



# BIBERONS ET COUCHES

Le journal mensuel de la crèche de Gruissan

DÉCEMBRE 2014 N°153

## Sommaire

Page 1

Informations  
aux parents

Activités du mois

Dates à retenir

Bienvenue à

Bon Anniversaire

Page 2

Mois des Mirguettes

L'astuce de...

La recette

Les photos

Page 3-6

Article du mois

### Informations aux parents

Les contrats vont être refaits, courant janvier, en fonction des revenus déclarés à votre caisse d'allocation familiale en 2013.

Si vous souhaitez changer de type de contrat ou de planning, merci de prendre rendez-vous auprès de la directrice ou de son adjointe.

### Activités du mois

Tout le long du mois de décembre, nous allons nous mettre dans l'ambiance de Noël. Décoration des espaces de vie, chansons, histoires, préparations culinaires.

Nous finirons notre tour du monde avec les pays d'Europe du Nord, la neige et le froid.

Le 15 décembre, Mam'zelle Flamenca viendra nous raconter sa fabuleuse histoire. Un spectacle inédit de flamenco spécialement créé par la danseuse-chorégraphe Nîmoise Chely «La Torito» pour les tout-petits à partir d'1 an.

Les enfants qui ne viennent pas à la crèche ce jour-là pourront assister au spectacle accompagnés d'un parent.

La fête de Noël de la crèche aura lieu le 19/12/14 à partir de 16h. Des ateliers seront proposés aux enfants et à leurs parents sur divers continents découverts tout au long de cette année.

Le père Noël garera son traîneau et nous confiera ses cadeaux, mais, un peu en retard dans la préparation de cette fête traditionnelle, il ne pourra pas rester avec nous. Nous l'en excusons bien évidemment et l'encourageons à mettre toute son énergie et sa bonne humeur pour être prêt, pour tous les enfants, le 24 décembre.

### Dates à retenir

Dates des visites médicales pour les enfants concernés en décembre :  
Mardi 9 et vendredis 12 et 19.

SMS de rappel sur téléphone portable.

Le spectacle, Mam'zelle Flamenca, le 15 décembre à 10h.

La fête de Noël de la crèche aura lieu le 19 décembre dès 16h.

Fermeture de la crèche du 24 décembre 2014 au soir au 05 janvier 2015 au matin.

### Bienvenue à

Eliott chez les bébés  
Shaynes chez les grands

### Bon Anniversaire à

Lylou et Loan qui soufflent leur première bougie.  
Elisa, Lucas et Victoria qui fêtent leur 2 ans.

Crèche de Gruissan  
chemin F Dolé  
tél. 04.68.49.53.33





# BIBERONS

Le journal mensuel  
de la crèche de Gruissan

DÉCEMBRE 2014  
N°153

# ET COUCHES

## Le mot des mirguettes

Merci aux parents (trop peu nombreux) qui se sont déplacés pour l'assemblée générale des mirguettes. Un moment de convivialité où les bonnes volontés et le dynamisme des quelques personnes présentes a pu s'exprimer laissant entrevoir une nouvelle année très riche.

Présidente : Elisabeth Feliu 06.46.43.06.99

Vice-présidente : Stéphanie Ournac 06.24.99.32.78

Secrétaire : Ethel- Julie Puig 06.14.04.07.18

Secrétaire adjointe : Sandrine Delas 06.30.07.14.54

Trésorière : Carole Meghar 06.70.77.25.91

## La recette

### LES SAMOUSSAS AUX ÉPINARDS ET CHÈVRE.

Faire blanchir les épinards.

Les mixer avec un peu de crème fraîche et du fromage de chèvre.

Assaisonner selon votre gout avec des fines herbes ou des épices douces.

Couper la feuille de brick en huit triangles.

Rouler chaque triangle avec 1 petite cuillère à café d'épinards. Replier dessous.

Faire cuire, jusqu'à dorure, environ ¼ d'heure, sur papier sulfurisé, à four chaud, 180°C.



