



Le journal des Petites Frimousses



DECEMBRE 2021

La magie de Noël est bientôt là pour le plus grand plaisir des petits et grands. Je vous souhaite de joyeuses fêtes de fin d'année.

Laphia Aissaoui



Le Relais Petite Enfance est fermé du 27 décembre au 31 décembre 2021 inclus.

Dans ce numéro

DOSSIER DU MOIS

L'alimentation : Vademecum de 0 à 6 ans

Pages 2 à 16

INFOS

La réforme des services aux familles : dernier volet :

Nombre d'enfants sous la garde de l'assistante maternelle

Pages 16 à 17

DIVERS

Comment jouer avec les couleurs

Pages 18 à 19

Bibliothèque

Page 20

Temps collectifs de décembre 2021

Page 21

Téléthon

Page 21

Comptine du mois

Page 21

Dossier du mois

L'alimentation

0/4 mois : le lait maternel

Aliment idéal répondant aux besoins de croissance du nourrisson, sa composition s'adapte au cours du temps et même au cours de la tétée.

Les nutriments (protides, fer, calcium, sodium) dont la surcharge est préjudiciable pour l'organisme sont présents en faible quantité, mais leur utilisation digestive et métabolique est excellente.

Le lait maternel prévient les risques d'infections bactériennes et virales : gastro-intestinales, urinaires, otites.

Dans les familles où existent des cas d'allergie, il limite les risques de réaction cutanée d'origine allergique (dermatite atopique), d'asthme et d'allergies alimentaires.

L'allaitement maternel est recommandé de façon exclusive jusqu'à 6 mois par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), et au moins jusqu'à 4 mois pour un bénéfice santé. Même de plus courte durée, l'allaitement maternel reste toujours recommandé.

Au-delà de 6 mois, l'enfant a besoin d'aliments plus variés, mais l'allaitement peut être poursuivi en même temps. Les mères qui travaillent peuvent donner une tétée le matin et le soir jusqu'à 9 mois ou même 1 an.

A la mise en route de l'allaitement, éviter de donner des compléments de biberons de lait infantile. En prévention des allergies alimentaires, il est conseillé d'introduire entre 4 et 6 mois des aliments à la cuillère en toute petite quantité tout en continuant à donner du lait maternel.

En cas d'absence, la mère peut tirer son lait et le conserver. Le lait peut être transporté et réchauffé selon des modalités précises.

Conditions de conservation, de transport et de consommation du lait maternel

Le lait est donné immédiatement à l'enfant.

Le lait recueilli par la mère peut être donné directement à son propre enfant à condition que le temps entre le recueil et la consommation à température ambiante du biberon n'excède pas 4 heures.

Conservation du lait

- Le lait, recueilli par la mère dans de bonnes conditions d'hygiène, est stocké sans attendre dans un biberon stérile à une température inférieure ou égale à 4°C **au réfrigérateur durant 48 heures au maximum.**

- Sans attendre, le lait peut être conservé au congélateur (-18°C) pendant 4 mois au maximum.

Transport

Qu'il soit réfrigéré ou congelé, afin d'éviter une rupture de la chaîne du froid, le lait est transporté dans une glacière ou dans un sac isotherme avec un pack de glace.

A noter
La date, l'heure et le nom de l'enfant sont notés sur le biberon de stockage.



Réception et consommation chez l'assistante maternelle

- Vérifier que les biberons sont identifiés puis les placer soit au réfrigérateur, soit au congélateur.
- Si le lait est réfrigéré, il est réchauffé au bain-marie ou au chauffe biberon rapidement et donné dans les 60 minutes qui suivent sa sortie du réfrigérateur.
- Si le lait est congelé, il peut être gardé 24 heures dans un réfrigérateur puis réchauffé et consommé dans les 60 minutes qui suivent sa sortie du réfrigérateur.

A éviter

- **Recongeler du lait décongelé.**
- **Placer le lait dans le compartiment « freezer » du réfrigérateur qui n'est pas assez froid.**
- **Réchauffer le lait aux microondes, car la température est mal maîtrisée ce qui peut induire des risques de brûlure.**

0/4 mois : les préparations pour nourrissons ou lait 1^{er} âge

Les préparations sont majoritairement à base de lait de vache, mais il en existe aussi à base de protéines végétales : soja ou riz.

Le terme « lait » est réservé aux préparations pour nourrissons à base de protéines animales.

Les préparations pour nourrissons contiennent :

- Des **protéines** dont la proportion en caséines et protéines solubles est variable.
- Des **glucides** : du lactose qui est le sucre naturel du lait et parfois des maltodextrines (glucides facilement digérés).

- Des **lipides**, essentiellement sous forme de lipides d'origine végétale.
- Des **minéraux** dont la proportion est adaptée à l'immaturation rénale du nourrisson.
- Des **vitamines** dont la teneur est calquée sur celle du lait maternel (la vitamine D doit être donnée en plus de l'alimentation selon prescription médicale).

Les préparations pour nourrissons sont élaborées pour couvrir leurs besoins (excepté le besoin en vitamine D) jusqu'au moment de la diversification alimentaire entre 4 et 6 mois.

