



L'écho des Pitchouloup's

Journal d'information de la crèche municipale de Saint-Paul-lès-Dax - N°4 - décembre 2009

Edito

Une crèche «durable»*

Désormais, pour les familles qui possèdent une adresse email, un certain nombre d'informations seront diffusées par l'intermédiaire des messageries électroniques. Prochainement, comme proposé en Conseil de crèche, un cahier de liaison devrait être mis en place. Ces deux initiatives résultent de notre volonté de tisser davantage de lien et vont dans le sens du développement durable.



D'autres initiatives pourraient également être mises en œuvre dans le futur : l'apparition du bio pour les légumes et les fruits composant les repas servis à la crèche ainsi que la récupération des épluchures pour faire du compost.

Dans l'optique du développement durable, nous avons souhaité que le nouveau bâtiment soit équipé de panneaux solaires. La possibilité d'y réaliser un potager sera également étudiée, il sera un atout dans le projet pédagogique d'éveil au goût et de familiarisation avec la nature.

Par sa volonté, ses projets et ses actions, notre crèche peut s'affirmer comme «durable».

Danielle Michel
Maire de Saint-Paul-lès-Dax

*« Le développement durable est un développement qui répond aux besoins du présent sans compromettre la possibilité, pour les générations à venir, de pouvoir répondre à leurs propres besoins. » Bien qu'ayant d'importants aspects économiques et sociaux, il nous invite également à réfléchir à l'impact écologique de nos

La photo du mois Le marché

Jeudi c'est jour du marché à Saint Paul. Nous sommes tous entrain de nous amuser quand nous entendons Chantal, Stanis, Marie et Amandine (stagiaire) nous dire : « nous allons tous nous promener au marché »....

« Super !... nous allons découvrir le boulanger, le fleuriste, le poissonnier, le boucher, le marchand des fruits et légumes et plein d'autres choses. Mais voilà, elles avaient d'autres choses en tête : nous apprendre à marcher plus de 1 Km, en tenant la main, à traverser sur le passage piéton, à découvrir le monde extérieur... Mais nous avons l'habitude avec papa et maman. Un copain a même reconnu la maison de sa mamie, il est fort !!! Et voilà qu'une vieille dame dit que nous sommes mignons !! Bien sûr que nous sommes mignons, nous sommes des enfants... »



L'agenda

- **Fête de Noël** : le Mardi 15 décembre de 16h45 à 18h45.
- **Fermeture de la crèche** : du 23 décembre au soir au 4 janvier au matin.
- **Prochaines journées pédagogiques** : mercredi 10 mars et mercredi 16 juin.
- **Galette des rois** : le mardi 12 janvier.

Infos

Le mot de la psy... règles et limites

Il en est pour l'enfant comme pour l'adulte. Dans la vie, le travail, le jeu, le sport nous sommes confrontés à des règles et des limites. Si nous les respectons et donc si nous sommes sociables ; c'est parce que nos parents nous ont éduqués. Ce n'est pas parce qu'on le contrarie que l'enfant nous aimera moins ; au contraire, si son chemin est balisé l'enfant est sécurisé. Les règles amènent de la frustration mais pas de la souffrance. C'est notre devoir de parent d'assumer de frustrer.

Nous devons satisfaire les besoins de nos enfants (manger, dormir, être aimé...) ; mais pas tous les désirs (obtenir telle chose de suite). Si le désir est trop vite comblé, l'enfant n'a pas l'occasion de trouver des solutions imaginaires pour supporter l'attente, la frustration.

Concrètement et à titre d'exemple : on dit non à l'enfant de 6 mois qui nous tire les cheveux ; il doit apprendre que ça fait mal. On dit non à l'enfant d'un an qui veut jouer avec la télécommande ; il apprend que ce n'est pas un jouet mais il peut jeter une balle. A deux ans il a le droit de ne pas vouloir manger tel plat mais il ne jettera pas son assiette par terre... Ce n'est pas notre patience que les enfants testent mais la règle elle-même et notre assurance !

Méditez avec Kant «Si en sa jeunesse on abandonne l'homme à sa volonté et que rien ne lui est opposé, il conserve durant sa vie entière une certaine sauvagerie.» Mais n'oubliez pas les recommandations de Korczak : «L'enfant a le droit au respect de sa dignité et de son amour propre, ne pas piétiner, ne pas humilier, laisser vivre sans décourager, ne pas presser, du respect pour chaque minute qui passe.» Qui a dit que l'éducation est une mission impossible ? (Freud)... mais au combien passionnante !

