



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

OCTOBRE 2020

N°215

ET

COUCHES

Sommaire

Page 1

Bienvenue à

Dates à retenir

Activités du mois

Page 2

Les photos

Page 3

L'activité du mois

Page 4

Info parents

Les Mirguettes

Page 5-8

L'article du mois

Bienvenue à

- Mathys et Albin à La Rose des Vents
- Théa, Ilyes, Zoé et Tiago à Barberousse
- Mathis, Corson et Liv à L'Écume des mers

Dates à retenir

La date des visites médicales pour les enfants concernés :
Les vendredis 2, 9 et 16 octobre et le mardi 6 octobre.
Un sms vous sera envoyé sur votre téléphone portable.

LES ACTIVITÉS DU MOIS

Nous avons quitté l'été pour laisser place à la saison de l'automne, saison riche en couleurs et découvertes. Lorsque l'occasion se présentera, nous sortirons pour découvrir les changements de la nature, ramasser des feuilles et profiter des belles journées ensoleillées avant l'arrivée du froid.

La semaine du 12 octobre est la semaine du goût. Carole va concocter des petits plats originaux sur le thème de la « nature », afin de faire découvrir aux enfants des nouvelles saveurs et éveiller leur goût.

Nous fêterons également Halloween le vendredi 30 octobre. Une préparation à cette fête se fera tout le mois, avec différentes activités manuelles, sensorielles, des fabrications autour du thème, et la sortie de la malle aux déguisements. A ce propos, si vous le souhaitez, pensez à déguiser votre enfant le 30 octobre.

Crèche de GRUISSAN
chemin F. Dolto
tél. 04.68.49.53.33





BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

OCTOBRE 2020

N°215

ET

COUCHES

LES PHOTOS DU MOIS



La crèche, une histoire de famille !!



Le sourire d'un enfant...



Un peu de sport !!



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

OCTOBRE 2020
N°215

ET

COUCHES

L'activité du mois

Collage de feuilles mortes

En automne, le sol est jonché de toutes sortes de feuilles mortes. Les enfants adorent marcher dedans car cela fait du bruit sous leurs petits pas. Ils aiment également les ramasser et constater les différentes variétés, les différentes couleurs et parfois même les différentes odeurs.

Pour agrémenter vos promenades, vous pouvez en ramasser quelques-unes avec votre enfant. Arrivés à la maison, si elles ne sont pas totalement sèches, vous pouvez les laisser reposer quelques jours, par exemple entre des magazines ou des livres pour éviter qu'elles ne se rétractent.

Une fois sèches, votre enfant peut se munir d'une feuille blanche ou de couleur, de colle (privilégiez la colle liquide), et laissez parler son imagination en collant les feuilles. Cela fera un tableau automnal qui décorera votre intérieur et qui rendra très fier votre enfant !





BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

OCTOBRE 2020
N°215

ET

COUCHES

Informations parents

Un calendrier avec les dates de fermetures de la crèche pour l'année 2020/2021 est disponible, si vous ne l'avez pas eu, n'hésitez pas à le réclamer.

LE MOT DES MIRQUETTES

L'année 2019/2020 s'achève, il est temps de renouveler vos adhésions qui vous donnent droit à 5 photos gratuites, des places pour les bébés nageurs à la piscine de Gruissan, à 5 euros la place.



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

OCTOBRE 2020

N°215

ET

COUCHES

L'article du mois

Nos clés pour faciliter les repas

parents.fr

PARENTS

N° 599 - Octobre 2020

0-10 ANS Parce qu'il y a mille façons de l'être

Une rentrée au top *APRÈS 6 MOIS BIZARRE...*

50 RÉFLEXES BUDGET ET GAIN DE TEMPS
Famille, école, argent...
→ **TOUT CE QUI CHANGE**

SOMMEIL COMMENT L'AIDER À S'ENDORMIR

TENDANCE Et si on lui inventait un prénom fait maison ? **SUR MESURE !**

3 PARENTS RACONTENT
« Notre bébé est né (grand) prématuré »

IL MANGE PEU OU MAL ?
LES BONNES PRATIQUES ÂGE PAR ÂGE
12 ASTUCES pour des repas zen

PEURS, COLÈRES... ET S'IL ÉTAIT HYPERSENSIBLE ?