Le volume de l'estomac d'un nourrisson est d'environ 30ml à la naissance et augmente jusqu'à 120ml vers 1 mois. Augmenter trop rapidement le volume des biberons expose à un inconfort digestif et à des rejets.

Mieux vaut donner davantage de biberons de petit volume, que d'augmenter les volumes pour diminuer le nombre de biberons par jour.

Un nourrisson qui pleure n'est pas nécessairement un enfant qui a faim. Il est bon d'attendre au minimum 3 heures entre les biberons. L'appétit peut varier d'un repas à l'autre.

Mieux vaut être patient avec un nourrisson qui mange doucement, mais ne pas forcer un enfant qui n'a plus faim. Des enfants de même âge peuvent avoir des rythmes et des besoins différents.

Préparation et conservation

Hygiène des biberons

- Le biberon est passé sous l'eau ; tétine, bague et capuchon sont nettoyés avec un petit écouvillon. Laver le tout au lave-vaisselle (sauf les tétines en caoutchouc) ou à la main, rincez soigneusement et faites sécher à l'air libre.

Quelle eau utiliser ?

- Une eau en bouteille peu minéralisée portant la mention « convient à la préparation des biberons ».

Comment préparer les biberons ?

- Tous les laits sont reconstitués avec une mesure pour 30ml d'eau. La mesure dans les boîtes de lait est spécifique au type et à la marque de lait.

A éviter
Les eaux de carafes filtrantes, car les filtres peuvent favoriser la prolifération microorganismes et contaminer le lait

Comment conserver les biberons ?

- Idéalement, on le reconstitue au moment de le donner. On peut cependant le garder au réfrigérateur à 4°C.
- Le biberon doit être consommé dans l'heure ou bien être jeté.

0/4 mois : les différents types de laits spéciaux

Ces laits sont à donner après avis médical.

Les laits antirégurgitation

Ils sont indiqués en cas de reflux gastrique ou aussi en cas de problèmes de déglutition.

- S'ils contiennent de la farine de caroube (fruit du caroubier), ils épaississent dans le biberon quand ils sont chauffés.
- S'ils contiennent de l'amidon, ces laits restent fluides dans le biberon, mais épaississent dans l'estomac.

Les laits pauvres en lactose

- Le lactose est le sucre naturel du lait ; en cas de diarrhée prolongée, un lait sans lactose peut être prescrit.

Les laits acidifiés

- Certains laits sont enrichis en bifidobactéries (les bifidobactéries sont des bactéries lactiques. Elles participent à la fermentation du lait lors de la fabrication des yaourts et des fromages) vivantes qui limiteraient les risques de diarrhée et faciliteraient la digestion.

Les laits hypoallergéniques ou laits HA

- Les laits HA sont donnés à titre préventif aux enfants à risque d'allergie.
- Ils ne conviennent pas en cas d'allergie vraie.

Les laits à protéines hydrolysées (« Protéines hydrolysées » signifie « découpée ou prédigérées » ce qui réduit le caractère allergisant des protéines de lait de vache)

- Ils sont prescrits en cas d'allergie aux protéines de lait de vache ou après un épisode de diarrhée grave ou prolongé avant 3 mois.

Les préparations à base de protéines de soja

- Elles ne contiennent pas de lactose et sont parfois données en cas de ballonnement ou de diarrhée.
- Elles sont déconseillées par la Commission européenne des pédiatres experts.

Les laits contenant des probiotiques et des prébiotiques

- Les probiotiques sont des bactéries données pour équilibrer la flore bactérienne colique et limiter la croissance des bactéries nocives.
- Les prébiotiques sont des fibres solubles qui favorisent la croissance des bactéries bénéfiques.

Comment réagir aux inconforts digestifs ?

Ne sont évoquées que les causes les plus fréquentes et les plus simples ; en cas de doute, un avis médical est nécessaire.

Les régurgitations

Remontées involontaires et sans effort du contenu gastrique dans l'œsophage dans l'heure qui suit la prise du lait ; elles sont fréquentes au cours des six premiers mois.

- Diminuer le volume des biberons en gardant une plus grande fréquence de repas et utiliser des laits antirégurgitation.
- Quelques mesures simples :
 - ✓ Attendre au milieu du biberon que l'enfant « fasse un rot » ;
 - ✓ Attendre un peu à la fin du biberon en gardant le nourrisson en position semi-verticale.

La diarrhée

Le nombre de selles augmente et leur aspect est modifié (liquide, glaireux), la cause est souvent virale ou bactérienne. Le risque majeur est la déshydratation.

- Sans attendre, on propose à l'enfant un soluté de réhydratation orale en petites quantités : 30 à 50ml toutes les 5 à 10 minutes si l'enfant vomit, puis toutes les 15 à 30 minutes.
- L'allaitement maternel est conservé en même temps.
- L'allaitement au biberon est arrêté et repris 4 heures après la réhydratation orale donnée exclusivement.

La constipation

Au biberon le transit est en moyenne de 4 selles par jour, mais varie beaucoup d'un enfant à l'autre. Il n'y pas lieu d'intervenir si l'enfant n'est pas incommodé. **Fortement minéralisée, l'eau « Hépar » doit être limitée, par exemple, à un biberon sur deux.**

Les coliques

Elles occasionnent des pleurs inconsolables et sont associées à des troubles intestinaux (gaz, rots, selles plus fréquentes, régurgitations).

