



BIBERONS ET COUCHES

Le journal mensuel de la crèche de Gruissan

NOVEMBRE 2014 N°152

Sommaire

Page 2

Informations
aux parents

Activités du mois

Le mois des mirguettes

Bienvenue à

Bon anniversaire

Dates à retenir

Page 2

La recette

Les photos

Page 3-5

Article du mois

Informations aux parents

30 mn, une heure ou plus pour échanger sur des sujets divers tournant autour de l'enfant.

La majorité des parents présents a souhaité que pour le prochain thé café du mois de décembre soit abordé le thème de l'apprentissage de la propreté.

Nous vous communiquerons la date sur le prochain « biberons et couches. »

Attention, nous avons encore recherché du linge ou des sacs égarés. La plupart du temps, ils sont emportés par mégarde par un autre parent. Si vous marquez correctement les affaires de vos enfants, peut être pourrons nous éviter ces désagréments.

Les plus grands commencent à aller au toilette ou sur le pot, il est indispensable qu'ils aient dans leur casier ou dans leur sac de quoi se changer de la tête au pied en cas d'accident.



Activités du mois

Les jours raccourcissent, le froid se fait plus présent, les arbres se dénudent, les couleurs et sensations de l'automne seront au cœur de nos activités.

Notre tour du monde se termine avec une virée en Europe du nord. Découvrir les coutumes, les jeux, la nourriture, les musiques et chansons de ces contrées sera le fil conducteur des jeux et activités.

Dates à retenir

Date des visites médicales pour les enfants concernés :

Vendredi 7 - 14 - 21 - 28 novembre.

SMS de rappel envoyé sur votre téléphone portable.

Fête de Noël de la crèche : Vendredi 19/12 dès 16h

Le mois des mirguettes

Une réunion va avoir lieu pour préparer l'assemblée générale de l'association afin que la présidente puisse passer le relais à d'autres parents. La date sera affichée très prochainement à l'entrée de la crèche. Tous les parents qui peuvent donner un peu de leur temps seront les bienvenus.

Bienvenue à

Mattéo et Stanislas chez les bébés
Kantin chez les grands bébés
Lya chez les grands

Bon Anniversaire à

Carmen Jules et Meily qui soufflent leurs deux bougies

Crèche de GRUISSAN
chemin F Dolé
tél. 04.68.49.53.33





BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

NOVEMBRE 2014
N°152

ET COUCHES

La recette : CRUMBLE D'AUTOMNE AU POTIRON

On pense souvent au potage ou à la purée pour les plus petits, voici une recette pour les enfants à partir de 18 mois.

Ingrédients

- 500 gr de potiron
- 1 oignon
- 80 gr de gruyère
- 2 cs de crème fraîche épaisse
- Noix de muscade
- Sel et poivre
- Pour la pâte à crumble :
- 100 gr de Farine
- 60 gr de beurre mou
- 60 gr de noisettes hachées

Préparation

Faire préchauffer le four à 180°.

Eplucher et couper en gros cubes le potiron et le faire cuire 25 minutes à la vapeur.

Emincer finement l'oignon et le faire blondir dans un peu d'huile jusqu'à qu'il devienne transparent.

Une fois le potiron cuit, l'écraser grossièrement à la fourchette.

Ajouter l'oignon, deux cuillères à soupe de crème fraîche épaisse, le fromage coupé en petits dés, un peu de noix de muscade, du sel et du poivre.

Préparer la pâte à crumble en mélangeant avec les doigts la farine, le beurre, les noisettes hachées.

Couvrir le potiron de la pâte à crumble et enfourner 20 mns à 180°.

Servir chaud

La photo du mois

Un concert privé hebdomadaire





BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

NOVEMBRE 2014
N°152

ET COUCHES

Article du mois

POUR UN ENFANT EN PLEINE FORME, PROFITEZ DE L'EXTÉRIEUR ET DE LA NATURE.

JOUER DEHORS : BON OU MAUVAIS POUR LES INFECTIONS ?

La belle saison blanche est arrivée et les enfants sont tous habillés comme des oignons et s'amuse gaiement. Depuis toujours, on entend dire : « Habille-toi, tu vas attraper un rhume! » ou encore « Tu vas attraper froid! ».

Plusieurs parents vont même jusqu'à vous demander de ne pas sortir à l'extérieur pour éviter que l'enfant attrape une infection! C'est donc important, aujourd'hui, de faire le point sur la question.

L'air pur, un plus pour l'enfant !

Qu'on le veuille ou non, la qualité de l'air intérieur est souvent de moindre qualité que celui de l'extérieur. Nos maisons et bâtiments étant de plus en plus étanches, les produits chimiques provenant de plusieurs sources différentes s'y accumulent plus facilement. Il est donc important d'aller à l'extérieur afin de faire le plein d'air frais. L'air pur oxygène l'organisme qui en retire plusieurs bienfaits.

De l'espace pour jouer.

À l'extérieur, les enfants ont plus d'espace pour bouger et, normalement, c'est moins bruyant qu'à l'intérieur, les sons n'étant pas confinés dans de petites pièces. C'est aussi l'occasion de sortir son fou et l'énergie accumulée et retenue. On peut courir et sauter, ce qu'on ne peut pas faire à l'intérieur. Donc, jouer dehors diminue le stress que ressent l'enfant, donc on agit positivement sur son système immunitaire et plus on bouge, moins on a de risque de devenir « enveloppé »...

