BIBERONS ET COUCHES

Le journal mensuel de la crèche de Gruissan

Février 2012
N°122

Sommaire

Page 1
Activités du mois
Informations aux parents
Recette du mois
Dates à retenir
Nouveaux venus
Anniversaires à souhaiter
Page 2
Article du mois
Nutrition - Tordons le cou aux idées reçues

Merci aux parents de Lorette qui nous ont présenté des copains supers géniaux.

Nouveaux venus

Nina chez les bébés

Activités du mois

Les plus grands de la crèche se rendront le vendredi 10 février après midi à Coursan pour rejoindre les enfants de la crèche de Cuxac, de Leucate et de Coursan.

Ils assisteront à un spectacle « remue manège » par la compagnie «Enfance Toute Culture» de Toulouse et partageront un petit goûter avec les enfants présents.

Une initiative du collectif inter- crèche de l'AUDE qui souhaite proposer régulièrement des actions d'éveil culturel pour les jeunes enfants. Nous nous y rendrons en minibus. Il conviendra donc de nous laisser le siège auto de votre enfant ce jour là.

Ce spectacle est offert par l'association des Mirguettes. Merci à la MJC pour le prêt de ses minibus.

Au revoir aux dragons qui ont envahi la crèche le mois dernier, pour fêter le nouvel an chinois. Nous quittons ce pays, ses danses traditionnelles, ses cerisiers et sa cuisine orientale pour revenir en France et saluer mardi gras.

Le 21 février, Carnaval déguisera les enfants sur le thème des animaux de la ferme. Chaque petit groupe préparera son costume et nous fêterons cet événement par un petit défilé si le temps le permet et un grand bal masqué autour de crêpes et de beignets.

Informations aux parents

L'association de parents de la crèche « les Mirguettes » fera son assemblée générale le jeudi 9 février à 18h30 à l'espace socio culturel.

A cette occasion, elle renouvellera son bureau et est à la recherche de parents ayant envie de participer et de consacrer un peu de leur temps aux enfants de la crèche.

Des tarifs spéciaux ont été accordés aux adhérents de l'association pour l'activité des bébés nageurs au tarif préférentiel de 5 euros au lieu de huit pour une entrée. Pour tous renseignements, contacter Emilie au 06 89 56 82 86. Vous pouvez d'ores et déjà renouveler votre cotisation de 5 euros pour l'année 2012.

Une « tour porte doudous » est mise à votre disposition pour recueillir les doudous des enfants du groupe des grands bébés et des moyens qui ne les laissent pas à la crèche.

A cette occasion, nous vous rappelons que les grands doivent mettre leur doudou dans le portant, prévu à cet effet, dés leur arrivée, si ils ne le gardent pas avec eux. Les enfants connaissent l'emplacement de leur poche à doudou et apprécient de le prendre avant la sieste et de l'y ranger après. Le transport des doudous pour la salle de sieste est ainsi facilité et évite au personnel de perdre du temps à faire le tour des 16 casiers au moment d'aller au lit, temps mieux utilisé auprès des enfants dans ce moment là.

Un certain nombre d'attestation d'assurance responsabilité civile pour votre enfant sont arrivées à échéance, pensez à demander à votre assureur l'attestation de 2012.

Dates à retenir

Les visites médicales pour les enfants convoqués.

L'assemblée générale de l'association « Les Mirguettes » le Jeudi 9 février à 18h30 à l'espace socio culturel.

La sortie en mini bus pour les plus grands le 10 février après midi.

Le carnaval le mardi 21 février.

Crèche de Gruissan
Chemin F Dolto
Tél. 04.68.49.53.33

Recette du mois : Le gateau au potiron

Ingrédients

1 pot de yaourt
3 pots de farine
3 pots de sucre
3 œufs
1/2 sachet de levure
½ pot d'huile
2 cuillères à soupe de fleur d'oranger
300 g de potiron cuit à la vapeur

Préparation

Faire cuire le potiron à la vapeur afin qu'il ne soit pas trop gorgé d'eau. Le mixer.

Préparer un gâteau au yaourt : Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte lisse.

Ajouter le potiron puis mélanger à nouveau.

Faire cuire à four chaud (th 6-7 = 200 à 220°C) environ 30 minutes.