Elles apparaissent souvent le soir dès la 2ème semaine de vie et disparaissent spontanément vers l'âge de 3 à 4 mois, sans impact sur la croissance.

Seul le médecin qui suit l'enfant prendra la décision de changer ou non le lait. Pour soulager la douleur, on peut proposer de donner le bain le soir ou de pratiquer de légers massages abdominaux.

5/10 mois : l'intérêt nutritionnel de la diversification

Les préparations de suite ou lait de suite ou lait 2^{ème} âge

Données en remplacement des préparations pour nourrisson, les préparations de suite sont majoritairement à base de lait de vache, mais aussi à base de protéines végétales : soja ou riz. Les laits de suite ont une teneur en protéines et en glucides élevées et une teneur en lipides plus faible.

Le contenu minéral et vitaminique est élevé.

Pourquoi donner une préparation de suite et non du lait de vache à un enfant ?

- Sa teneur en fer assure un apport indispensable au moment où les réserves hépatiques constituées pendant la grossesse sont épuisées.
- Sa faible teneur en protéines limite les risques d'excès protéidique.
- Sa teneur en acides gras essentiels et en vitamine E.

Elles sont élaborées pour couvrir les besoins du nourrisson en même temps que l'alimentation solide augmente progressivement. On les donne à partir de 4 à 6 mois jusqu'à 1 an.

Garder le lait de suite jusqu'au 1 an au moins.

Les produits laitiers normaux ne peuvent que partiellement remplacer le lait de suite, car ils ne contiennent ni fer ni acides gras essentiels.

En cas de refus, proposer un laitage à base de lait de suite, mais ces produits ont l'inconvénient d'être chers.

Les laits d'animaux : chèvres, brebis... ne correspondent pas aux besoins nutritionnels avant 1an.

Attention

Les jus d'amandes, de riz, de noisettes, de châtaignes... n'ont pas d'intérêt nutritionnel. Ils ne peuvent remplacer le lait de suite et sont à proscrire.

L'intérêt nutritionnel des groupes d'aliments

Produits laitiers

- Riches en protides, calcium, matière grasse, vitamines du groupe B et vitamines A, D dans la partie grasse du lait.

Céréales et dérivés, légumineuses et pommes de terre

- Riches en glucides complexes, elles sont plus ou moins riches en protides et en fibres.

Légumes et fruits

- Riches en fibres, les fruits sont plus riches en glucides simples que les légumes.

- Fruits et légumes contiennent des vitamines du groupe B, de la vitamine C, du bêta-carotène (généralement davantage de vitamines quand ils sont crus que cuits) et du potassium.

Viande, poisson et œuf

- Riches en protéides (20% du poids de viande ou poisson)
Les poissons gras sont une source intéressante d'acides gras à chaîne longue en oméga 3 (ils existent dans les poissons les plus gras et favorisent la prévention des maladies cardiovasculaires et la résistance aux infections).

Corps gras (huile, beurre, crème fraîche, fruits oléagineux)

- Huiles de colza, noix, tournesol, soja, maïs, pépins de raisins, sont riches en lipides et en acides gras polyinsaturés en oméga 3 et en oméga 6 (ils sont indispensables à la santé et interviennent en équilibre avec les acides gras en oméga 3) et en vitamine E.
- Le beurre est source de vitamines A et D.

Sucre et produits sucrés

- Riches en saccharose, ces aliments sont à modérer.

Eaux et boissons

- Choisir une eau du robinet ou une eau pas ou peu minéralisée pour donner aux enfants « le goût de l'eau ».
- Les autres boissons, plus ou moins riches en saccharose (200ml de jus de fruits sans sucre ajouté contiennent l'équivalent de 4 à 5 morceaux de sucre).

5/10 mois : A quel rythme et comment commencer la diversification alimentaire ?

A noter

Jusqu'au début de la diversification, le lait maternel ou les préparations infantiles restent la base de l'alimentation de l'enfant pour une quantité minimale de 500ml/jours jusqu'à au moins un an. L'allaitement maternel peut être prolongé au-delà.

La diversification alimentaire est l'introduction d'autres aliments que le lait.

La diversification se fait autour de 4-6 mois à 12 mois, et jamais avant 4 mois. Le nombre de mois indiqués correspond à un nombre de mois révolus : « 6 mois » signifie à la fin du 6^{ème} mois.

Les types d'aliments à introduire sont : les produits laitiers, fruits, légumes, pommes de terre, produits céréaliers, légumes secs, viandes, poissons, œufs cuits et notamment les matières grasses qui sont le plus souvent peu consommées chez l'enfant de moins de 3 ans, alors qu'elles sont indispensables.

Autour du 6^{ème} mois

Progressivement, une partie du biberon est remplacée par quelques cuillères de légumes ou fruits mixés.

La consommation de céréales infantiles est proscrite car elles contiennent des sucres ajoutés et des arômes entretenant le goût de l'enfant pour le sucre.

Vers la fin du 7^{ème} mois

Au bout de 1 à 2 semaines, la structure des repas de la journée se compose de 3 à 4 biberons et d'un repas diversifié. Lors de ce repas, introduire une cuillère à café de viande ou poisson mélangée aux légumes.

