



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

SEPTEMBRE 2014
N°150

ET COUCHES

Sommaire

Page 1

Informations
aux parents

Activités du mois

Dates à retenir

Page 2

Mois des Mirguettes

Au revoir

Bienvenue à

Anniversaire
à souligner

La recette

Photos du mois

Page 3-5

Article du mois

Informations aux parents

Une fois les grands partis à l'école, **chaque groupe va changer de lieux de vie**, les grands bébés et moyens investiront l'espace des grands, les plus grands des bébés celui des moyens et grands bébés. Les plus petits seront accueillis par le personnel qui s'occupait des plus grands. Si vous souhaitez visiter le nouvel espace de vie de votre enfant, n'hésitez pas à le demander.

À partir du 1er septembre, selon les directives nationales de la CAF, **la crèche de Gruissan va fournir les couches à vos enfants durant leur séjour à la crèche**. Le budget des familles s'en trouvera ainsi allégé !



Une nouvelle action a été mise en place au mois d'Août à la crèche. Il s'agit du « café des parents ». **Le «café des parents»** est à l'attention des familles qui souhaitent **échanger leur expérience et chercher des conseils et du soutien** dans leur rôle de premier éducateur des enfants. Autour d'une bonne tasse de café ou de thé, les parents peuvent venir librement partager leur préoccupations et s'informer dans un espace convivial qui leur est dédié pour cet instant. Deux professionnelles de la crèche sont détachées du groupe

d'enfants afin de les accueillir et animer les discussions. Une thématique de départ peut être choisie afin de faciliter les échanges, un intervenant extérieur pourra participer en fonction du thème abordé. De la documentation prêtée par la médiathèque pourra étayer les débats et être prêtée aux parents qui en font la demande. **Prochain rendez-vous le jeudi 9 octobre entre 16h et 18h.**

Le **calendrier de fermeture de la crèche pour l'année 2014 /2015 est en cours** d'élaboration, n'oubliez pas de le demander en fin de mois.

Des cours d'initiation à la langue anglaise pour les enfants vont être proposés par la MJC de Gruissan tous les mercredis de 16h45 à 17h30. C'est la maman d'Ailis qui animera ces petites séances basées sur un apprentissage très ludique.

Dates à retenir

Date des visites médicales pour les enfants concernés en septembre :

- Vendredis 19 et 26
- Mardi 30

SMS de rappel sur votre portable.

Activités du mois

Nous continuerons notre **balade autour du monde** en nous promenant en Europe du sud : Espagne, Italie, Angleterre... Découvrir les coutumes, les jeux, la nourriture, les musiques et chansons.

Nous ferons un petit tour dans les vignes pour **faire notre jus de raisin** et peut être un peu de confiture d'azeroles.

Dans notre jardin, nous planterons quelques carottes, poireaux et choux d'hiver...

Nous reprendrons notre **éveil musical** en compagnie d'Esther.

Si le temps et l'effectif d'enfants le permettent, nous repartirons nous balader en poussette à travers le village.

Crèche de Gruissan
chemin F Doléo
tél. 04.68.49.53.33





BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan



ET



SEPTEMBRE 2014
N°150

COUCHES

Le mot des Mirguettes

Tous les enfants, qui sont partis à l'école, se sont vu remettre un petit DVD souvenir de quelques moments de vie à la crèche. Ce DVD a pu être réalisé grâce à l'argent récolté par notre association.

Un vide grenier est prévu pour le dimanche 14 septembre au village. Si vous souhaitez avoir un emplacement pour vendre, renseignements et inscriptions auprès de la maman de Thya, Elisabeth Feliu au 06 18 63 80 43. Si vous souhaitez aider à la préparation du vide grenier, merci de le signaler au même numéro.

Véronique Marcel, l'actuelle présidente des Mirguettes, souhaite céder sa place car sa fille quitte la crèche. Un appel à candidature est donc lancé et notamment auprès des parents des tout-petits qui souhaiteraient s'impliquer un peu plus dans la vie de la crèche.

