



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

MAI 2017
N°180

ET COUCHES

Sommaire

Page 1

Informations
aux parents

Activités du mois

Bon anniversaire

Les mirguettes

Dates à retenir

Page 2

La recette

Les photos

Page 3

Article du mois

Informations aux parents

Pensez à nous porter de la crème solaire, maillots et chapeaux

pour profiter en toute sécurité de nos sorties

Afin d'organiser le mieux possible l'accueil de vos enfants dans nos locaux d'été durant les travaux, la crèche sera fermée le vendredi 30 juin pour le déménagement.

Nous avons travaillé sur la mise en sécurité de notre structure. Au-delà des protocoles instaurés, la sécurité de vos enfants à la crèche reste l'affaire de tous. Quelques consignes simples sont à respecter :

- s'assurer que l'on a bien refermé la porte derrière soi.
- ne pas ouvrir la porte d'entrée à une personne que l'on ne connaît pas.
- signaler tout véhicule suspect ou toute personne inconnue ayant un comportement étrange aux abords de la crèche.

Inscriptions à l'école maternelle au service Enfance Jeunesse jusqu'au 24 mai
Lundi et mercredi 8h30 - 12h et 14h 17h30 / Mardi 8h30 - 12h / Jeudi 8h30 - 12h
Vendredi 8h30 - 12h et 14h - 17h

Bon Anniversaire

Zoé et Louise, un an déjà. Colin et Ninon trois ans.

Activités du mois

Les jeux extérieurs sont de plus en plus fréquents et les enfants testent leurs possibilités motrices sur les différents jouets mis à leur disposition : vélos, porteurs, trottinettes, toboggans, balançoire, cerceaux ballons...etc.

Les sorties pique-nique vont être reproposées et les balades en poussette se feront avant qu'il y ait trop de circulations dans Gruissan.

Un nouvel atelier va voir le jour, proposé par Emilie Faixo, une animatrice des activités périscolaire. Elle va venir tous les lundi matin à la crèche jusqu'au mois de juillet, proposer des petites comptines et chansons en langage des signes. Première intervention, le lundi 24 avril à 10h pour les bébés et moyens.

Beaucoup de travail manuel en perspective pour petits et grands, afin de préparer une jolie surprise aux mamans et papas ...mais chut...c'est un secret !...

L'atelier massage chez les bébés animé par Ethel reprendra le mercredi 17 mai pour les bébés et les parents qui n'ont pas pu y participer. Pensez à vous inscrire en ramenant le coupon réponse.

Les mirguettes

Séance photo du mercredi 26 avril : Permanence pour choisir celles qui vous plaisent début du mois de mai.

Préparation du vide grenier du dimanche 21 mai : Tous les parents qui peuvent nous donner un coup de main peuvent joindre la présidente des Mirguettes au 06.89.56.82.86. Merci.

Dates à retenir

Dates des visites médicales : Les vendredis 12 et 19 mai et le mardi 23 mai.

Suite aux travaux prévus cet été dans la structure, la crèche sera exceptionnellement fermée le vendredi 30 juin pour cause de déménagement. Afin de pouvoir visiter les locaux de nos « futurs quartiers d'été » rendez-vous samedi 13 mai à 11h au centre de loisirs de cap au large.

Crèche de GRUISSAN
chemin F. Dolto
tél. 04.68.49.53.33





BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

MAI 2017
N°180

ET COUCHES

La recette : Flan d'asperge au cantal

Une recette du site « cube et petits pois » à partir de 12 mois

C'est la saison des asperges, des petites pousses diurétiques riches en vitamine B9 et K riche en antioxydant et digestes pour les bébés.

Ingrédients

- 200 gr d'asperges vertes ou blanches
- 1 œuf
- 1 à 2 cuill à soupe de crème fraîche
- 10g de cantal
- Persil

Préparation

Pelez les asperges.

Couper la partie sèche et les couper en 4.

Les cuire à la vapeur 5 à 10 minutes.

Egoutter et mixer les asperges avec tous les ingrédients.

Verser dans un plat allant au four beurré ou huilé.

Cuire au bain marie 20 minutes à four préchauffé à 180°

Déguster tiède.

LES PHOTOS DU MOIS



Anniversaire chez les bébés.



Premiers goûters dans le cour.



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Grüssan

MAI 2017
N°180

ET COUCHES

L'article du mois Comment bien le protéger du soleil.