Anniversaires à souhaiter

Jules et Chloé fêtent leur premier anniversaire
Léa Noé et Elliot soufflent 2 bougies
Camille chez les grands : déjà 3 ans

BIBERONS ET COUCHES

Le journal mensuel de la crèche de Gruissan

Février 2012
N°122

Article du mois : NUTRITION - TORDONS LE COU AUX IDÉES REÇUES

En matière de nutrition, les idées reçues ont la vie dure et… la dent féroce ! Pour aider et rassurer les parents, souvent inquiets quant à l'alimentation de leurs jeunes enfants et au contenu de leur assiette, voici quelques réponses que vous pourrez leur souffler délicatement à l'oreille.

Le syndrome du biberon, vous connaissez ?

Cette menace, dangereuse en particulier pour la santé dentaire du jeune enfant, fait encore trop de dégâts en France. À l'origine, un geste *a priori* banal mais lourd de conséquences par la suite : donner un biberon à son enfant pour l'apaiser, et surtout lui laisser pendant la sieste ou, pire, pendant la nuit. Résultat : l'apparition précoce de caries graves.

Bury / Sofood / Photononstop

Mon bébé n'aime pas l'eau : c'est tout simple, il n'a pas soif. Un bébé qui refuse le biberon d'eau ne le fait pas par dégoût mais parce qu'il ne ressent pas le besoin de se désaltérer. **L'erreur à ne pas commettre est de lui proposer un biberon de jus de fruits** qui sera bu sans soif mais avec gourmandise ! À terme, le refus de l'eau pourrait devenir alors bien réel. Il faut toujours proposer, à l'enfant de disposer.

Le lait entier est trop lourd à digérer, il faut lui préférer du demi-écrémé : pour couvrir les besoins en acides gras essentiels lorsque le lait de croissance n'est pas utilisé, le lait entier doit être privilégié jusqu'aux 3 ans de l'enfant car il contient deux fois plus d'acides essentiels que le demi-écrémé. **Les bébés ne sont pas au régime !**
En outre, le lait entier est aussi plus facile à digérer du fait de sa composition (plus d'infos sur www.produits-laitiers.com). En effet, les lipides du lait sont composés en majorité d'acides gras à chaînes courtes et moyennes, qui se digèrent facilement, car leur durée de séjour dans l'estomac est courte et leur absorption rapide.

Un petit bonbon ne peut pas lui faire de mal en fin de journée à la crèche : plusieurs bonnes raisons pour ne pas le faire ! Il ne faut pas donner de récompense sucrée parce qu'il a été sage à la crèche, cela risque d'entraîner l'enfant dans **le cercle infernal de la "nourriture récompense ou consolation"** suite à une chute ou à un désagrément. En grandissant, ces enfants associent les sucreries avec le soulagement de la douleur. Autre problématique à prendre en compte : les caries et l'absorption de conservateurs, colorants et autres additifs alimentaires ! Pour renouer le lien, un gros câlin et des mots sur ce qui s'est passé est la solution conseillée par les psychologues.

Il va mourir de faim car il n'a rien mangé : pas de panique ! S'il ne mange pas bien, c'est souvent passager et signe, parfois, d'une petite angine. Le reste du repas est proposé sans insister et l'appétit reviendra dès que la douleur ou la fatigue seront passées. **Il ne faut surtout pas focaliser sur ce passage à vide** et obliger la prise du repas par tous les moyens (forçage ou jeu).

Je lui donne deux desserts car il n'a pas mangé son plat : tant pis pour lui, il mangera mieux au goûter ! Sinon, il va très vite apprendre à refuser ce qu'il ne connaît pas au profit des douceurs : **ne vous laissez pas avoir par son charme naturel !** Laissez-le tranquille devant son assiette, il verra ses copains ou frères et sœurs manger avec plaisir et essayera peut-être. Il n'aura pas plus de fromage ou de fruits sous prétexte qu'il a encore faim (selon l'adulte) ! **Dans la même logique, pas de privation de dessert car il refuse le plat principal.**

Pas de matières grasses, elles font grossir ! Erreur ! **Elles sont indispensables à la croissance.** Sans elles, leur système nerveux et leur acuité visuelle sont défaillants. Le beurre et les huiles doivent faire partie des repas, en quantité raisonnable. Une cuillère à café d'huile de tournesol ou de colza dans la purée assure le bon équilibre.