QUEL IMPACT LE CONFINEMENT AURA-T-IL VRAIMENT EU SUR NOS LOULOUS ?

DES 6 MOIS ON SOULAGE SES POUSSÉES DENTAIRES

unj médias

M 02322 - 599 - F : 2,90 € - RD



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

OCTOBRE 2020

N°215

ET

COUCHES

NOS KIDS À LA LOUPE / On reste zen

Nos clés pour faciliter les repas



Il ne finit pas ses bib, il refuse ses purées, mastique les morceaux durant des heures... Pour apaiser les situations conflictuelles, on adopte quelques bonnes idées.

Moins d'1 an

Une découverte
des saveurs en douceur

Il ne finit pas son bib ? Pas de forcing !

Comme nous, un bébé a plus ou moins d'appétit en fonction des jours et même des moments de la journée. Ou selon son état de santé. Un rhume ou une fièvre peuvent expliquer un manque provisoire d'appétit. Dans tous les cas, on ne le force pas. S'il n'a pas bien bu, il réclamera sûrement plus rapidement. On peut alors lui proposer un autre biberon sans attendre 2-3 heures.

Il boude ses purées ? On patiente !

Entre 4 et 6 mois, c'est l'âge recommandé pour la diversification. Mais s'il manifeste peu d'intérêt, c'est peut-être qu'il n'est pas prêt. On patiente et on retente quelques jours plus tard. S'il ouvre la bouche quand il nous voit manger ou s'il veut attraper les aliments, c'est le bon moment.

Après 3 cuillerées, il ne veut plus manger ? Pas d'inquiétude

Au début de la diversification, un bébé ne va pas terminer son petit pot dès les premières fois. Mieux vaut résister à la tentation de favoriser les purées au détriment du lait. Car la première année, le lait reste l'aliment principal pour éviter les carences et assurer une bonne croissance aux kids. Et en réalité, la découverte des aliments solides est surtout utile pour éveiller ses papilles.

Astuce

On mise sur des goûts doux

« Pour faciliter l'acceptation des légumes, on commence par des légumes aux saveurs douces : carotte, patate douce, courges... conseille Angélique Houllbert. On propose par exemple une purée de potimarron. »



1 an - 2 ans

De la variété pour déjouer les blocages!



À table, les bonnes pratiques

- Le faire goûter avant qu'il dise non. Mais toujours sans le forcer.
- Du calme. On choisit un endroit agréable, sans télé ni jeux. On lui apprend à prendre son temps et à mâcher correctement. Et on partage le même repas dès que c'est possible.
- Pas plus de 30 minutes. Si au bout du compte, il n'a pas terminé son assiette, on n'insiste pas. Il est peut-être fatigué ou il a moins d'appétit ce jour-là. Et, on se rassure en se rappelant que l'équilibre alimentaire se joue sur plusieurs repas.

On joue sur les textures

« On propose des soupes ou gaspacho liquides, des purées moulinées ou des petits morceaux », conseille Angélique Houibert. Autres recettes souvent bien appréciées, des pains de légumes ou des crêches.

“Je la laisse manger avec les doigts.”

« Au début, je ne voulais pas que ma fille mange avec les doigts... Et puis, progressivement, j'ai lâché prise et je l'ai laissée explorer les aliments avec ses mains. Et tant pis, si elle s'en mettait partout... même dans les cheveux! C'était la cata, mais elle adorait expérimenter, écraser, malaxer. »



SAADIA
Maman de Kenza, 19 mois.

On ose les mélanges de saveurs

Le sucré/salé, les tout-petits adorent! Par exemple, un peu de poire crue écrasée dans sa purée de panais ou de brocolis (1/4 de poire pour 200 g de légumes). Ça adoucit le goût des légumes sans le masquer.

On mise sur la diversité

Il est important de lui proposer toujours de nombreux aliments. D'ailleurs, il faut parfois présenter une dizaine de fois certains aliments pour qu'il finisse par l'accepter. Et on l'incite à mettre des mots sur ce qu'il ressent: doux, acide, piquant, croquant.

