

JOURNAL du Relais

Magazine des Relais petite enfance
gérés par l'Agglomération du Bocage Bressuirais



N°10 - Août 2019

RELAIS PETITE ENFANCE
Secteur de Bressuire

L'alimentation avec les enfants

IDÉES D'ACTIVITÉS
Le champignon
Page 2

INFOS PRATIQUES
Les histoires qui font peur
Page 3

MATINÉES D'ÉVEIL
Planning
des matinées
Page 10

Libellules et papillons

)) Idées d'activités

Édito

"Partons en vacances !"

Après une année 2018/2019 bien remplie autour du thème de la "motricité libre" qui a guidé les temps d'animation des relais petite enfance mais aussi les temps forts de l'année :

- La conférence d'Emilie Michel qui nous a permis de comprendre que la motricité libre est une méthode efficace pour que l'enfant prenne confiance en ses propres capacités et prenne plaisir à découvrir le monde par lui-même ;

- Les ateliers "bébé cirque", pour expérimenter la motricité libre ;

- Et le spectacle "mon doudou et moi", pour profiter d'un conte gestuel ;

Nous avons bien mérité le repos estival !

"Partons en vacances !" c'est aussi et surtout le thème choisi pour cette année 2019/2020. Les animations des Relais Petite Enfance mais aussi le programme des temps forts de l'année à venir vont trouver leur inspiration au cœur même de nos vacances... tout un programme !

Belle rentrée à vous !

Yolande SECHET
Vice-Présidente
Enfance, petite enfance

Juliette BAILLET
Directrice de l'enfance
et de la petite enfance

) Bricolage "champignon"



Matériel

- papier cartonné
- feuilles d'automne
- colle blanche

1^{ère} étape : faire une promenade pour ramasser des feuilles d'automne et les faire sécher à plat,

2^{ème} étape : découper dans le papier une forme de champignon de la taille souhaitée,

3^{ème} étape : proposer à l'enfant de mettre de la colle sur le papier puis d'y poser les feuilles d'automne.



) Si on chantait !

J'ai ramassé des champignons

J'ai ramassé des champignons, des bleus, des verts et des orange.

J'ai ramassé des champignons, je les ai mis dans mon panier rond.

Des petits, gros, des grands, des minces, des tout petits et des géants.

C'est interdit de les manger : les bleus, les verts et les oranges.

C'est interdit de les manger alors je les ai replantés.

Des petits, gros, des grands, des minces, des tout petits et des géants !

) P'tits champignons farcis

Pour 12 champignons



12 champignons de paris



5 portions de fromage frais



ciboulette



sel et poivre pour les plus grands

Préparation :

- Retirer les pieds de champignons, rincer les têtes sous l'eau et les déposer sur du papier absorbant.
- Dans un bol, écraser à la fourchette le fromage et la ciboulette et bien mélanger.
- Remplir les têtes de champignons avec le mélange fromage.
- Disposer sur une assiette et à garder au frais jusqu'au service.

Bon appétit !

)) Infos pratiques

) Pourquoi lire des histoires qui font peur aux enfants ?

Il a peur du grand méchant loup ? Elle redoute l'arrivée du monstre sous son lit au moment de se coucher ? **C'est tant mieux !** Les histoires qui font peur aident les enfants à mettre des mots sur leurs peurs pour les affronter. Ces contes aident à mettre de la distance entre l'enfant et ce qui peut l'effrayer. Grâce aux illustrations, aux textes, les enfants sentent bien que ce qu'on leur raconte c'est "pour de faux".

Les monstres et autres créatures affreuses sont au cœur de la littérature jeunesse et les enfants en redemandent. Pourquoi ?

Nous avons tous été confrontés à cet enfant qui nous tend pour la millième fois cet album tout abimé à force d'être feuilleté en nous demandant : **"Tu me le racontes encore ?"** Il s'agit précisément de cette histoire qui fait peur. Et bien justement, la répétition a quelque chose de rassurant. Le personnage est mort mais on peut recommencer !

Parfois, nous sommes réticents à lui lire ce genre d'histoires. De notre point de vue d'adulte, cela peut nous sembler trop dur, trop violent... On ne peut pas protéger les enfants de tout, or, ces peurs sont déjà présentes et les nommer va l'aider à les maîtriser. Ce sont ces textes qui vont permettre aux petits d'exorciser leurs

peurs, de les dominer. Même si l'enfant n'est pas confronté dans sa vie à des situations dangereuses, son monde intérieur est peuplé de craintes. Ces histoires qui font peur vont l'aider, grâce au pouvoir des mots, à soulager sa propre peur. Ainsi, les contes permettent à l'enfant de sortir de l'isolement de ses craintes.