De 8 à 10 mois

On remplace un autre biberon par des aliments variés. A l'un des repas, on propose un dessert lacté non sucré. La journée est structurée en 2 repas variés et 2 biberons.

Comment commencer la diversification

Les céréales et les féculents

Leur introduction est possible dès le début de la diversification à 4-6 mois.

Le fruits et légumes

Tous les fruits et légumes peuvent être introduits dès la diversification. A la fin de la diversification, ils doivent être consommés à chaque repas. Adapter l'introduction à la capacité de mastication et de déglutition ainsi qu'à la tolérance digestive de l'enfant. Le fenêtré d'introduction des aliments texturés se situe entre 8 et 10 mois et dans tous les cas, avant 12 mois.

Les matières grasses

Les matières grasses peuvent être introduites dès le début de la diversification en les ajoutant aux préparations maison et commerciales. Privilégier les huiles de colza, de noix et l'huile d'olive.

Les quantités conseillées sont :

- 1 cuillère à café au repas dès le début de la diversification.
- 1 à 2 cuillères à café d'huile ou 1 noisette de beurre à chaque repas selon la diminution des apports en lait maternel ou infantile.

La viande, le poisson, les œufs

Leur introduction est possible dès le début de la diversification. Ils doivent être proposés en alternance et par ordre de priorité : volaille, poisson, œuf, viande.

Leurs apports doivent être modérés : 10g/jour de 6 à 12 mois.

Ils doivent être consommés très cuits. L'œuf dur est écrasé dans la purée de légumes avec des féculents. (1/4 d'œuf entre 6 et 12 mois).

Du poisson une fois par semaine à forte teneur en EPA (acide eicosapentaénoïque) et DHA (acide docosahexaénoïque) : saumon, sardine, maquereau, hareng, truite fumée doit être servi.

Les produits laitiers

Les fromages et produits au lait cru ne doivent pas être consommés avant 36 mois. Consommer des produits sans sucre ajoutés et non aromatisés. Privilégier les produits sans sucre et à faible teneur en sel.

L'eau

La seule boisson recommandée est l'eau (à volonté).



5/10 mois – 11/18 mois : Modes de consommation dans l'alimentation diversifiée

Quels nouveaux aliments et quand ?	5 à 6 mois	6 à 9 mois	9 à 12 mois	12 à 18 mois
Lait maternel	Base de l'alimentation jusqu'au moins un an. Peut être prolongé au-delà			
Préparation lactée	Lait maternel et/ou transition des préparations pour nourrissons (lait 1 ^{er} âge) vers les préparations de suite (lait 2 ^{ème} âge)	Lait de suite ou lait 2 si l'allaitement maternel ne peut pas être poursuivi		Lait de croissance
Produits laitiers et fromages	Yaourt ou fromage blanc nature, fromages	Lait maternel et/ou lait 2 ^{ème} âge, au minimum 500ml/jour, sans dépasser 800ml par jour de lait ou équivalent laitier		Lait maternel et/ou lait dit de « croissance » et/ou lait entier de vache UHT. Les quantités recommandées sont de 500ml, sans dépasser 800ml par jour de lait ou équivalent laitier
Céréales et féculents	Pommes de terre, pain et produits céréaliers. Adapter l'introduction à la capacité de mastication et de déglutition de l'enfant et de sa tolérance digestive pour les produits complets.	Pâtes fines ou mixées, riz mixé ou tapioca.	Pommes de terre écrasées, petites pâtes, riz bien cuit, semoule moyenne	Légumes secs en purée : lentilles, haricots blancs, fèves.
Fruits et légumes	Tous les fruits et légumes. Très mûrs et de textures lisses en privilégiant les aliments les plus tendres et les plus digestes. Fruits à consommer en compote ou purées, écrasés, pour passer ensuite à des morceaux sous forme de fruits crus	Très mûrs ou cuits, mixés ; crus, écrasés, texture homogène, lisse.	Introduction des morceaux de fruits et de légumes mous (soit très mûrs, soit cuits).	Petits morceaux fondants
Viande poisson et œuf	En alternance et par ordre de priorité : volaille, poisson, œuf, viande. Consommés bien cuits. Poisson : 2 fois par semaine.	10g/jour 1/4 d'œuf dur	10g/jour 1/4 d'œuf dur	20g/jour 1/3 d'œuf dur.
Divers		1 à 2 cuillères à café d'huile ou 1 noisette de beurre à chaque repas selon la diminution des apports en lait maternel ou infantile		

Modes de préparation des repas

La diversification alimentaire peut se faire à partir d'aliments préparés par l'industrie ou à la maison.

Préparations infantiles du commerce

La date limite de consommation est inscrite en clair sur les emballages, mieux vaut la contrôler systématiquement.

Pour chauffer les préparations, on utilise :

- Soit le chauffe-biberon ou le bain-marie : laisser quelques minutes le pot de verre dans une casserole d'eau chaude.
- Soit le four à micro-ondes : verser la préparation dans un récipient creux et réchauffer 10 secondes (ne pas insérer le pot en verre pour éviter qu'il n'éclate).
- Tester la température et bien mélanger pour éviter les risques de brûlure.

