



# BIBERONS

Le journal mensuel  
de la crèche de Gruissan



# ET



AVRIL 2013 - N°135

# COUCHES

## Sommaire

### Page 1

Informations  
aux parents

Espace Mirguettes

Bienvenue à  
Anniversaires  
à souligner

### Page 2

Recette du mois  
Dates à retenir

### Page 3

Article du mois

## Bienvenue

Carmen  
chez les bébés

## Anniversaires à souligner

Giulia, 1 an  
Camille, Gabin, Alizée 2 ans  
Emma, Zoé et Lexie 3 ans



Crèche de GRUISSAN  
chemin F Dolco  
tél. 0468.49.53.33



## Informations aux parents

**Fermeture de la crèche** du 26 avril au soir au 06 mai au matin et les 08, 09 et 20 mai.

Lorsque votre enfant se fait une bosse, est piqué par un insecte, ou présente une température supérieure à 38.5°C, des mesures simples sont mises en place pour le soulager (administration d'un traitement homéopathique ou de paracétamol, désinfection d'une petite plaie). Dorénavant, **un protocole signé par votre médecin et par vous-même doit être mis en place pour administrer cette thérapeutique.** Merci de ramener rapidement le document joint à votre facture de mars.

**Votre enfant** est sous la responsabilité de la directrice de la crèche de son arrivée à son départ. Si il doit **quitter l'établissement en cours de journée** pour revenir ensuite et que cela n'est pas

prévu lors des réservations (par exemple pour un rendez vous médical), **vous devez signer le cahier de décharge qui se trouve au bureau.**

### Inscription à l'école maternelle rentrée 2013/2014

Pour les enfants dont c'est la première inscription – enfants nés en 2010 ou début 2011 :

Les parents doivent se présenter au service scolaire à l'espace socioculturel du 15 avril au 31 mai munis des documents suivants :

- Photocopie du livret de famille
- Justificatif de domicile

Ils devront prendre ensuite rendez-vous avec la directrice de l'école maternelle qui procèdera à l'accueil de l'enfant. Les enfants âgés de moins de 3 ans sont accueillis à l'école en fonction des places disponibles.

## Espace Mirguettes

Suite à l'assemblée générale, le **bureau** est ainsi constitué :

**Présidente** : Mlle MARCEL Véronique (maman d'Alizée, groupe des moyens)

**Vice-présidente** : Mlle GRENIER Floriane (maman d'Eloïse, groupe des bébés)

**Trésorière** : Mme MEGHAR Carole (cuisinière)

**Secrétaires** : Mlle PIZZALA Muriel (référente du groupe des moyens)

Mme PUIG Ethel-Julie (maman de Meïly, groupe des bébés et éducatrice de jeunes enfants)

### Commission communication

Mlle DEBRAY Lugdivine (maman de Gilliane, groupe des grands bébés)

Merci de renouveler votre cotisation pour 2013 si cela n'a pas été fait.

Pensez à nous ramener le papier pour votre participation à la kermesse.

L'association vous propose un service photo professionnel :

Le papa de Jules, **photographe**, sera présent dans les **locaux de la crèche du 8 au 12 avril.**

Il prendra des photos de votre enfant et en proposera un montage fort original à la vente.

Si vous ne souhaitez pas que votre enfant soit pris en photo, ou, au contraire, si vous souhaitez des prises de vue particulières, avec le frère, la sœur ou vous-même, par exemple, vous pouvez le signaler à la directrice ou à son adjointe.



# BIBERONS

Le journal mensuel  
de la crèche de Gruissan

# ET COUCHES

AVRIL 2013 - N°135

## Recette du mois Les œufs déguisés

### Ingrédients

- 2 œufs durs
- 5 olives noires
- 2 cuil. à soupe de ricotta
- 1 tomate de taille moyenne
- 1 carotte

### Préparation

Tailler la base des œufs durs pour avoir une bonne assise et en conserver une pour le chapeau de chinois.  
Retirer avec précaution les jaunes des œufs et les mélanger à la ricotta. Remplir délicatement les œufs de cette préparation et les disposer sur une assiette.  
Couper la base de la tomate et une fine rondelle qui serviront pour la tenue du chinois.



Creuser le reste de la tomate, la retourner pour qu'elle rende son eau.

Découper des pattes palmées dans des rondelles de carotte et tailler le reste de la carotte en bâtonnets.

A l'aide de cure-dents, piquer deux olives noires et fabriquer les têtes. Dans l'une d'elles, planter un bout de carotte pour le nez du pingouin. Découper trois olives noires en deux et retirer les noyaux, elles serviront pour les pieds du chinois et les ailes du pingouin.

