



# BIBERONS

Le journal mensuel  
de la crèche de Gruissan

JUIN 2016  
N°170

# ET COUCHES

## Sommaire

Page 1

Informations  
aux parents

Activités du mois

Bienvenue à

Anniversaires

Dates à retenir

Page 2

La recette

Page 3

Le mot des mirguettes

Les photos

Page 4-5

Article du mois

## Informations aux parents

Afin de prévenir la nocivité des premiers rayons de soleil, pensez à nous porter crème solaire et chapeaux que nous conserverons à la crèche et utiliserons à chaque fois que cela sera nécessaire.

Le vendredi 10 juin à partir de 16H30 aura lieu le « thé café des parents » sur le thème de « l'autorité, les règles et les limites nécessaires aux enfants pour leur construction ».

Pour alimenter les échanges entre parents, nous aurons parmi nous Odile TOÏ-GO, psychologue scolaire qui partagera ses connaissances et son expérience avec nous. N'hésitez pas à nous rejoindre, même très peu de temps, sur ce sujet qui nous concerne tous, parents de jeunes enfants ou d'adolescents...

## Activités du mois

Dès les premiers jours du mois de juin, les plus grands vont aller passer un petit moment dans leur future école auprès de leurs maitresses avec des membres de l'équipe de la crèche. Les plus âgés de 2013 dans la classe de Séverine et les plus petits dans la classe de Claire. Chacun d'entre eux a reçu une invitation. Attention, le départ se fera de la crèche à 8H45.

Le petit groupe d'enfants qui s'est rendu toute l'année à la maison de retraite pour des activités avec les personnes âgées, participera à un pique-nique musical à la « bonança » avec les enfants du relais assistante maternelle et leurs nounous. Ce sera le mardi 21 Juin en compagnie d'Esther.

Les plus grands seront conviés le lundi 20 juin à s'initier au tennis. C'est Perrine et son équipe qui nous accueilleront pour des petits parcours initiatiques.

Si le soleil est de la partie, les premiers jeux d'eau en piscine dans la cour feront leur apparition, pour le plus grand bonheur des enfants.

## Bienvenue à

Clélia et Mathéo chez les bébés,  
Enaël chez les grands.

## Anniversaires

Zoé, 3 ans.  
Noah, Stanislas  
et Max 2 ans.  
Laly, 1 an.

## Dates à retenir

Thé-café des parents : Vendredi 10 juin de 16H30 à 18H30.

Date des visites médicales pour les enfants concernés : Vendredis 3, 17 et 24 juin et mardi 7 juin. SMS de rappel sur votre mobile.

Fermeture de la crèche : Mercredi 29 juin pour la ST Pierre.

Crèche de GRUISSAN  
chemin F. Dolto  
tél. 04.68.49.53.33





# BIBERONS

Le journal mensuel  
de la crèche de Gruißan

JUIN 2016  
N°170

# ET COUCHES

## La recette : écrasé de carottes et panais à la muscade.



Duo parfait pour cette purée de carottes et panais à la noix de muscade aux saveurs douces et sucrées ! Ces deux légumes sont particulièrement riches en provitamine A et en fibres, ce qui fait de ce plat pour bébé un concentré de nutriments bénéfiques. Un mélange de saveurs qui devrait sans doute plaire à bébé et au reste de la famille avec sa texture et son goût tout doux !

### Ingrédients pour 1 portion



1 panais  
1 carotte  
1 pomme de terre

1 cuillère à soupe de crème liquide  
1 noisette de beurre  
1 soupçon de noix de muscade  
cerfeuil ciselé (facultatif)

### Préparation

1. Lavez et épluchez le panais, la carotte et la pomme de terre. Rincez à nouveau. Puis coupez-les en petits morceaux.
2. Cuisez les légumes « ensemble » à la vapeur 15 à 20 min. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau, les légumes doivent être tendres et fondants.
3. Égouttez puis écrasez au presse-purée ou à l'aide d'une fourchette en incorporant la noisette de beurre et la crème liquide chaude.
4. Ajoutez un soupçon de noix de muscade râpée et le cerfeuil ciselé.