Réfrigérer les portions restantes au maximum 48 heures.

Les préparations « maison »

Les repas de légumes

Choisir des légumes frais de saison ou surgelés au naturel.

Commencer par choisir des légumes tendres : carottes, courgettes, potiron, feuilles de laitue, artichaud...

- Pour garder le goût, les vitamines et les minéraux, préférer une cuisson à la vapeur, à l'étouffée dans très peu d'eau ou au micro-ondes.
- Pour assurer l'onctuosité et un apport énergétique convenable, mélanger à poids égal des légumes avec des pommes de terre ou de la semoule cuite.
- Dans les purées de légumes, ajouter 1 cuillère à café d'huile ou de beurre pour 100g de purée.

Les repas de fruits

Surgelés ou mûrs, les fruits peuvent être proposés cuits en compote, puis crus mixés, râpés ou écrasés vers 9 mois.

Les repas préparés à la maison sont réfrigérés et consommés dans les 48 heures.

11/18 mois – 19 mois/3 ans : prendre de bonnes habitudes

Les aliments sont maintenant plus variés, mais les quantités sont adaptés à l'âge

Garder le lait 2^{ème} âge, puis vers 1 an, le lait de croissance plus adapté à cet âge pour sa teneur en fer et sa quantité de protéines.

Un défaut comme un excès de laitage entraînent un déséquilibre alimentaire. Viande, poisson et œuf ne sont donnés qu'une fois par jour en très petite quantité : pour compenser une baisse de consommation de lait,

ajouter de l'huile riche en acides gras en oméga 3 (colza, noix ou mélange d'huiles) ou du beurre au repas de midi et soir.

Grâce à ses dents, l'enfant peut mâcher, il mange à la cuillère, mais aime encore son biberon.

Il découvre des goûts et aussi des textures. Les purées sont de moins en moins lisses. Mieux vaut proposer une texture grumeleuse vers 10 mois pour éviter un refus ultérieur des morceaux.

Le rythme de 4 repas structure le temps de la journée et donne des repères.

Cela permet d'apprendre à attendre quand on a faim par exemple.

C'est le moment de donner des habitudes pour plus tard

Prendre un vrai petit déjeuner convivial, si possible, avec la famille ou bien un adulte.

Il est nécessaire de prévoir un peu de temps pour que l'enfant, qui commence à mâcher, puisse terminer son repas.

Proposer de l'eau systématiquement en cours et en dehors des repas

L'enfant est presque un « grand », il a des dents pour mâcher et croquer et sait dire quand il a faim ou soif. Cependant, il a encore des besoins nutritionnels spécifiques.

Les céréales et les féculents

Les proportions de féculents, céréales, quinoa, légumes secs en purée (puis entiers à partir de 18 mois) augmentent.

Au petit déjeuner et au goûter : donner du pain.

Eviter les viennoiseries, grasses, les fritures et préparations du commerce salées (plats cuisinés, pizzas).

A noter

Eviter la consommation de sel et de produits salés

Les légumes et les fruits

Chaque jour aux repas principaux, des légumes cuits en morceaux, en purée ou en potage. Les proposer aussi en crudités, nature sans vinaigre. D'abord cuits ou mixés, proposer les fruits en lamelles ou en quartiers.

Les matières grasses

Ajouter 1 à 2 cuillères de matière grasse dans les plats de légumes, les potages y compris dans les préparations infantiles industrielles.

La viande, le poisson et les œufs

De 1 à 2 ans, la quantité de viande, poisson et œuf est de : 20g/ jour.

De 2 à 3 ans, elle est de 30g/ jour.

De 2 à 3 ans, l'enfant peut consommer ½ œuf dur. Une seule fois dans la journée suffit.

Il est intéressant de donner du poisson 2 fois par semaine ; les mollusques et crustacés sont proposés après 3 ans.

Les produits laitiers

Le lait « de croissance » est gardé jusqu'à 3 ans.

Les boissons

L'eau est la seule boisson qui étanche la soif.

11/18 mois – 19 mois/3 ans : 1 journée = 4 repas

Petit déjeuner	
11 mois à 18 mois	19 mois à 3 ans
240 ml d'eau + 8 mesures de lait 2 ou 270 ml de lait 2 liquide + céréales infantiles avec gluten 5 à 8 cuillères à café	250 ml de lait de croissance + céréales infantiles 3 à 4 cuillères à soupe ou 2 tartines de pain beurrées +/- confiture ou miel.
Déjeuner	
Purée avec pommes de terre, riz mixé ou semoule et légumes soit environ 5 à 6 cuillères à soupe + 2 cuillères à café d'huile de colza ou d'olive 4 cuillères à café de viande ou de poisson cuit à l'eau ou grillé (20g) ou 1/3 d'œuf dur. Proposer sans forcer un fruit bien mûr écrasé ou mixé.	Crudités nature ou avec 1 cuillère à café d'huile de colza ou avec 1 cuillère à café d'huile d'olive. Légumes ou féculents ou légumes secs en purée + 1 noix de beurre ou 2 cuillères à café d'huile. 2 cuillères à soupe de viande ou de poisson (30 à 35g) ou ½ œuf 1 cuillère à café d'huile de colza ou d'huile d'olive. Laitage ou 20 à 25g de fromage (le produit laitier peut être intégré au plat principal) + un petit morceau de pain Un fruit ou une compote
Goûter	
240ml d'eau + 8 mesures de lait 2 ou 270ml de lait 2 liquide Un fruit ou une compote	250 ml de lait de croissance chaud ou froid ou un laitage ou 20 à 25g de fromage Un morceau de pain ou un fruit ou une compote
Diner	
Un potage épais avec 1/3 de féculents et 2/3 de légumes + 1 noix de beurre ou 2 cuillères à café de crème fraîche Un laitage au choix (varier d'un jour à l'autre) : 1 yaourt nature ou 1 petit suisse de 60g ou 2 cuillères à soupe de fromage blanc nature à 30 ou 40% de matières	Un potage épais avec 1/3 de féculents et 2/3 de légumes + une noix de beurre ou 2 cuillères à café de crème fraîche ou légumes ou féculents en fonction de ce qui a été proposé au déjeuner