## Les photos du mois

### Les grands à la manade de tournebelle



Un nouveau miroir dans la salle des bébés



# BIBERONS

Le journal mensuel  
de la crèche de Gruißan

DÉCEMBRE 2014  
N°153

# ET COUCHES

## Article du mois : L'obésité - concerné mon bébé ?



**EN FRANCE, L'OBÉSITÉ INFANTILE A AUGMENTÉ DE 17 % EN 20 ANS...**

L'obésité, un problème de santé publique !

Un enfant sur huit est touché par l'obésité en France aujourd'hui, un sur quatre en 2020 si l'on ne réagit pas ! Et votre bébé ? Pas d'affolement ! Un seul régime à suivre : veiller au « gras » et respecter quelques consignes de base...

Le problème avec les enfants, encore plus que les adultes, c'est qu'ils ne savent bien évidemment pas mesurer les qualités nutritionnelles des aliments qu'ils consomment, ni même la manière dont ils les consomment. Dès qu'ils sont en âge d'ouvrir le placard de la cuisine et de saisir seul un paquet de gâteaux au chocolat, le risque d'une alimentation non contrôlée et parfois totalement anarchique est très souvent source de surpoids.

En grandissant, c'est fréquemment le scénario suivant : grignotage en dehors des repas et, ce qui n'arrange rien, devant la télévision ou l'ordinateur (pour les plus grands), vie sédentaire avec son cortège de « comforts » modernes, l'ascenseur au lieu des escaliers, la voiture au lieu de la marche à pieds... Et voilà votre enfant sur la pente dangereuse de l'obésité...

Non, ce n'est pas lui qui choisit !

Votre rôle, reprendre le contrôle de la situation dès le plus jeune âge. Saviez-vous que 57 % des 2-19 ans choisissent seul leur goûter ! Et, bien entendu, celui-ci est rarement un fruit, mais plutôt une barre chocolatée (ne contenant pas moins de... 40 % de matière grasse !) ou une friandise dont certaines sont aussi grasses que des rillettes !

D'un autre côté, plus autonomes qu'autrefois, mais aussi plus vulnérables, les enfants d'aujourd'hui auraient une alimentation moins calorique qu'il y a quelques décennies... alors qu'ils sont de plus en plus nombreux à être trop gros ! Vous avez dit paradoxe ? C'est tout le problème de l'obésité, qui résulte du déséquilibre entre ce que l'on mange et les dépenses énergétiques, beaucoup trop faibles : si nous n'ingurgitons pas plus de calories qu'il y a dix ou vingt ans, nous les brûlons moins...

### Prévenir l'obésité infantile

Pour prévenir tout risque d'obésité, une seule solution : surveillez le poids de Bébé et ne laissez pas les kilos s'installer !

Pour prévenir l'obésité, suivez la courbe de Bébé !

L'essentiel, pour prévenir l'obésité, c'est agir tôt pour profiter de la dynamique de l'organisme durant la période de croissance ! À portée de votre main, un indicateur utile : la courbe de corpulence ou indice de masse corporelle (IMC), meilleur garant de l'évolution du rapport taille / poids de votre enfant (voir encadré) ! Cette courbe indique si votre bout'chou est dans la « norme » (environ un mètre à trois ans pour 15 kg) ou non.



# BIBERONS

Le journal mensuel  
de la crèche de Gruissan



# ET



## DÉCEMBRE 2014 N°153

# COUCHES

L'obésité menace dès lors que le poids de Bébé, par rapport à sa taille, dépasse la moyenne de 20 %. Par exemple, 16 kg pour un enfant de deux ans mesurant 90 cm, c'est trop gros ! Pour prévenir l'obésité, il est essentiel de veiller au suivi régulier de la courbe (mais pas quotidien non plus, attention à l'obsession !) et de prendre les mesures qui s'imposent. Mais, plus important encore, cette courbe met en évidence deux moments stratégiques qu'il faut surveiller tout particulièrement Bébé.

