



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

Décembre 2012
N°131

ET COUCHES

Sommaire

Page 1

Informations
aux parents

Activités du mois

Espace Mirguettes

Recette du mois

Dates à retenir

Bienvenue à
Anniversaires
à souhaiter

Page 2

Article du mois

Informations aux parents

Afin de planifier les **présences en multi-accueil de vos enfants**, pensez à nous signaler les semaines d'absences prévues pour les mois de janvier, février et mars 2013 avant le 17 décembre 2012.

Rappel des dates de fermeture de la crèche

- Du 21 décembre au soir au 2 janvier au matin
- Le 1er avril
- Du 26 avril au soir au 6 mai au matin
- Les 8 et 9 mai
- Le 20 mai
- Les 15 et 16 août

Activités du mois

Le mois de décembre sera propice aux **préparatifs du décor de Noël**. Le **thème** retenu cette année est « **Un Noël sous la neige** ». Petites activités manuelles, bonhommes de neige, chansons, histoires, ouverture du calendrier de l'avent feront patienter vos tout-petits en attendant l'arrivée du « grand père à barbe blanche » et de ses cadeaux.

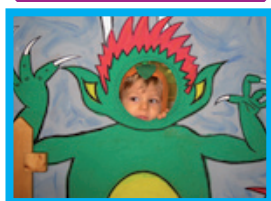
aura lieu le **jeudi 20 décembre à 16h00**, un buffet de douceurs blanches concocté par notre cuisinière réglera nos papilles et permettra aux enfants, parents et professionnelles de se poser et d'échanger en toute convivialité avant la fermeture de la crèche.

« **Aléia, la Fée Papillon** » : Dans un décor de potager, la fée Aléia nous entraînera dans son voyage imaginaire et musical où la vie n'est que transformation.

Ce **spectacle** sera proposé aux enfants le **mardi 11 décembre à 10h00**. Les enfants qui ne viennent pas habituellement ce jour-là sont invités à y assister en compagnie de leurs parents s'ils le souhaitent. Les assistantes maternelles du Relais se joindront à nous également avec les enfants dont elles s'occupent.

Cette année, l'association des **Mirguettes** souhaite vous **offrir une photo de votre enfant avec le Père Noël**. Elle sera prise à la crèche dans le décor élaboré par les enfants le **mardi 18 décembre** entre 9 et 11h. Si votre enfant n'est pas présent à la crèche ce matin là et que vous souhaitez une photo, vous avez la possibilité de venir le temps de la prise de vue.

Le **goûter de Noël, partagé avec les familles**,



Dates à retenir

Les visites médicales

Merci de mettre systématiquement le carnet de santé de votre enfant dans son casier.
Décembre : Jeudi 20 et vendredis 7 -14 -21

Un spectacle à la crèche
Mardi 11/12 à 10h00

La photo de Noël Mardi
18/12 entre 9h et 11h

Le goûter de Noël de la crèche
Jeudi 20/12 à 16h00

Recette du mois

Ingrédients

- 4 œufs
- 40g de maïzena
- 100g de sucre
- 2 sachets de sucre vanillé
- 1l de lait
- 150g de noix de coco râpée

les crèmes COCO



Mélangez dans une casserole (hors du feu) la maïzena, le sucre, la noix de coco.

Ajouter un à un les œufs.

Délayer petit à petit avec le lait.

Faire chauffer à feu moyen à doux, sans cesser de remuer jusqu'à ce que le mélange s'épaississe et retirer du feu dès ébullition.

Verser dans des ramequins et mettre à refroidir.

Espace Mirguettes

L'association « les Mirguettes » vous convie à l'**Assemblée Générale** qui aura lieu le **1er février 2013, au Palais des Congrès, salle 1.**

À cette occasion, le bureau actuel sera dissous et un autre bureau sera élu. Votre présence est très vivement souhaitée car cette réunion sera l'occasion de vous exposer l'intérêt de cette association et si vous le souhaitez de vous inviter à rejoindre le bureau.

Les idées, les compétences, les disponibilités de chacun pourront être partagées et si vous en avez l'envie, proposées à l'équipe de la crèche afin de les partager avec les enfants. Cette réunion sera également l'occasion de nous rencontrer, nous les parents autour du « verre de la parentalité ».

crèche de GRUISSAN
chemin F. Dolco
tél. 04.68.49.53.33



Bienvenue

Maelys, Gaspard et Chloé chez les bébés

Anniversaires à souhaiter

Mila et Juliane, 1 an déjà.