La lumière, source de vitalité

À l'extérieur, le soleil produit beaucoup de lumière. La lumière affecte positivement notre humeur et notre chimie intérieure. Un enfant de meilleure humeur aura un système immunitaire plus fort.

Les germes sont tranquilles au froid

Du point de vue des microbes, l'enfant a moins de risque de contracter une infection dehors qu'à l'intérieur. Les germes des infections respiratoires survivent moins longtemps sur les surfaces à l'extérieur, sous zéro, qu'à l'intérieur, à la température de la pièce. Dehors, les enfants courent, ils sont dans un espace plus grand, il y a donc moins de contacts étroits qui favoriseraient la transmission des germes. Il y a moins de chances aussi que les gouttelettes d'éternuement stagnent dans l'air puisque celles-ci y sont toujours en mouvement.

Conditions à respecter :

Bien sûr, il faut que l'enfant soit habillé avec des vêtements secs et chauds en tout temps pour profiter des bienfaits d'une sortie à l'extérieur.



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

NOVEMBRE 2014
N°152

ET COUCHES

Qu'en est-il de l'adage : « Habille-toi, tu vas attraper froid! »?

Eh bien, le corps d'une personne mal habillée qui a froid doit mettre ses énergies à se réchauffer plutôt qu'à combattre les germes. Il peut donc y avoir une diminution du potentiel de défense et le développement d'une infection.

Est-ce qu'une sortie à l'extérieur aggravera un rhume?

Non, elle permet même de déboucher le nez.

Est-il possible que l'enfant ne soit pas assez en forme pour sortir à l'extérieur?

Si c'était le cas, il ne devrait même pas être à la crèche !

Par temps très froid, les enfants asthmatiques risquent de débiter une crise.

Lors d'avertissement de smog ou de pollution atmosphérique, mieux vaut retarder une sortie.

Vous me demanderez : « Qu'en est-il de l'habillement? »

Eh bien, après avoir pris conscience de tous les bienfaits de cette sortie, j'espère que vous êtes plus intéressés à vous sortir le bout du nez!

Chers parents, jouer à l'extérieur est bon pour l'enfant et bon pour vous.

Il est difficile de motiver un enfant à jouer à l'extérieur si vous-mêmes vous n'avez pas le goût d'y aller!

Changez d'attitude et vous verrez que les enfants s'habilleront beaucoup plus vite.

Si la sortie extérieure semble une corvée pour vous ou une punition, l'enfant le ressentira et vous imitera.

Assez de lecture pour maintenant, vite, tout le monde dehors!

Nathalie Thibault B.Sc.M.Sc.

Consultante en prévention des infections

Propriétaire de Germaction





BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

NOVEMBRE 2014
N°152

ET COUCHES

Quelques précautions à prendre pour des températures très froides :

- Les enfants devront toujours être en compagnie d'un adulte lors des périodes à l'extérieur.
- Il est important de surveiller régulièrement si les enfants sont encore bien au sec et au chaud : vérifier les joues, les pieds, les doigts.
- Pour les enfants en bas âge, de courtes périodes à l'extérieur sont à prioriser. Mieux vaut y aller plusieurs fois par jour pour de courtes durées qu'une longue période.
- Les enfants doivent porter les vêtements adéquats. Notez qu'un enfant ne devrait pas avoir froid mais pas trop chaud non plus. Il faut éviter qu'il transpire beaucoup. Par contre, pensez à mettre plusieurs vêtements dans le sac à dos car il est plus facile d'en enlever que d'en mettre !
- La tête est la partie du corps qui dégage le plus de chaleur donc un bon chapeau qui couvre les oreilles et l'arrière de la tête est de mise.
- Faites sécher les mitaines et les feutres des bottes après chaque sortie extérieure.
- Prévoyez des vêtements extérieurs supplémentaires pour que l'enfant soit toujours au chaud : mitaines, bas, pantalons de neige...
- Les mitaines sont préférables aux gants car les doigts sont collés ensemble et dégagent ainsi une meilleure chaleur.

Si vous n'êtes pas encore convaincus :

Voilà pourquoi on ne doit surtout pas se priver de soleil en hiver :

La **vitamine D** est une vitamine liposoluble synthétisée sous l'action des rayonnements UVB de la lumière.

La vitamine D intervient dans l'absorption du calcium et du phosphore. D'autre part, elle influence plus de 200 gènes^{2,3} et aurait une action de réparation de l'ADN. Une quantité suffisante de vitamine D est particulièrement nécessaire durant la petite enfance afin d'éviter le rachitisme. Une quantité suffisante est également nécessaire chez l'adulte afin de diminuer le risque d'ostéoporose⁴. Elle pourrait avoir un effet bénéfique dans de nombreuses maladies comme le diabète⁵, certains cancers^{6,7,8} et même des démences.

http://fr.wikipedia.org/wiki/Vitamine_D

La **lumière est un somnifère** : L'effet de l'exposition à la lumière sur le rythme de la mélatonine et du sommeil est bien prouvé par les études initiées au départ, dans les pays du Grand Nord où la nuit dure plusieurs mois. Plus récemment, l'effet de la photothérapie a été validé pour la prise en charge des troubles du sommeil qualifiés de « dépression automnale » où l'on montre que, chez certains sujets, le raccourcissement de la durée du jour en hiver provoque des troubles de l'humeur.

<http://www.sommeil-mg.net/spip/spip.php?article37>