grasses ou un fromage fondu éventuellement ajouté au potage	Un laitage ou 20 à 25g de fromage varié (le produit laitier peut être intégré au plat principal) + un petit morceau de pain
Une compote ou un fruit bien mûr mixé.	Un fruit ou une compote.

19 mois à 3 ans : des comportements difficiles

L'enfant grignoteur

- Réclame et mange de petites quantités tout au long de la journée.
- Le repas est préparé en choisissant des aliments qu'il aime pour l'inciter à manger
- On limite le nombre de prises entre les repas en fixant des repères (réveil de la sieste, retour de promenade...).
- L'objectif est de parvenir aux horaires habituels de repas. Lorsque l'enfant ira à l'école, il mangera au cours des repas et non en dehors.

L'enfant « petit mangeur »

- Mange de petites quantités et ne termine pas ce qu'on lui propose. Il est possible que ses besoins nutritionnels soient moins importants que ceux du copain du même âge.
- Mieux vaut remplir peu son assiette de sorte qu'il demande à être resservi et régule ainsi son appétit.
- Lorsqu'on n'a plus faim pour le plat principal, on n'a plus faim non plus pour le dessert.

L'enfant qui refuse certains aliments

- On présente l'aliment refusé en très petite quantité : cuillère à café à chaque fois qu'il est au menu. C'est en le présentant parfois 10 à 15 fois et en le faisant consommer par les autres convives qu'il sera accepté
- On peut intéresser l'enfant à l'achat, la culture ou la préparation de l'aliment.

L'enfant qui n'accepte que des aliments sucrés

- Donner le plat principal sans montrer le laitage ou le dessert dès le début du repas.
- Ne pas multiplier les laitages, les fruits ou les desserts sous prétexte que l'enfant « a faim ».
- Au repas suivant choisir un plat plus apprécié.

A éviter

Certaines attitudes ne donnent aucun résultat au long terme

- Féliciter l'enfant quand il a terminé son assiette : il mange parce qu'il a faim et non pour plaire à l'adulte
- Faire du chantage : « si tu manges tes haricots verts, tu auras le droit de jouer »
- Donner des aliments récompense (bonbons...) L'enfant imagine qu'on l'aime uniquement si on lui donne une sucrerie.

Source : l'assmat : l'alimentation de l'enfant – Vademecum de 0 à 3 ans

Infos

La réforme des services aux familles :

Nombre d'enfants sous la garde de l'assistante maternelle et contenu de l'agrément

Nombre d'enfants sous la garde de l'assistante maternelle

Les règles relatives au nombre d'enfants que l'assistante maternelle est autorisée à accueillir sont révisées et simplifiées. La distinction entre nombre maximal d'enfants pouvant être accueillis dans le cadre de l'agrément et le nombre maximal d'enfants gardés est clarifiée. En conséquence, les conditions d'extension de l'agrément et de dérogation à celui-ci sont redéfinies.

Contenu de l'agrément

Le nombre maximal d'enfants pouvant être accueillis par l'assistante maternelle en cette qualité demeure fixé par son agrément, sans préjudice du nombre de contrats de travail en cours d'exécution de l'assistante maternelle. Ce nombre reste limité à quatre. De même, comme antérieurement, l'agrément initial autorise l'accueil de deux enfants au minimum, sauf si les conditions d'accueil ne le permettent pas.

Enfin, l'assistante maternelle détermine toujours librement le nombre d'enfants qu'elle accueille, dans le respect de la limite fixée par son agrément et des dispositions du Code de l'action sociale et des familles.

Antérieurement, l'agrément fixait l'âge des enfants accueillis. Il n'en va plus ainsi dans le nouveau cadre issu de l'ordonnance du 19 mai 2021.

Extension de l'agrément

Extension sur demande pour besoins spécifiques

Désormais, pour répondre à des besoins spécifiques, le président du conseil départemental peut, si les conditions d'accueil le permettent et à titre

dérogatoire, autoriser toute assistante maternelle à accueillir plus de quatre enfants simultanément. Cette augmentation est possible :

- Dans la limite de six mineurs âgés de moins de onze ans au total lorsque le nombre de mineurs fixé par l'agrément est inférieur à quatre ;
- Dans la limite de quatre enfants de moins de onze ans si le nombre de mineurs fixé par l'agrément est inférieur à quatre.