Baptiste, Hugo et Paola soufflent leurs 2 bougies



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

Décembre 2012
N°131

ET COUCHES

Article du mois : Aidez vos enfants à affronter l'hiver

Pour les enfants, l'hiver annonce les joies de la neige !



Mais dans l'esprit des parents, c'est la résistance contre les virus qui commence. Rhumes, gripes et autres bronchites à répétition affaiblissent l'immunité des enfants. Alors pour renforcer leurs défenses, une bonne dose de vitamines et de minéraux fortifiants s'impose.

Passer l'hiver sans un seul rhume ne relève pas de l'exploit. Il suffit que l'organisme soit au top de ses défenses immunitaires. Pour l'aider, une alimentation très variée s'avère indispensable.

Du tonus avec la vitamine C

Compagnon indispensable de l'hiver, la vitamine C dynamise l'organisme et le protège des agressions des virus et des coups de froid. Cette vitamine est souvent utilisée pour atténuer les symptômes du rhume car elle agit au cœur du système immunitaire pour aider les cellules à repousser les envahisseurs. Heureuse coïncidence, les fruits et légumes d'hiver sont très riches en vitamine C : C'est le cas des agrumes, kiwis, fruits exotiques et de certains légumes comme les choux, les brocolis ou les épinards. Proposez alors à votre enfant un grand verre d'orange pressée chaque matin et des légumes verts de saison une fois par jour.

Lutter contre la fatigue

Le froid n'est pas le seul facteur déclenchant des infections hivernales. La fatigue expose aussi l'enfant aux virus. Or une carence en fer ou en magnésium entraîne une fatigue intense et fragilise l'organisme. La couverture des besoins en ces minéraux est donc essentielle. Pour le fer, il suffit que l'enfant consomme une portion de viande ou de poisson une fois par jour et des légumes secs de temps en temps. Le fer est d'autant mieux absorbé qu'il est associé, au cours d'un même repas, à un aliment riche en vitamine C (par exemple, un fruit en dessert). Concernant le magnésium, la déficience est rare car on le retrouve dans de nombreux aliments.

Augmenter l'immunité

D'autres éléments dits antioxydants interviennent aussi directement sur le système immunitaire : c'est le cas de la vitamine A, du zinc et du sélénium. La vitamine A est présente

dans les carottes, le potiron, les légumes verts, les fruits, les œufs et le foie. Quant au zinc, on en trouve dans les fruits de mer, la viande rouge et les céréales complètes. Enfin, le sélénium est présent dans les poissons gras, les légumes et fruits secs. Ainsi, l'alimentation de l'enfant doit être particulièrement variée au cours de l'hiver afin d'éviter toute déficience en l'un de ces micronutriments.

Le plein d'énergie

Faut-il pour autant augmenter les apports caloriques de l'enfant pour l'aider à mieux passer l'hiver ? Pas nécessairement. S'il est vrai que l'organisme dépense plus d'énergie pour lutter contre le froid, nous vivons la plupart du temps dans des espaces chauffés et nous portons des vêtements confortables pour nous protéger. Seuls les enfants jouant fréquemment en plein air ou pratiquant régulièrement des sports d'extérieur doivent augmenter leur consommation de pain, féculents et céréales. Car ces aliments apportent des glucides, carburant essentiel des muscles.

Contrairement à une idée reçue, il n'est pas non plus conseillé de manger plus gras pendant l'hiver ! Ainsi, la fondue bourguignonne ou la tartiflette savoyarde doivent rester occasionnelles. Trop riches en énergie, elles ne se justifient qu'aux sports d'hiver lorsqu'on se dépense au grand air ! Par contre, les soupes ont toute leur place dans l'alimentation hivernale des enfants. En effet, elles participent à l'hydratation tout en étant rassasiantes. Et elles permettent surtout de bénéficier des légumes de saison et de leurs précieux oligo-éléments. Enfin, ce n'est pas parce qu'il fait froid que l'on n'a pas soif : il faut donc rester très vigilant concernant l'hydratation des enfants !

À l'approche des frimas, il semble donc inutile de faire appel aux suppléments vitaminiques pour votre enfant. Une alimentation diversifiée suffira à couvrir tous ses besoins et à rester tonique et résistant face aux petites agressions hivernales !