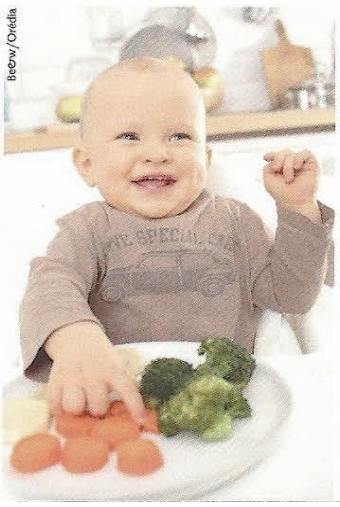
BIBERONS ET COUCHES
Le journal mensuel de la crèche de Gruissan
Février 2012
N°122

Suite NUTRITION - TORDONS LE COU AUX IDÉES REÇUES

Dès qu'il a des dents, un enfant peut manger comme l'adulte. **Certains aliments qui composent nos assiettes n'ont aucun intérêt pour les plus jeunes,** par exemple, la charcuterie, les pâtisseries, les frites. Leurs besoins nutritionnels sont particuliers jusqu'à leurs 3 ans, ne l'oublions pas ! Le volume du bol alimentaire est aussi limité au départ, mais plus les quantités ingérées augmentent, plus la satiété mettra du temps à s'installer. Les risques de prise de poids sont augmentés dans cette configuration.

Les légumes sont fades sans l'ajout de sel : pour l'adulte… **mais pas pour l'enfant, qui ressent toutes les saveurs des aliments** grâce à ses 100 000 papilles gustatives.

La viande fait grandir. Les protéines sont les briques du corps, d'accord, mais le lait en apporte aussi ! **L'excès de protéines surcharge les reins et peut favoriser l'obésité.** Il faut donc respecter les grammages suivant : 20 g de viande pour les moins de 18 mois et 30 g pour les plus de 18 mois, comme cela est indiqué dans les recommandations nutritionnelles.



Il ne peut manger que des purées car il n'a pas encore de dents. À terme, c'est le "syndrome du mixer" assuré ! Les morceaux, disons grumeaux, doivent être introduits avant 9 mois afin d'être acceptés et mastiqués. Dans la mise à jour du GEMRCN*, il est indiqué qu'il faut éviter les viandes hachées afin de mobiliser les mâchoires. Car bien mastiquer aide aussi, plus tard, à bien parler, à bien articuler… grâce à des mâchoires qui ont bien travaillé !

*GEMRCN : Groupe d'étude des marchés de restauration collective et de nutrition

Un yaourt pour le goûter vaut le bib' de lait de suite. Beaucoup d'enfants, vers l'âge de 1 an, semblent délaisser le biberon. L'adulte leur proposera facilement un yaourt à la place, cela au détriment du calcium et acides gras essentiels car la quantité ingérée sera de 125 g au lieu des 240 ml de lait de suite. **Tant que les enfants apprécient le biberon au goûter, il faut le leur laisser.**

Du cola en cas de diarrhée aiguë. Beaucoup de professionnels et de parents pensent que donner du cola dégazé soigne la diarrhée. **C'est faux, sa teneur en calcium et potassium est trop faible pour avoir un effet positif :** bien au contraire, il peut aggraver l'état de santé du malade.
C'est aussi illusoire que de réhydrater l'enfant en lui donnant une purée de carotte : celle-ci donnera juste l'impression qu'il n'y a plus de selles liquides mais n'apportera pas suffisamment de sels minéraux pour venir compenser les pertes dues à la maladie.

Le biberon du coucher. Il ne fait que décaler les repas de l'enfant la journée et peut en outre pendre la place d'aliments importants. Un cercle infernal risque alors de s'instaurer ! C'est évidemment tentant de proposer à l'heure du coucher un petit biberon mais, quelques années plus tard, les visites chez les dentistes et les orthodontistes risquent d'être fréquentes : le lactose, en restant en contact avec les dents durant toute la nuit, favorise les caries sévères. De même, la succion de la tétine peut entraîner des malformations de la mâchoire. Régulièrement, **les échanges avec les parents d'enfants "chipoteurs" révèlent l'existence de ce repas supplémentaire qui lui coupe l'appétit ou le rassure** avant le coucher du soir. Après, pourquoi faire l'effort de goûter le bon petit plat préparé pour la première fois par maman ?

PAR SYLVIE GUILLOU, DOCTEUR EN CHIMIE