Le soleil est bon pour le moral et la santé physique. Il apporte bien-être et vitamine D, essentielle à la croissance et à la solidité des os. Mais l'excès de soleil est néfaste pour la peau, d'autant que nous ne sommes pas tous égaux face au soleil selon la pigmentation de notre peau et notre âge. La peau de bébé est d'ailleurs beaucoup plus sensible aux ultra-violets que celle des adultes car plus fine et peu pigmentée, elle n'est pas encore prête à se défendre.

Les coups de soleil

Les abus de soleil ainsi que les coups de soleil accumulés pendant l'enfance augmentent le risque de développer un cancer de la peau à l'âge adulte. Les coups de soleil sont des indicateurs d'excès d'exposition mais également des brûlures (plus ou moins graves selon l'exposition), il faut donc limiter son exposition avant l'apparition d'une rougeur, surtout avant l'âge de 15 ans.

Quelques conseils

Avant tout, sachez qu'il ne faut jamais exposer directement au soleil, et sans protection, un bébé de moins de 2 ans.

Il faut donc prendre les précautions suivantes :

1. Pas de soleil pour votre enfant entre 12h00 et 16h00 (préférez le soleil levant jusqu'à 11h00 et le couchant vers 17h00)

2. Habillez-le de vêtements en coton, de couleur claire, et non mouillés

3. Utilisez une crème solaire contre les UV-A et UV-B, d'indice 25 minimum (ce qui ne veut pas dire que l'exposition peut être plus longue !) sur les parties de son corps qui sont à l'air libre.

Attention car la mention «Ecran total» ne veut rien dire, une crème reste un filtre et laisse donc passer tout de même quelques petites quantités d'UV, donc votre enfant n'est pas suffisamment protégé.

Les crèmes solaires pour enfants sont plus anallergisantes que celles pour les adultes.

Les écrans solaires minéraux (en pharmacie) ne pénètrent pas dans la peau et laissent une pellicule blanche protectrice, et restent les meilleures protections pour nos bébés.

4. Renouvelez l'application de la crème solaire très régulièrement, toutes les 2 heures et surtout après chaque bain.

5. Couvrez-lui la tête d'un chapeau à bords larges ou d'une casquette à visière

6. Faites-lui boire de l'eau en petite quantité mais très régulièrement (même si vous l'allaitez !)

7. Préférez l'ombre au soleil direct

8. Si la luminosité est très forte, mettez-lui des lunettes de soleil de qualité, portant la mention «CE», de catégorie 3 ou 4 (attention les mentions «UV400, 100 % UV, ou protection forte» ne sont plus conforme aux normes européennes)

Ne vous croyez pas entièrement protégés du soleil sous un parasol ou une canisse, car il ne protège pas contre les rayons réfléchis par le sable (de 5 à 30% selon sa couleur et son taux d'humidité) et contre le rayonnement diffus dans l'atmosphère. Il y fait également plus chaud (risque de coup de chaleur) car il y a moins d'air.

Le parasol est en fait un des différents moyens de protection. Il protège si on reste bien dessous (attention au dormeur qui se réveille au soleil parce que celui-ci a tourné), il ne peut suffire dans des conditions extrêmes (Index UV 9/+ Extrême type tropical, très longues expositions, ou encore peaux extrêmement sensibles). Il faut donc associer l'utilisation du parasol à celle d'une crème solaire.

On améliore la protection apportée par un parasol en le plantant le plus bas possible, en l'orientant vers le soleil, et en faisant pendre sur les côtés des serviettes de bains (voire en plantant un autre parasol).

De même, si vous utilisez un porte-bébé pour vos promenades en famille, protégez bien votre enfant et ne restez pas trop longtemps au soleil même s'il a un chapeau et de la crème (risques de coup de soleil, d'insolation de déshydratation) ! L'ombre est le meilleur moyen de lui faire passer de bonnes vacances...

Quelle que soit la durée de votre exposition au soleil, appliquez toujours un lait après-solaire sur la peau de votre bébé (comme sur la vôtre d'ailleurs).

Suivez bien les indications fournies par l'OMS (Organisation Mondiale pour la Santé) au niveau des index UV, par l'intermédiaire des diffusions des «météo solaire» (Index UV et conseils de protection adaptés) sur France 2, France 3, TF1, France Inter, Europe 1 et 2, Le Figaro... Car comme l'échelle de Beaufort renseigne sur la force du vent, l'Index UV exprime l'intensité du rayonnement ultraviolet et vous indique les précautions à prendre. En effet, il y a risque lorsque l'Index UV dépasse le niveau 5/6 qualifié d'élevé.

<http://www.securite-solaire.org>. Association œuvrant pour la Santé Publique dans le domaine de la Prévention des Mélanomes, des Cancers de la peau et des Cataractes, et centre collaborateur de l'OMS.