- Le premier cap : il survient vers un an... Au cours de sa première année, Bébé fait le plein de « carburant » et d'énergie, et il en faut pour gagner les 25 cm qu'il va prendre en douze mois ! Résultat, avant un an, il est un peu dodu et la courbe de corpulence monte en flèche. L'important, c'est le pic, vers un an, où la courbe « retombe ». A partir de ce cap, Bébé se « dépouponne » et ses besoins diminuent considérablement. Avec ses premiers pas, il commence à dépenser l'énergie accumulée et à s'affiner. Peu à peu, de tout rond, Bébé devient tout long... Surtout, ce n'est pas une raison pour ajouter une ration supplémentaire !
- Le second cap : il se situe vers 5-6 ans. Votre enfant s'étoffe et la courbe de corpulence remonte. C'est normal. Mais attention si ce second « pic » de la courbe survient précocement, c'est-à-dire vers trois ans. Là, on parle tout de suite de surpoids et il faut agir !

### Lutte contre l'obésité : changez les habitudes !

Pour lutter contre l'obésité, pas question de soumettre les petits bouts à un régime strict, au risque de nuire à leur croissance... Et pas question non plus d'interdire au sens strict tel ou tel aliment, au risque que l'enfant se venge, plus tard, de la « frustration » subie en mangeant trop.

Dans une alimentation équilibrée, tout aliment a sa place ! Un repérage précoce accompagné de nouveaux comportements, concernant aussi bien l'alimentation que le mode de vie, suffit souvent à venir à bout du problème avant qu'il ne s'installe « pour de bon ».

Pour lutter contre l'obésité, l'implication de toute la famille est indispensable ! Surtout que l'histoire familiale n'est pas à négliger : le risque d'obésité de l'enfant est multiplié par 3 si l'un des parents est obèse, par 6 quand les deux le sont... D'ailleurs, les spécialistes insistent sur l'importance du repas familial dans la prévention de l'obésité. L'éducation à l'alimentation commence aussi à la table familiale !

### Les bons réflexes anti-kilos

Les solutions pour prévenir la prise de poids sont simples et de bon sens : repas structurés et équilibrés, menus variés, mastication lente, surveillance des aliments consommés, prise de conscience de la composition des aliments. Tout en tenant compte des goûts de l'enfant, mais sans céder à toutes ses envies ! Parents et grands-parents doivent aussi apprendre à renoncer au « bonbon récompense » comme signe d'amour ou de réconfort. Et cela, sans culpabiliser ! Après 2 ans, attention aux mauvaises habitudes alimentaires !

Dernier petit effort : l'activité physique. 20 ou 25 min par jour sont consacrées à une activité physique modérée à rigoureuse. Or, avant trois ans, et selon les recommandations en vigueur, la plupart des enfants devraient totaliser au moins 60 min d'activités physiques modérées à fortes par jour... Faire du vélo, courir, jouer dans le jardin, bref, prendre l'habitude de bouger plutôt que de « cocooner »...

<http://www.infobebes.com/Bebe/Sante/Croissance/Poids/L-obesite-infantile/Prevenir-l-obesite-infantile#>





# BIBERONS

Le journal mensuel  
de la crèche de Gruißan

DÉCEMBRE 2014  
N°153

# ET COUCHES

## LES ESSENTIELS PARENT.FR

### Les mamans disent «non» à la malbouffe

Trop de sucres, trop de gras, pas assez de fruits et légumes... certains spécialistes évoquent carrément une «épidémie» de malbouffe chez les tout-petits ! Et vous, préservez-vous vos enfants d'une mauvaise alimentation ? Quels sont vos réflexes au quotidien pour «manger sain» ? Sur le forum Infobébés, on a posé la question aux mamans. Découvrez leurs petits secrets à l'heure du repas...

#### Alimentation équilibrée : donner l'exemple à son enfant

«Prévenir la malbouffe, ça commence par éviter la nourriture industrielle dès le plus jeune âge, donc pas de petits pots, gâteaux, compotes, plats tout prêts... A la maison, on cuisine, et on cuisine ensemble. On jardine ensemble aussi, on fait les courses ensemble. Puis papa et maman mangent des fruits et des légumes, on donne l'exemple. Au final, mon fils de trois ans aime ça, ma petite de huit mois aussi, pour le moment.