Au revoir



Ambre, Yanis, Christopher, Raphaël, Angèle, Alizée, Gabin, Lilou, Victoria, Krysta, Léo, Kylie, Gilliane, Thomas, Sloan, Méloée, Juliane, Margaux, Ga

uthier, Raphaël, Timothé, Ailis, Owen, Aliine, Timéo, Pheline, Joy, Ayanna, Maeva, Simon, Enzo, Thibaud et Maeva qui rentrent à l'école maternelle.

Marie Claude qui part à la retraite, après de longues années auprès des tous petits.

Bienvenue



Lorick, Loan et Colin chez les bébés
Lola, chez les grands bébés
Camille chez les grands

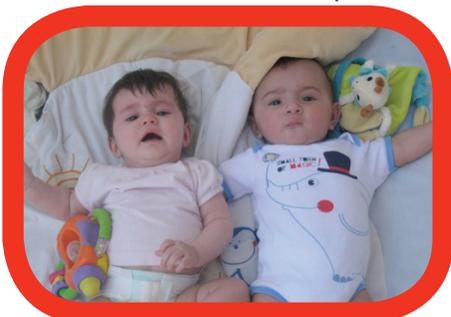
Anniversaire à souhaiter

Eliot, 2 ans

Photos du mois



Au revoir à Marie-Claude qui prend une retraite bien méritée, elle va manquer à tous !!



A la crèche, on se fait des copains très tôt !!

La recette

Quantité 4 portions
Préparation 15 min
Cuisson 20 min

Ingrédients

- 400 g d'aubergines
- 300 g de carottes
- 1 portion de fromage fondu (type kiri)

Préparation

Pelez, lavez et coupez les aubergines et les carottes en rondelles.

Faites-les cuire dans un grand volume d'eau bouillante salée pendant 20 min.

Une fois les légumes cuits, mettez-les dans le bol d'un mixer. Ajoutez la portion de fromage et mixez finement jusqu'à l'obtention d'une purée homogène.





BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan



ET



SEPTEMBRE 2014 N°150

COUCHES

Article du mois : La diversification alimentaire.

QUAND FAUT-IL SE LANCER ?

En théorie, et principalement pour contrer les risques d'allergies alimentaires, la majorité des pédiatres tient aujourd'hui ce langage : "du lait, et rien que du lait, jusqu'à 5 mois". Seulement voilà... Pour peu que l'allaitement au sein ou au bib' se passe mal, que les grands-parents s'offusquent parce que Bébé n'a toujours pas goûté à la purée de carottes (du jardin !) ou que la voisine ait donné de la compote de pommes à sa fille de 4 mois, les jeunes mamans ont tôt fait d'anticiper le sevrage de leur petit, optant pour 500 ml/jour (de lait + quelques cuillérées de purées de légumes et/ou de fruits. Un changement qui, même s'il est opéré de manière modérée et progressive, n'est pas sans conséquences...

MANGER COMME PAPA / MAMAN ? DÉRAPAGES ASSURÉS À 3 ANS !

50 % des petits de 13 et 18 mois mangent déjà le même plat principal que leurs parents, ils sont 82 % entre 9 et 24 mois. 69 % des 13/18 mois sont souvent à table en même temps que leurs frères et sœurs et prennent la plupart du temps le même repas : 52 % la même entrée, 65 % le même plat principal et 68 % le même dessert. 60 % des 18/36 mois ont pris au moins une fois par semaine un ou plusieurs bonbons, 44 % des frites, 46 % des snacks type pizzas et quiches, 44 % des saucisses et 30 % des poissons panés ! D'où une consommation de lipides, glucides et protéines parfois bien trop élevée avant 3 ans favorisant très tôt l'obésité...

SON SYSTÈME IMMUNITAIRE EST MIS À L'ÉPREUVE

Quelques grammes de banane écrasée et c'est la fête !... sauf si Bébé développe une spectaculaire urticaire et en contact avec ce nouvel aliment, son organisme a réagi et développé une allergie (le teint rose des bout'choux est d'ailleurs toujours un peu brouillé au moment de la diversification). Voilà pourquoi il vaut mieux attendre ses 6 mois révolus pour la première cuillère de compote. Jusqu'à 1 an, on supprime les aliments les plus allergisants (petits pois, céleri, fruits exotiques, œuf, poisson, fruits de mer, moutarde, épices...), on élimine totalement l'arachide et on évite à tout prix noisettes, amandes et autres fruits à coque ! Et pensez à bien faire cuire fruits et légumes avant de les réduire en purée, cela les rend moins allergisants (ex : une banane se déguste pochée, pas crue !).