Extension sur information pour besoins ponctuels

L'assistante maternelle peut, sous réserve du respect de conditions de sécurité suffisantes, accueillir de manière ponctuelle un enfant de plus que le nombre fixé par son agrément, notamment pour répondre aux besoins suivants :

- Remplacer une autre assistante maternelle momentanément indisponible ou en formation ;
- Mettre en œuvre des dispositions de l'article L.214-7 du Code de l'action sociale et des familles

Limite absolue

Le nombre de mineurs âgés de moins de onze ans simultanément placés sous sa responsabilité exclusive respecte à chaque instant la limite du nombre habituel d'enfants présents, telle qu'exposée ci-après.

Nombre d'enfants présents

Nombre habituel

Pendant les heures où elle accueille des enfants, l'assistante maternelle peut avoir simultanément sous sa responsabilité exclusive :

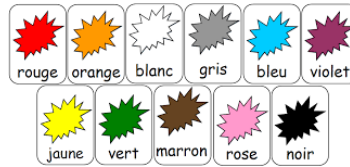
- Au maximum six mineurs âgés de moins de onze ans ;
- Dont au maximum quatre enfants de moins de trois ans.

Dérogation

Exceptionnellement et de manière limitée dans le temps, pour répondre à un besoin temporaire, notamment lors de vacances scolaires, ou imprévisible, ce nombre limite peut être augmenté de deux enfants, soit :

- Au maximum huit enfants de moins de onze ans ;
- Dans la limite de quatre enfants de moins de trois ans





Divers

Comment jouer avec les couleurs

Aimer les couleurs pour un enfant, c'est assez naturel. Les couleurs, c'est la vie ! Les reconnaître et les nommer est un apprentissage qui se fait autant dans la vie quotidienne que par le jeu.

Tout commence par la présence dans la rétine de cellules sensorielles en forme de bâtonnet qui sont sensibles à la luminosité et d'autres en forme de cône qui captent les longueurs d'onde. La perception des couleurs est un processus physiologique complexe puisque sans la transformation de la lumière en impulsions nerveuses transmises par le nerf optique au cerveau, la vision n'existe pas. Les couleurs, c'est aussi une question de vocabulaire. Il existe des centaines de mots pour les évoquer, soit des adjectifs simples comme « clair » et « foncé », soit des termes difficiles à retenir comme « vermillon » et « turquoise ».

A quoi jouer chez l'assistante maternelle ?

Parmi les jouets, nombreux sont ceux dont les éléments se distinguent par leurs couleurs : cubes, abaquages, grosses perles, bouliers à vagues, grille de pavage et autres... Parfois, tout en manipulant, les enfants trient et associent spontanément selon le critère de la couleur. Une occasion à ne pas rater d'attirer leur attention sur le nom des couleurs choisies, tout en les laissant jouer à leur manière. Les situations propices à l'apprentissage des couleurs, en plus de la vie quotidienne, ne manquent pas : le dessin, la peinture, les gommettes, la pâte à modeler, la dinette, etc. Prenez le temps aussi de faire remarquer aux enfants que certains objets ont une couleur attirée : jaune comme le citron, bleu comme le ciel ou la mer, rouge comme la fraise ou la tomate, orange comme une orange, etc. Vous pouvez aussi compléter cette première découverte avec des jeux plus spécifiquement orientés sur la connaissance des couleurs. En voici quelques-uns.

Mémo couleurs. Jeu d'association. Dès 18 mois

Ce jeu qui consiste à mettre terme à terme des objets en fonction de leur couleur peut se faire avec ce que vous avez sous la main : des corbeilles et des balles, des boîtes et des cubes, des chutes de tissu et des pinces à linges, des brins de laine et des gommettes. Ce qui compte est de trouver les mêmes nuances de bleu, vert, rouge ou jaune dans les deux catégories d'objets. Laisser d'abord l'enfant trouver par lui-même le goût de faire des associations par paire. Ensuite, vous pouvez lui demander de rechercher la même couleur que celle de l'objet que vous lui montrez.

Qui a vu du jaune ? jeu de reconnaissance. Dès 18 mois

Rassemblez dans une corbeille une dizaine de jouets choisis pour leur variété de couleurs : fruits et légumes, petites voitures et figurines, cubes,

éléments de dinette, etc. Avec les plus petits, évitez les éléments composés de plusieurs couleurs. Demandez aux enfants à tour de rôle ou collectivement de trouver un objet de la couleur que vous nommez. Privilégiez le dialogue plutôt que signalez à l'enfant qu'il s'est trompé. N'insistez pas si l'enfant répète le nom de la seule couleur qu'il connaît : c'est qu'il n'est pas encore tout à fait prêt pour mémoriser ce vocabulaire.

La vie en rose. Jeu sensoriel. Dès 2 ans

Confectionnez des lunettes à base de carton et de papiers vitrail. Laissez les enfants manipuler les lunettes, choisir la couleur des « verres », se déplacer avec. Invitez-les à parler de ce qu'ils voient et comment. Même sans gabarit de lunettes, le jeu peut se faire avec une simple feuille de papier transparent de couleur devant les yeux.