Par contre, il n'aime pas tous les légumes, par exemple il n'aime pas du tout les haricots verts et les carottes, mais adore les concombres, les radis, les aubergines, tous les fruits en général. Je pense que dans une famille où l'on cuisine vraiment et où les parents mangent eux-mêmes des fruits et des légumes, naturellement les enfants vont en manger aussi. Avec des périodes plus faciles que d'autres, bien sûr.

Je ne force jamais à manger ni à finir son assiette. On passe juste à la suite et c'est tout. Les grignotages, on n'y pense même pas. Si les parents ne grignotent pas, les enfants n'imaginent pas grignoter non plus. Et pas de privation ni de diabolisation d'aucun aliment non plus.»

AlizeaDoree

### Des légumes frais pour mon bébé

«Le repas, c'est tout un art. Heureusement, je n'ai aucun souci avec mon petit Noé. Habitué dès la diversification à manger de tout, nous n'avons pas perdu l'habitude à ses 21 mois. J'essaie le plus souvent de lui donner des légumes du jardin de papy et mamie ou des légumes frais du marché et si je ne trouve pas, je prends des légumes surgelés. J'évite au maximum les pots industriels, même s'il m'arrive d'en donner parfois.

Comment le préserver de la malbouffe ? En l'habituant tout petit à ne pas saler ou juste légèrement les plats, en lui faisant découvrir les herbes aromatiques qui donnent du goût, en mettant une petite noisette de beurre ou un peu d'huile, en ne donnant que des biscuits spécial bébé (car moins riches en sucre) ou des biscuits secs. Il n'y a pas de grignotages hors des repas (ce n'est pas l'habitude de la famille). Pas de hamburgers, pizzas, fritures... il aura bien l'occasion d'être tenté en grandissant alors préservons-le pour le moment et essayons de lui apprendre qu'il est normal de se faire plaisir de temps en temps, mais que cela doit rester occasionnel. Je pense qu'il ne faut surtout jamais perdre les habitudes et donner l'exemple. Souvent, on voit les goûters limités à des gâteaux fourrés (j'avoue en donner à mes grandes car malheureusement je leur ai fait perdre les bonnes habitudes). Mais si l'on garde toujours un fruit (en pot ou gourde), un laitage (en pot ou à boire) et un petit biscuit, alors tout se passera bien.»



# BIBERONS

Le journal mensuel  
de la crèche de Gruissan

DECEMBRE 2014  
N°153

# ET COUCHES

## Pizzas et hamburgers maison

«Quand elle était bébé, je cuisinais un maximum et je congelais ensuite les purées. Même si elle a quand même eu aussi de l'industriel, elle préférait ce que je faisais. Et puis la malbouffe, elle n'a découvert qu'à deux ans et demi, en petite quantité et rarement. Maintenant, les pizzas ou hamburgers, on les fait à la maison, enfin moins souvent les hamburgers parce qu'ils sont épais et elle n'arrive pas à les manger avec sa petite bouche...»

Enolya

## Purées et compotes à l'avance pour mon bébé

«Même si je n'aime pas vraiment cuisiner, j'ai toujours fait un effort pour ma petiote. Quand elle était petite, je faisais des purées et compotes en grandes quantités et je les congelais. Maintenant, elle mange à peu près comme nous et j'essaie de faire au maximum des repas équilibrés. Elle aime les biscuits, mais pas trop les pâtisseries (sauf les éclairs au chocolat) ni les brioches/croissants (elle mange deux bouchées et laisse le reste). Ce qui est rigolo, c'est quand je vais au petit supermarché du coin : elle prend un sac plastique et se sert en pommes, tomates, etc. Elle fonce vers les fruits et légumes, mais pas vers les gâteaux ou le chocolat.»

PtitesMimines

<http://www.infobebes.com/Bebe/Nutrition/Manger-equilibre/L-alimentation-de-bebe/Malbouffe-les-astuces-des-mans-pour-une-bonne-alimentation>