Le mot de l'équipe

Vous vous demandez que peut manger votre enfant, quelle quantité, à quel âge, nous vous proposons d'y répondre avec ces quelques lignes :

Les crudités :

À partir de 12 mois : concombre, tomates, carottes, courgettes et betteraves crues, asperges, avocats, melon, céleri rave, endives, champignons crus, fenouil, blanc de poireaux.

Les légumes : 100 gr par repas

D'environ 5 à plus de 12 mois : carottes, poireaux, courgettes, épinards, potirons, blettes, tomates, haricots verts, haricots beurre, betteraves cuites, concombre cuit, artichauts, endives, céleri rave et branche, fenouil.

À partir de 12 mois : brocolis, choux romanesco, choux fleur, navets, aubergines (peut être allergisant), poivrons cuits, petits pois.

À partir de 2 ans : choux vert, blanc, rouge, bruxelles, salsifis.

Les féculents : 100 gr par repas

Pomme de terre : sert de base à la purée dès 5 mois avec la carotte, puis vers 12 mois en purée simple.

Pâtes, riz, blé, semoule, boulgour, quinoa : peuvent être introduits mixés dès 8 mois.

Légumes secs : lentilles, pois cassés, pois chiches et fèves peuvent être donnés à partir de 1 an si cuits et bien moulins et si l'enfant n'a pas de problème digestif (l'enveloppe peut être irritante pour l'intestin). Haricots blancs et flageolets à partir de 2 ans.

Les viandes, poissons, œufs :

par jour : de 10 à 20 g à 12 mois 20 à 25 g à 2 ans 30 à 40 g à 3 ans

Viandes : vers 6 mois, poulet, dinde, lapin, bœuf, canard, agneau dégraissé, jambon blanc, veau. Le porc ne sera donné que vers 2 ans : trop gras.

Poissons : vers 6 mois, tous les poissons blancs. Les poissons bleus (thon, maquereau, sardine, hareng), et les poissons roses (saumon, truite) seront donnés vers 1 an (trop gras).

Œuf : vers 6 mois 1/2 jaune si l'œuf est très frais.

Les produits laitiers :

Yaourt et fromage blanc : à partir de 6 mois si l'enfant refuse momentanément le biberon.

Fromage : à partir de 8 mois en commençant par les pâtes dures.

500 ml par jour de lait ou dérivés (Biberon de 210 ml = 1 yaourt et demi)

Les fruits : 80 à 100 gr par repas

Cuits : à partir de 5 mois : pommes, poires.

Crus : à partir de 6 mois, fruits très murs écrasés ou mixés : bananes, poires, pommes, abricots, pêches, nectarines, oranges, clémentines.

Les kiwis, fruits rouges et fruits exotiques seront donnés au-delà de 1 an, risque d'allergies.



Le coin des Pitchouloup's

Lou pitchoun's



bienvenue dans la section des bébés : nous vivons chacun à notre rythme.

« je suis bien installé dans les bras de ma référente et je prends mon biberon c'est un instant privilégié entre elle et moi. Un peu plus loin un de mes copains mange assis dans la chaise haute. Moi pour l'instant je n'ai pas du tout envie de commencer à manger à la cuillère car mon besoin de succion est beaucoup trop important, et je ne suis pas pressé.

Pas toujours facile pour vous les adultes de décrypter mes besoins. Je veux mon biberon, mais certains jours je le refuse. Parfois la nuit je pleure très fort mais ce n'est forcément parce que j'ai faim... Alors pour toutes ces étapes, donnez-moi du temps... »



Les p'tits loups

il est 11h30 : le chariot des repas arrive.

« Je m'installe sur ma chaise en attendant mon assiette plateau. Je suis fier d'avoir ma cuillère et ma référente m'aide avec une autre cuillère. Tiens c'est quoi ? Ça sent bon ! Je prends avec mes doigts, j'écrase, je repose, je trempe les doigts dans la purée, je goûte, et j'entends une voix : « tu as une cuillère, tu peux manger avec la cuillère. J'ai besoin de passer par cette étape pour découvrir les aliments ! Ne me grondez pas trop ... »

Les filous

« Quand l'heure du repas approche, je cours m'asseoir à ma place avec mon groupe



J'attrape mon assiette plateau et prends tout seul ma cuillère et ma fourchette puis j'écoute l'adulte qui nous présente les plats posés sur la table. Certains d'entre nous éprouvent déjà l'envie et commence à se servir tout seul, mais juste ce qu'il faut pour tout le monde... , nous sommes fiers de faire seul !