Funambule sur le fil de couleur. Jeu moteur. Dès 2 ans

Fixez sur le sol des rubans adhésifs de trois couleurs différentes. Laissez d'abord les enfants suivre les chemins à leur guise. Ensuite, annoncez la couleur du chemin à suivre soit en la nommant, soit en montrant une pancarte avec la couleur. Vous pouvez aussi inventer une histoire au cours de laquelle vous demandez aux enfants de changer de ligne de couleur. A l'extérieur, le même jeu peut se faire à la craie.

Qu'est-ce qu'est bleu ? Jeu de devinette. Dès 3 ans

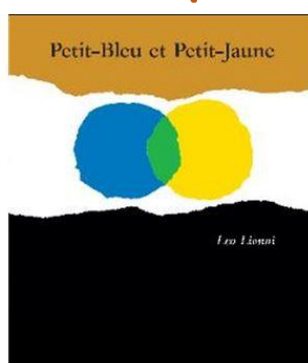
Ce jeu traditionnel est facile à improviser avec des enfants de tout âge. Il suffit de penser à un objet dans la pièce et d'annoncer une couleur, en commençant par bleu. Les joueurs posent des questions : « Est-ce qu'il est grand ? », « Est-ce qu'il est sur la table ? » etc. Celui qui a suffisamment d'indices fait une proposition. Avec les plus jeunes, simplifier en leur demandant de trouver chacun un ou deux objets de la couleur désignée. Le jeu fonctionne aussi à l'extérieur, que ce soit avec les éléments de la ville ou ceux de la nature.

A l'école maternelle, l'apprentissage des couleurs se prolonge sous différentes formes ; tri d'objets, composition d'une couleur grâce aux mélanges, jeux et texte sur le thème des couleurs. Des projets sont souvent menés pendant plusieurs semaines autour de peintres célèbres (Miro, Kandinsky, Gauguin...) et de la littérature enfantine (« Petit-Bleu Petit Jaune de Lionni L », « Elmer MCKEE », « Le loup qui voulait changer de couleur Lallemand »).

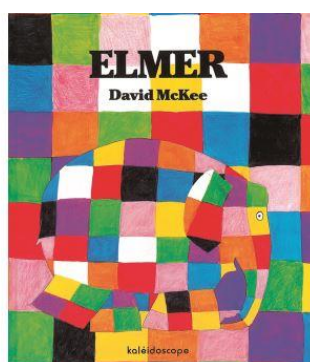
En fait, l'apprentissage des couleurs dure toute la vie. L'historien, Michel Pastoureau, qui en a fait sa spécialité considère qu'« Une couleur, c'est un ensemble de symboles et de conventions. Derrière les six couleurs de base viennent les demi-couleurs (rose, marron, orangé, violet et le curieux gris) et un cortège infini de nuances que nous ne cessons d'inventer ».

Source : Assistantes Maternelles Magazine Novembre/décembre 2021

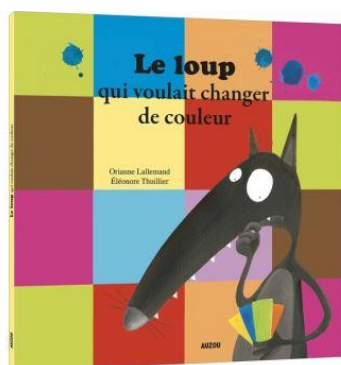
Bibliothèque



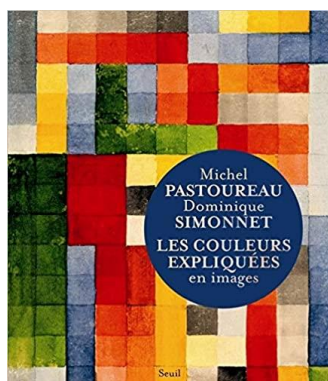
Petit Bleu – Petit Jaune
LIONNI



ELMER
MCKEE



Le loup qui voulait changer de couleur
LALLEMAND



Les couleurs expliquées
PASTOUREAU

Temps collectifs décembre 2021

Les temps collectifs ont lieu le lundi, mardi, jeudi et vendredi de 8h30 à 10h30

Du 29 novembre au 03 décembre 2021	Ma chaussette de Noël
Du 06 décembre au 10 décembre 2021	Mon sapin de Noël
Du 13 décembre au 17 décembre 2021	Petit Papa Noël
Du 20 décembre au 24 décembre 2021	Ouvrons les cadeaux de Noël

Céléthon

Voici quelques objets qui seront mis en vente sur le stand du Relais Petite Enfance le samedi 04 décembre 2021. Nous vous attendons nombreux.



La chanson du mois

L'as-tu vu ?

L'as-tu vu, l'as-tu vu, ce petit bonhomme, ce petit bonhomme ?

L'as-tu vu, l'as-tu vu, ce petit bonhomme au chapeau pointu ?

On l'appelle Père Noël, par la cheminée, par la cheminée,

On l'appelle Père Noël, par la cheminée il descendra du ciel.

Il apporte des joujoux, il en a plein sa hotte, il en a plein sa hotte

Il apporte des joujoux, il en a plein sa hotte et c'est pour nous !

