BIBERONS ET COUCHES

Le journal mensuel de la crèche de Gruissan

Septembre 2011
N°117

Sommaire

Page 1
Activités du mois
Informations aux parents
Recette du mois
Dates à retenir
Nouveaux venus
Anniversaires à souhaiter
Page 2-3
Article du mois
La diversification alimentaire
Page 4
Bébés nageurs

Au revoir les Grands

Activités du mois

La fête de départ des enfants pour l'école a eu lieu le mardi 30 août à partir de 17h30, sur le thème « la crèche part en croisière ». C'est toujours avec une certaine émotion que nous disons au revoir à ces enfants, présents pour certains d'entre eux, depuis 3 ans à la crèche.

Avec le mois de septembre, voici souvent l'heure des passages : passage à l'école pour les grands, passage chez les grands pour les moyens (avec ses sorties, ses nouvelles activités…) passage chez les grands bébés et moyens pour la plupart des bébés.

Ce passage, même si il nécessite une réorganisation des différents services, a été préparé et se fera dans le respect des besoins de chaque enfant.

Cependant, certains enfants peuvent réagir à ce changement de lieu, de rythme. N'hésitez pas à nous faire part de votre ressenti.

Certaines activités ne pourront être reconduites parce qu'elles étaient proposées par des parents dont les enfants sont rentrés à l'école, mais nous avons confiance en vous, nouveaux parents, en votre imagination et en votre bonne volonté pour faire des propositions de sortie ou d'animations à ces enfants avides de découvertes et de sensations nouvelles.

Informations aux parents

Inés Lopez, psychologue, assurera encore cette année, son soutien à l'équipe de la crèche.
Même si ses interventions sont destinées au personnel de la crèche, dans un cadre d'analyse des pratiques professionnelles, vous pouvez nous faire part de vos questions ou inquiétudes particulières et nous ne manquerons pas de lui en parler afin de vous donner une réponse la plus précise possible.
Ce soutien à l'équipe sera appuyé par l'intervention de Suzy Dupèbe, psychomotricienne, qui interviendra dans la crèche, directement auprès des enfants, pour nous aider à les accompagner pour un développement psychomoteur harmonieux et épanouissant.

Recette du mois : poisson en papillote

Ingrédients
- Filets de poisson sans arrête
- Crème fraîche
- Papier aluminium

Tout ce qui peut vous faire plaisir en tenant compte de l'âge de votre enfant : Nature, sel, tomate, oignon, poivrons, carottes en fines tranches….

Préparation
Placez votre filet de poisson dans une feuille de papier aluminium.
Ajoutez les épices ou petits légumes si vous le souhaitez.
Cuisez au four à 180°C environ ½ h.
Sortez les papillotes du four, ajoutez un peu de crème fraîche dans chacune d'elles et replacez les dans le four éteint environ 5 Min : Le poisson en sera plus moelleux.
La cuisson en papillote est une cuisson douce qui préserve la saveur du poisson et les vitamines.
Vous pouvez faire cuire un petit poisson plat (sole par exemple) ou un filet pour votre enfant, en le plaçant entre 2 assiettes au dessus d'une casserole contenant de l'eau que vous maintenez à ébullition :
Vous aurez tous les bienfaits de la papillote sans allumer le four.

Dates à retenir

Les visites médicales pour les enfants convoqués

Anniversaires à souhaiter

Marie souffle sa première bougie
Savanah et Paul fêtent leurs 2 ans

Nouveaux venus

Leelou chez les bébés.
Baptiste chez les grands bébés.

Au revoir

Mattéo, Quentin, Mattéo, Camille B, Kylian, Vincent, Léonie, Paola, Irina, Camille F, Oliver, Enzo, Angelo, Giani, Gabriel, Axel, Ethan, Elyess, Lola, Emma, Lycia, Milan, Antoine, Bastian, Océan, Titouan, Maël, Noémie, Luca, Enola.

Crèche de Gruissan
Chemin F. Dolto
Tél. 04.68.49.53.33

Ville de Gruissan
Allocations Familiales Caf de l'Aude

BIBERONS ET COUCHES

Le journal mensuel de la crèche de Gruissan

septembre 2011
N°117

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 6 mois". Seulement voilà… Pour peu que l'allaitement au sein ou au bib' se passe mal, que les grands-parents s'offusquent parce que Boubou 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 un spectaculaire urticaire et si 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'avaler 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'avaler. 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 !

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" !

BIBERONS ET COUCHES
Le journal mensuel de la crèche de Gruissan
septembre 2011
N°117

suite

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 reproposer le biberon plus tard car rien ne vaut ces instants magiques quand bébe 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.

De plus, certains bébés ont un besoin de succion non assouvi par la sucette ou le pouce. Téter rassure l'enfant, il l'aide à diminuer la douleur en cas de colique ou de douleur dentaire. Il répond à un besoin primordial pour l'enfant et lui apporte plaisir et satiété. Tant que l'enfant accepte le biberon, il paraît contre nature de lui proposer un laitage à la cuillère.

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 cuillère 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 !

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 préfèrera 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 l'idéal, préparé maison) 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

BIBERONS ET COUCHES

Le journal mensuel de la crèche de Gruissan

septembre 2011
N°117

Bébés nageurs à l'espace balnéoludique

Dimanche de 9h30 à 10h15
8 € par adulte
Gratuité bébé
10 séances = 70 €

Fermeture de l'espace balnéoludique
du 3 au 16 octobre 2011