SES ACQUISITIONS MOTRICES SE MULTIPLIENT

Pas moyen de faire avaler un quelconque aliment solide à Bébé avant 4 mois ? C'est normal ! Sa motricité buccolinguale (langue et bouche) lui permet seulement de sucer et de déglutir, d'avalier automatiquement. D'ailleurs, sa langue repousse vers l'extérieur n'importe quel petit morceau, solide ou pâteux : il le recrache. Ce n'est que vers 4/5 mois qu'il perdra ce réflexe pour garder le morceau, puis l'avalier. Et seulement entre 7 et 9 mois qu'il pourra le mastiquer. Il développera ainsi, et en même temps, les muscles des joues, des lèvres et du pharynx et apprendra du même coup... à se moucher comme un grand !

À savoir enfin : bonne croissance de ses mâchoires = moins d'otites et de troubles orthodontiques !

Autre acquisition importante, ses capacités de préhension s'affinent : la nature est si bien faite que, pile on lui offrira ses premières compotes, pile il parviendra à manier sa cuillère et à boire son petit bib' d'eau tout seul !



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan



ET



SEPTEMBRE 2014 N°150

COUCHES

DIVERSIFIER, OUI MAIS PAS N'IMPORTE COMMENT...

Maître mot d'une diversification réussie : la patience. Pitchoun a toute la vie pour découvrir de nouvelles saveurs ! Ne brusquez pas les choses sous prétexte de lui faire découvrir avant les autres le goût du kiwi. On l'a déjà dit : gare aux risques d'allergies. Procédez plutôt par étapes en introduisant très progressivement de nouveaux aliments.

Fruits et légumes : cuits et un seul à la fois ! Riches en glucides, sels minéraux, oligo-éléments, vitamines, anti-oxydants, fibres, ils constituent la base de l'alimentation non lactée. Mais pour une action régulatrice du transit, mieux vaut les cuire ! Les crudités irritent le côlon et transmettent des parasites si elles sont mal lavées. Et pour réduire le risque d'allergie, faire goûter un légume à la fois, c'est bien : en cas de réaction cutanée ou de troubles digestifs, il sera plus facile de trouver le responsable. Les mamans ont le choix entre les fruits et légumes frais (on les lave à grande eau, sans les faire tremper sinon, adieu les vitamines !), surgelés (congelés après la récolte, leur taux en vitamines est totalement préservé), en petits pots "spécial nourrisson" (goût légèrement modifié mais teneurs réduites en saccharose et pesticides pour les fruits, en sel et nitrates pour les légumes) à présenter parfaitement mixés à l'heure des premières découvertes. Et pour une meilleure onctuosité, un peu de lait infantile (mais pas de lait de vache !) ou d'eau peu minéralisée (Volvic, Valvert...) mélangé aux carottes moulinées, c'est parfait : les gourmands applaudissent ces purées "améliorées" !

DU LAIT ET ENCORE DU LAIT !

500 ml/jour de lait maternel ou de lait de suite : voilà la ration que Bébé doit absorber quotidiennement.

Il se passionne pour la petite cuillère et boude la nourriture liquide ? Les petits suisses fabriqués avec du lait de suite (rayon frais des grandes surfaces) feront l'affaire. Vous pourrez lui proposer le biberon plus tard car rien ne vaut ces instants magiques quand bébé savoure son biberon : des câlins et des échanges partagés avec maman ou papa, les yeux dans les yeux : beaucoup de douceur, de tendresse et de mots doux.

FÉCULENTS : POSSIBLES MAIS PAS INDISPENSABLES

Sous forme de farines, les céréales sont souvent proposées lorsque Boubou continue de vous réveiller la nuit passé le cap des 3 mois : progressivement de 1 à 3 cuillérées à café de céréales sans gluten, non sucrées et diastasées, c'est-à-dire prédigérées (1er âge à 3 mois, 2e âge après 4 mois) et sans dépasser 8 cuillérées rases/jour... Risque d'embonpoint ! En revanche, pour lier une purée de haricots verts, rien ne vous empêche d'utiliser un peu de pomme de terre, puis de la farine de riz ou du tapioca. Une fois la mastication au point, les petits apprécient aussi les pâtes "alphabet", un croûton de pain ou un biscuit sans œuf. Mais évitez les légumes secs avant 2 ans : les gaz qu'ils provoquent sont assez désagréables !