**L'astuce pour les bébés gourmands :** Parsemez de parmesan au moment de servir !

### LES BIENFAITS

Naturellement sucrée et d'une texture onctueuse, la **carotte** regorge de caroténoïdes et de vitamine C et E. Quant au bêta-carotène qu'elle fournit, l'organisme de votre bébé le transforme en vitamine A, essentielle pour sa vision, la santé de sa peau et le bon fonctionnement de son système immunitaire. Pour finir, les fibres solubles de la carotte aident à réguler les niveaux de sucre dans le sang, ce qui est important pour canaliser l'énergie de votre bébé.

Le **panais** est un légume racine qui appartient à la même famille que la carotte. Le premier avantage nutritionnel du panais est sa teneur en fibres qui peuvent aider à prévenir la constipation chez bébé. Mais aussi riche en magnésium, le panais contient en quantité intéressante du phosphore, du potassium, du fer, du zinc et du cuivre qui aident à améliorer la santé immunitaire de bébé. Le panais contient près de deux fois plus de glucides que la carotte et il est assez équilibré en vitamines car il contient les principales : vitamines C, E et du groupe B.

En résumé, ses propriétés nutritionnelles en font un légume qui gagne à être connu et à être cuisiné plus souvent pour bébé.

La **noix de muscade** est le fruit du muscadier, arbre d'origine indonésienne. Epice de couleur foncée et au goût de poivre, la noix de muscade est réputée pour ses vertus médicinales permettant en outre de vaincre les troubles d'ordre digestif chez bébé. La noix de muscade est toujours utilisée râpée et en très petite quantité !



# BIBERONS

Le journal mensuel  
de la crèche de Gruissan

JUIN 2016  
N°170

# ET COUCHES

## Le mois des mirguettes

Merci à tous les parents qui nous ont aidés pour le vide-grenier ou la vente des tickets de tombola. Une réunion aura lieu prochainement pour déterminer ce que nous ferons des sommes récoltées. Vous serez informés de la date sur le panneau des mirguettes à l'entrée de la crèche.

Une proposition de pique-nique vous est faite pour le dimanche 12 juin à midi : « Nos bambins sont copains et passent leurs journées ensemble tandis que nous nous croisons tout juste le temps de nous dire bonjour... » C'est un moment pour se connaître à l'ombre des pins du bois de l'étang autour d'un déjeuner participatif...

## LES PHOTOS DU MOIS



Un rayon de soleil... Bonne sieste les bébés



Allez... A la crèche ...  
Les copains nous attendent pour jouer.



COUCOU



# BIBERONS

Le journal mensuel  
de la crèche de Gruissan

JUIN 2016  
N°170

# ET COUCHES

**L'article du mois :** « Les enfants terribles sont des enfants terriblement malheureux »

## À QUOI SERVENT LES RÈGLES ET LES LIMITES?

Les règles et les limites sont très utiles pour enseigner à votre enfant comment il doit se comporter.

En effet, elles permettent de lui apprendre ce qu'il doit faire et éviter de faire; vos attentes; les valeurs qui sont importantes pour vous. C'est le cas lorsque vous lui dites par exemple : « Ce n'est pas bien de faire du mal aux autres », « Il ne faut pas briser les choses » ou « Dans notre famille, on partage »; qu'il n'a pas droit à tout ce qu'il veut dans la vie.

Même si elles ne plaisent pas toujours, les règles et les limites contribuent à donner un plus grand sentiment de sécurité à l'enfant, particulièrement si elles sont appliquées avec constance. Il sait ainsi à quoi s'attendre et comprend de façon claire ce qui est accepté et ce qui ne l'est pas.

Selon les experts, les enfants qui n'ont aucune limite à respecter se sentent angoissés et perdus, parce qu'ils jouissent, tout simplement, d'une trop grande liberté.

### Miser sur la constance

Être constant signifie que vous devez indiquer à votre enfant les limites qu'il doit respecter et essayer de vous en écarter le moins souvent possible. Bien sûr, vous aurez probablement à intervenir plusieurs fois avant que votre tout-petit les respecte, mais votre persévérance finira par porter ses fruits. De plus, intervenir toujours de la même façon permet de sécuriser votre enfant et de corriger un comportement plus rapidement.

Le manque de constance pourrait amener votre enfant à s'opposer à vous ou à devenir anxieux.

Par exemple, si vous lui enlevez ses petites voitures chaque fois qu'il les lance en lui disant « Les autos sont faites pour rouler », votre tout-petit finira par cesser de le faire. En agissant ainsi, vous lui enseignez ce que vous attendez de lui. Au fur et à mesure qu'il vieillit et comprend mieux, donnez-lui de courtes explications (ex. : « Tu risques de blesser ton frère lorsque tu lances tes autos. »).