Faire le montage suivant la photo. Garnir la tomate avec le reste de jaune d'œuf et les bâtonnets de carotte.



## Dates à retenir

**Dates des visites médicales** : Vendredis 5, 19 et 26 avril + Mardi 09 avril.

Merci de placer, même en l'absence de convocation, le carnet de santé de votre enfant dans son casier.



Le printemps est arrivé !





# BIBERONS

Le journal mensuel  
de la crèche de Gruissan



# ET



AVRIL 2013 - N°135

# COUCHES

## Article du mois : Donner du chocolat à bébé ?

À l'occasion de la fête de Pâques, on vous dit tout sur le chocolat. Est-il vraiment bon pour la santé ? Quelle quantité faut-il consommer ? Que faut-il éviter d'acheter... Vous saurez tout sur cette petite douceur.

### Donner du chocolat à Bébé ?

Le chocolat est source de plaisir pour les petits et les grands. À partir de quel âge peut-on en donner ? En quelle quantité ? On vous dit tout sur Bébé et le chocolat !

### À partir de quel âge peut-on donner du chocolat à Bébé et sous quelle forme ?

Dès 5 ou 6 mois, vous pouvez mettre du chocolat en poudre dans son biberon de lait. En effet, celui-ci est bien digéré par les tout-petits. Vous pouvez également donner de la bouillie de céréales chocolatées pour le quatre heures.

Entre 2 et 3 ans, votre enfant peut consommer de la mousse au chocolat, des tablettes ou de la fondue.

À partir de 3 ans, pour son plus grand bonheur, Bébé peut manger toutes sortes de gâteaux au chocolat.

### Qu'apporte le chocolat à Bébé ?

Comme pour les adultes, les valeurs nutritionnelles du chocolat sont impressionnantes !

« Dans 100g de chocolat à 70% de cacao, il y a environ 9.25g de protéines, 33.3g de glucides (dont 21.3g de sucre) et 41.9g de lipides. Le tout apportant 572 calories » explique Paule Neyrat diététicienne. « Il y a aussi des fibres, des sels minéraux : magnésium, phosphore, calcium, fer et des oligo-éléments ». Sachez que le chocolat est également riche en vitamines B, celles-ci sont bonnes pour le système immunitaire, mais aussi pour le système nerveux. Le chocolat apporte de bonnes graisses et de bonnes calories grâce à sa composition en beurre de cacao.

### Quel est le meilleur moment pour donner du chocolat à Bébé ?

Paule Neyrat rappelle qu'il « ne faut pas manger d'aliments sucrés avant les repas. Ça coupe l'appétit ! » Pour les plus petits, un biberon chocolaté pour le quatre heures sera parfait. Pareil pour les plus grands, c'est à

l'heure du goûter que le chocolat est le bienvenu. « Un morceau de baguette, une barre chocolatée, un jus de fruit et un laitage, c'est le goûter parfait pour les enfants » explique Paule Neyrat.

### Chocolat : que faut-il éviter ?

Même si le chocolat est bon pour la santé, il ne faut pas en abuser. Avant 1 an, les plus petits peuvent en consommer environ 5g par jour. Jusqu'à 10 ans, 10 grammes de douceurs chocolatées par jour seront largement suffisant. Faites aussi attention à ce que vous achetez dans votre supermarché. Toutes les vertus du chocolat se trouvent dans les tablettes ordinaires. « Les confiseries chocolatées sont bien trop sucrées ! » insiste la diététicienne Paule Neyrat, « quant au chocolat blanc, ce n'est pas du vrai chocolat. Il ne contient pas de cacao, mais du beurre de cacao, du lait en poudre, du beurre, du sucre, des arômes et de la lécithine. »

### Savoir lire et décrypter les étiquettes des chocolats

**A noter :** le chocolat noir doit contenir au minimum 48% de cacao, et le chocolat au lait 30%. « Tous les produits dérivés nommés « au chocolat » ou « au cacao » doivent contenir 35% de cacao au minimum ! » note Paule Neyrat.

Les chocolats industriels contiennent des matières grasses végétales comme l'huile de palme. Ceux-ci reviennent bien entendu moins chers que le beurre de cacao. Si vous voulez vous faire plaisir, préférez le chocolat où la mention « pur beurre de cacao » est inscrite sur le packaging

<http://paques.infobebes.com/Chocolats-de-Paques/Alimentation-le-chocolat/Donner-du-chocolat-a-Bebe>