On utilise des épices

« Il suffit parfois d'ajouter des aromates pour faire apprécier les légumes, note Angélique Houibert. Oui aux herbes aromatiques (basilic, thym, ciboulette, persil...) et aux épices (curcuma, cumin...). Certains bébés pourront tiquer avec des épices trop fortes, tandis que d'autres les apprécieront d'emblée. »

Refus alimentaires, une étape quasi obligée

On connaît tous un petit qui dévore ses plats sans sourciller. Mais dans la vraie vie, la majorité des enfants passe par une période de néophobie alimentaire, plus ou moins longue. Parfois jusqu'à 5-6 ans. En général, ça commence à se gêner vers 18 mois. On ne va pas se mentir, c'est stressant. Car du jour au lendemain, il refuse certains aliments qu'il mangeait avant. Et ça concerne souvent les légumes. Pour passer ce cap, on reste zen!

On peut ajouter du chocolat dans son bib

Souvent à partir de 12-18 mois, les enfants se lassent un peu de leur biberon de lait. Pour leur donner envie d'en boire, on peut tout à fait ajouter un peu de poudre cacaotée (sans sucre ajouté). On peut aussi ajouter un peu de céréales infantiles et leur donner à manger à la cuillère.



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

OCTOBRE 2020

N°215

ET

COUCHES

À partir de 3 ans

Des repas ludiques



On le fait participer

Parce qu'un plat que l'on a préparé est toujours plus attrayant, on n'hésite pas à inviter les enfants en cuisine. Selon leur âge, ils peuvent aider en mettant les ingrédients dans la casserole, en cassant les œufs... Et puis, en confectionnant les recettes, les kids sont souvent plus tentés de goûter.



Du fun dans l'assiette

Un plat bien présenté est toujours plus attrayant. On peut choisir une assiette avec des compartiments pour présenter les aliments séparément. Les kids peuvent ainsi choisir dans quel ordre ils souhaitent manger les aliments. Même si c'est d'abord le dessert.

On teste les crudités

« Parfois, la carotte crue passe mieux que la carotte cuite, précise Angélique Houlbert. Dans ce cas, il ne faut pas hésiter à alterner entre les légumes crus et cuits pour voir ceux qui sont le mieux acceptés. » En tout cas, dès qu'un enfant aime avoir des textures croquantes en bouche, il est possible de lui proposer des crudités. On coupe les tomates cerises en deux, on râpe finement les carottes...

À table, les bonnes habitudes

- Servir de petites portions. Une assiette qui déborde, c'est décourageant. À la place, on lui propose de se servir. Petit rappel: un enfant de 3 à 7 ans ne devrait pas manger plus de la moitié, voire du tiers, de ce que mange un adulte.
- Noter les plats. Par exemple, 10 pour les pâtes ou le chocolat s'ils adorent (ce qui est sûrement le cas). Combien pour les brocolis? Et pour les épinards? Tous les légumes n'auront pas la même note!

HALPOINT, VEKICL/ADOBEE STOCK, LIGHTFIELD STUDIO/ISTOCK

Apprendre à mieux connaître les légumes

Pour l'aider à apprécier ses plats, on peut, en amont, lui montrer les carottes, haricots, etc. tels qu'ils sont à l'état brut, comment ils poussent... Il les identifiera et aura moins d'appréhension à les goûter. On l'emmène au marché ou chez le primeur.

À éviter

Non, on ne cache pas les légumes!

« La tentation est grande de masquer les indésirables sous du ketchup ou du fromage râpé, mais c'est contre-productif. Car tous ces apprentissages doivent aider les enfants à apprécier les légumes », précise la spécialiste. Donc à les connaître et à les apprécier tels qu'ils sont. Mais ça ne veut pas dire non plus qu'il faut les présenter juste cuits à la vapeur. On peut les rendre plus attractifs. Brocolis, chou-fleur, carottes... plaisent en version beignets. L'enfant voit la forme du légume tout en gardant le goût. On confectionne aussi des gratins en gardant les légumes entiers. Il suffit d'ajouter une sauce béchamel et du fromage râpé. >