SEL QUI PEUT !

Attention ! Légumes, fruits, viandes..., renferment plus de sel que le lait. Saler les aliments de Bébé revient donc à bien trop augmenter la dose de sel qu'il est capable d'ingérer : ses reins risquent de ne plus suivre !

DOUCEMENT AVEC LES PROTÉINES ANIMALES !

S'il y a dans votre famille une longue lignée d'allergiques, votre pédiatre vous conseillera sûrement d'attendre que Bébé fête son premier anniversaire pour lui faire découvrir œuf et poisson. Préférez donc la viande (maigre, rôtie ou grillée, et cuite à point pour éviter la transmission d'éventuels parasites), en très petites quantités : au début, une c. à café, une fois par jour et mélangée à la purée suffit. Et ajoutez à ce mélange une mini-noisette de beurre : la vitamine A, c'est top pour la croissance et la vision de Pitchoun. Mais surtout pas de graisses cuites ou de friture : elles n'ont aucun intérêt nutritionnel et rendraient ses menus hyper indigestes !



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

SEPTEMBRE 2014
N°150

ET COUCHES

DE L'EAU COMME BOISSON PRINCIPALE

Bébé étant naturellement attiré par le goût du sucré, lui donner trop de jus de fruits ou d'eau sucrée ne lui apporte rien, bien au contraire ! Vous risqueriez d'en faire un futur "accro" des sodas !

EN PRATIQUE, ÇA SE PASSE COMMENT ?

La plupart des mamans conservent les biberons ou la tétée du matin et du soir (2 x 250 ml), le repas de midi et le goûter étant progressivement remplacés par les fruits et légumes à la cuillère. Puis Bébé mettra quelques semaines pour passer d'une bouillie lisse à une purée à grumeaux...

DOUX AVEC LA CUILLÈRE !

Installez votre petit gourmand sur vos genoux, le dos calé au creux de votre bras. Prenez un peu de compote ou de purée (ultra-tiède !) dans une petite cuillère (si possible en plastique souple, c'est moins froid que le métal), puis glissez-la doucement entre ses lèvres (sans lui enfoncer au fond le bouche, il aurait un haut le cœur !). Inutile de lui proposer son repas à la cuillère s'il a très faim, il ne fera aucun effort pour manger ainsi et préférera engloutir son lolo d'une traite. Testez plutôt notre ruse de sioux : donnez-lui la moitié de son bib' (il sera "à moitié" calé) puis complétez par quelques grammes de compote ! Et dans tous les cas, allez-y "tout doux" au départ. Vous verrez, à 8 mois au plus tard, Bébé sera passé à 4 repas par jour, 2 bib' à téter et 2 vrais repas.

MORCEAUX ? SURTOUT PAS MAINTENANT !

Insistons encore sur ce point : la maturité de sa déglutition n'est pas encore au point et il vous faudra attendre ses 8/10 mois pour lui proposer quelques grumeaux dans sa purée. En attendant, dès l'apparition de ses premières incisives et toujours sous votre surveillance, donnez-lui à mâchouiller un petit bout de pain dur ou un boudoir de temps en temps. Il prendra l'habitude de malaxer la croûte dans sa bouche, puis de l'avaler, le plus naturellement du monde... Un dernier conseil pour négocier cette étape en douceur... Le repas sera d'autant plus agréable pour lui si vous le rendez festif. Vous êtes tendue à l'idée de lui présenter petite cuillère + légumes pour la première fois ? Cachez votre angoisse derrière votre plus joli sourire et parlez-lui de la saveur délicieuse des carottes qu'il va goûter. Et ne lui donnez pas sa purée à même le petit pot, servez-lui plutôt son repas dans une jolie assiette avec, pourquoi pas, la tête d'un gros lapinou qui apparaît au fur et à mesure que Bébé mange... Quelle surprise à chaque repas !

http://www.infobebes.com/htm/nutrition/article.asp?id_rubrique=21&id_sous_rub=61

