument marketing. **Leur peau étant très fine, elle est beaucoup plus perméable aux agents chimiques.** D'où l'utilité de choisir ces produits hypoallergéniques qui ont été testés sur des peaux sensibles et dont la protection UVB-UVA est optimale, puisqu'elle est comprise **entre 30 et 50+.** De plus, ils sont pour la plupart **élaborés à base d'écrans minéraux**, les seuls composants à garantir une tolérance maximale pour la peau des plus jeunes. Dans tous les cas, pour les parties du corps découvertes, optez pour **une crème indice 50 ou 50+.**

<https://www.parents.fr/bebe/soins/bebe-et-soleil/a-la-plage-les-5-regles-dor-pour-votre-bebe-77962>

La recette du mois

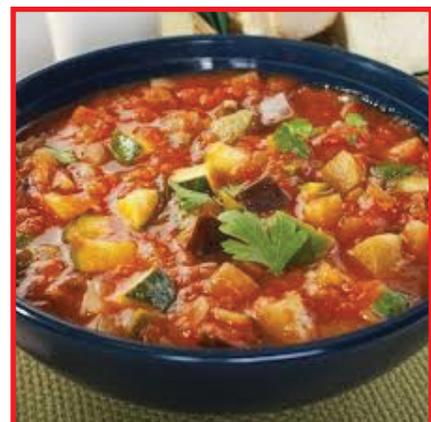
RATATOUILLE

Temps de préparation : 25 minutes

Temps de cuisson : 55 minutes

INGRÉDIENTS

- Aubergine : 0.350kg
- Courgette : 0.350kg
- Poivron rouge et vert : 0.350kg
- Oignon : 0.350kg
- Tomate bien mûres : 0.500kg
- Ail : 3 gousses
- Huile d'olive : 6 cuillère à coupe
- Thym : 1 brin
- Laurier : 1 feuille



PRÉPARATION DE LA RECETTE :

1. Coupez les tomates pelées en quartiers.
2. Les aubergines et les courgettes en rondelles.
3. Emincez les poivrons en lamelles.
4. Et l'oignon en rouelles.
5. Chauffez 2 cuillères à soupe d'huile dans une poêle.
6. Et faites-y fondre les oignons et les poivrons.
7. Lorsqu'ils sont tendres, ajoutez les tomates, l'ail haché, le thym et le laurier.
8. Salez, poivrez et laissez mijoter doucement à couvert durant 45 minutes.
9. Pendant ce temps, préparez les aubergines et les courgettes. Faites-les cuire séparément ou non dans l'huile d'olive pendant 15 minutes.
10. Vérifiez la cuisson des légumes pour qu'ils ne soient plus fermes. Ajoutez-les alors au mélange de tomates et prolongez la cuisson sur tout petit feu pendant 10 min.
11. Maintenir au four à une température de +65°C.

BON APPÉTIT !