Cependant, si vos règles varient d'une journée à l'autre, votre enfant pourrait se sentir perdu et ne plus savoir quel comportement est attendu de lui. Votre tout-petit pourrait ainsi mettre beaucoup plus de temps avant d'abandonner un comportement inadéquat. Il sera aussi plus enclin à ne pas respecter les limites, car il aura compris que les règles ne sont pas toujours appliquées.

### Pas toujours facile d'être constant

À la fin d'une journée épuisante, vous pourriez, si votre enfant ne respecte pas une de vos règles, être tenté de le laisser faire pour éviter une crise ou, au contraire, lui donner une punition disproportionnée sous le coup de la colère. Pour demeurer constant même dans le feu de l'action, vous pouvez déterminer des conséquences à l'avance pour différents types de comportements que vous voulez améliorer chez votre enfant; vous isoler et réfléchir quelques minutes; demander à votre partenaire de prendre la relève.

L'exception qui confirme la règle : Si vous souhaitez ne pas appliquer une de vos règles le temps d'une soirée ou des vacances, c'est possible sans trop perturber votre enfant. Expliquez-lui toutefois qu'il s'agit d'une occasion spéciale. Il comprendra que c'est exceptionnel.



# BIBERONS

Le journal mensuel  
de la crèche de Gruissan

JUIN 2016  
N°170

# ET COUCHES

## Offrir des choix

Demandez-lui son avis au moment d'établir des routines ou de résoudre des problèmes. Dites-lui, par exemple : « Préfères-tu choisir tes vêtements du lendemain avant de te coucher ou aimes-tu faire ton choix le matin même? » Lorsque vous voulez qu'il fasse quelque chose, laissez-le choisir parmi une gamme d'options, si possible.

La sécurité : pas de compromis

Les règles qui touchent à la sécurité ne sont cependant pas négociables. Par exemple, vous pouvez lui dire : « Il ne faut pas courir dans la rue » ou « Il ne faut pas toucher aux ronds de la cuisinière. » Par contre, à mesure qu'il grandit et que votre enfant devient plus autonome, vous pouvez lui demander son avis sur certaines attentes que vous avez envers lui.

## Renforcer les bons comportements

Lorsque vous soulignez les bons coups de votre enfant et lui donnez de l'attention positive, cela renforce ses bons comportements et son estime de soi. Par exemple, si votre enfant essuie son dégât ou prend soin de ranger ses jouets, félicitez-le. Il sera ainsi moins tenté d'utiliser les mauvais comportements pour attirer votre attention.

Trouvez des moments pour vous occuper exclusivement de votre tout-petit. De 15 à 20 minutes par jour suffisent pour répondre à son besoin d'attention. Si votre enfant sent qu'il est important à vos yeux, il accordera aussi plus d'importance à vos demandes.

Souvenez-vous que les enfants respectent mieux les limites et répondent plus aux attentes lorsqu'ils se sentent aimés et remarqués.

## Quand papa et maman ne s'entendent pas

Les désaccords sur la manière d'intervenir auprès des enfants sont fréquents entre les parents, qu'ils vivent ensemble ou qu'ils soient séparés. L'important, c'est que les règles de chaque parent soient constantes. Par contre, si vous appliquez des règles différentes et qu'en plus elles changent continuellement, votre tout-petit risque d'être perdu.

## Et si cela ne marche pas ?

Même si vous maîtrisez parfaitement l'art de fixer des limites et d'exprimer vos attentes, votre enfant désobéira à vos règles à un moment donné. N'allez pas croire qu'il est méchant ou que vous ne savez pas imposer de discipline. Tous les enfants, particulièrement lorsqu'ils sont petits, désobéissent aux règles : c'est quelque chose de normal.

Ils le font pour « repousser les limites », pour affirmer leur autonomie ou, tout simplement, par simple fatigue. C'est pour cette raison que vous pouvez, de temps à autre, « laisser passer » lorsque votre enfant désobéit à la règle, à condition que sa sécurité n'ait pas été compromise.

Toutefois, ces exceptions doivent être rares. Il est beaucoup plus facile pour votre enfant de connaître vos attentes si vous faites preuve de constance.

Révision scientifique : Brigitte Racine, infirmière et psychothérapeute

Recherche et rédaction : Équipe Naître et grandir

Mise à jour : Mai 2014