J'ai tout mon repas sur mon assiette. Alors par quoi je vais commencer ? la pomme ou le poisson ? le fromage ou les légumes ? sans doute par ce que je préfère mais en tout cas c'est moi qui décide ! les adultes disent qu'il n'y a pas de différence entre les aliments et qu'ils sont tous bons pour moi

A la crèche il n'y a qu'un menu proposé mais parfois à la maison, papa et maman ne savent plus quoi me donner quand je ne veux pas manger ce qu'ils ont préparés. Ils ouvrent le frigo et me proposent tout ce que j'aime mais ils n'ont pas compris que je teste la règle et leurs limites, et que je mangerai au repas suivant.»

Des idées

L'alimentation à la crèche

C'est par choix et par conviction que les repas sont préparés sur place avec des produits frais ou surgelés et du pain de campagne livré tous les jours.

Pour les produits laitiers nous n'utilisons que yaourt nature/sucré, fromage blanc nature sucré par la cuisinière, lait de croissance jusqu'à environ 18 mois puis lait de vache entier. Les compotes sont crues ou cuites à la crèche et nous utilisons occasionnellement des compotes industrielles.

En suivant les préconisations du Ministère de la Santé qui alerte sur les excès de protéines, de sucre, de sel, et de matières grasses hydrogénées dans l'alimentation, nous avons supprimé : les gâteaux industriels, les yaourts aromatisés, les fromages tels que « Kiri, Vache qui rit, ... », le Nutella, ... Certains de ces produits étant en plus allergisants.

Pour exemple la quantité de sel pour un enfant de moins de 3 ans ne doit pas dépasser 2 grammes par jour (liquide et solide) : amusez-vous à regarder les étiquettes !!! 1 gramme de sel apporte 400mg de Sodium



Brigitte et Angéline

Sablés de Noël

3 blancs d'oeuf
zeste de 2 citrons
jus de citron
90 g de beurre
75 g de sucre
75 g de farine
50 g de sucre glace

Mélanger le sucre, le beurre et les zestes de citron pour obtenir une mousse. Incorporer les oeufs battus en neige auxquels on aura ajouté 1 c. à café de jus de citron. Ajouter la farine. Former des boules avec une poche à douille. Poser celles-ci, bien espacées, sur la plaque du four garnie d'une feuille de "papier-cuisson". Cuire une petite dizaine de minutes à 200°. Lorsqu'ils sont refroidis, badigeonner les biscuits avec le sucre glace mélangé à 1 grosse cuillère à soupe de jus de citron.

Compote de Noël

(pour 6 personnes)

- 1,6 kg de pommes
- 6 clémentines
- 60 g de sucre
- 20 cl d'eau
- 1 cuillère à café d'épices : moi j'ai utilisé un mélange pour pain d'épice à base de badiane, cannelle, anis, girofle, cardamome, muscade... Mais on peut aussi utiliser du 4 épices ou simplement faire un mélange maison avec de la cannelle et de la muscade.

Eplucher, enlever les pépins et couper les pommes en cubes. Mettre dans une casserole avec les épices, l'eau et le sucre. Faire cuire à feu doux et à couvert en surveillant bien. Au bout de 30 min ajouter les clémentines en quartier (en ayant bien enlevé la peau blanche) et ne pas hésiter à rajouter un peu d'eau si ça commence à attacher. Laisser cuire tout doucement jusqu'à ce que les pommes et les clémentines s'écrasent toutes seules. Mixer soigneusement

En chantant !

J'ai demandé au Père-Noël

J'ai demandé au Père Noël
Qui se promène dans le ciel
De m'apporter une trompette
Pour faire trois fois pouet
pouet pouet
Mais le Père Noël hélas
M'apporta des maracas
Pour les entendre jouer
Il faut savoir les secouer
Il y avait dans sa musette

Trois jolies petites
clochettes
Qu'il a bien voulu m'prêter
Et on les entend tinter
Et comme il faisait très froid
Il m'a porté deux bouts
d'bois
C'est moi qui les ai trouvés
En bas de la cheminée
Comme il se faisait très tard
Il m'a donné une guitare
Et j'ai joué toute la nuit
Pour faire danser les souris

Référence du site pour la musique:
http://www.lssy.com/index.php/fr/parents/petite_enfance/les_ateliers_d_eveil/eveil_aux_chansons/l_ai_demande_au_pere_noel

Contact

Crèche municipale
Rue Gustave Eiffel
40990 Saint-Paul-lès-Dax
Tél. 05 58 91 64 88

www.st-paul-les-dax.fr
rubrique petite enfance

L'écho des pitchouloups

Journal bimestriel d'informations de la crèche municipale de Saint-Paul-lès-Dax. Directeur de la publication : Danielle Michel, Maire. Rédaction, photos : équipe de la crèche municipale - Conception, réalisation : Service communication et informatique Dépôt légal à parution. Imprimé sur papier recyclé par Sud-Ouest Services à Saint-Geours de Maremne.