D'après la psychanalyste Sophie Boutin : *"les histoires qui font peur sont celles qui donnent des mots à la peur de l'enfant (...)* le livre d'enfant est un ami qui vient lui parler de quelque chose qu'il ne pourrait pas exprimer." C'est comme si on lui disait : *"Tu n'es pas le seul à avoir peur. Il y a un livre qui le dit."* C'est donc un véritable soulagement pour le petit, d'autant plus qu'il est raconté par quelqu'un de confiance : son parent, son assistante maternelle...

A contrario, si l'adulte, pour ne pas l'effrayer, refuse de voir la peur de l'enfant, celui-ci comprendra que sa peur est taboue, et que s'il ne faut pas en parler... c'est donc légitime de continuer à avoir peur !

Il est intéressant d'observer les réactions de l'enfant lorsque nous lui racontons ce genre d'histoires. Il nous surprend souvent en riant, en étant étonnement détendu. Cependant, si l'enfant s'énerve trop pendant la lecture, c'est peut-être qu'il n'est pas prêt à entendre ces mots-là. L'adulte pourra lui proposer de reporter la lecture à plus tard, quand il le voudra.

Chaque enfant est différent. Ils ne seront donc pas tous prêts à entendre les mêmes textes aux mêmes moments. Ainsi, une histoire qui fait écho à un enfant n'aura pas les mêmes répercussions sur un autre du même âge.



Vous pourrez trouver ce type de livre dans les Bibliothèques de l'Agglomération. Voici quelques suggestions :

- **Va-t'en, grand monstre vert !**

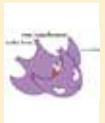
de Ed Emberley



Qui a un long nez bleu turquoise, deux grands yeux jaunes et pointus ? C'est le grand monstre vert qui apparaît et disparaît au fil des pages.

- **Ton cauchemar**

de Malika Doray



La nuit, un petit lapin apprend à surmonter ses craintes en les amadouant. Un cauchemar est un rêve à apprivoiser.

- **Le livre qui a peur**

de C. Ramadier et V. Bourgeau



Un livre qui, comme un petit enfant, a peur du noir et ne peut s'endormir. Il y parvient grâce à une petite souris qui le reconforte et le rassure.





© Alencastro

L'alimentation avec les enfants

L'alimentation est un besoin vital pour le développement de l'individu.

Chez l'assistante maternelle, la diversification alimentaire se fera après celle initiée chez les parents. Il est donc important de dialoguer ensemble pour être cohérent pour le bien-être de l'enfant

) Rythme de l'enfant

Quelques repères sur les grandes étapes de l'alimentation de l'enfant :

De 0 à 4 mois

allaitement
maternel
ou lait 1^{er} âge



© Anna Om

De 5 à 7 mois

lait 2^{ème} âge +
introduction
alimentaire mixée



De 8 à 18 mois

alimentation
hachée (+/-
grossièrement) +
lait 2^{ème} âge puis
de croissance de
préférence ou 1/2
écrémé selon le
budget familial...



© Beartilos

Entre 6 et 18 mois
l'alimentation
de l'enfant doit
comporter au moins
500 ml de lait par jour.

De 18 à 36 mois

alimentation
comportant des
petits morceaux +
lait de croissance
ou lait 1/2 écrémé.



© Jucumb

Jusqu'à environ
3 ans, veiller à ce
qu'il ait entre 400 et
500gr de calcium
journalier.

La diversification correspond au passage progressif d'une alimentation exclusivement constituée de lait à une alimentation variée plus ou moins solide.

Les aliments vont être introduits petit-à-petit et un à la fois. Initier l'enfant à de nouvelles saveurs, textures, odeurs, couleurs, c'est l'éveiller à la nutrition et l'initier au plaisir de manger. Etape par étape, l'enfant se familiarise avec de nouveaux aliments. Pour autant du liquide au solide, rien ne presse.

La phase de diversification alimentaire est une phase importante dans le processus de développement de l'enfant mais c'est aussi un exercice qui peut être plus ou moins difficile et pour lequel l'engouement est variable en fonction des bébés. Il faut parfois user de patience pour habituer l'enfant de manière progressive à de nouvelles textures.

L'enfant prend souvent son déjeuner et son goûter chez l'assistante maternelle. Si elle fournit les repas, celle-ci participe ardemment aux différentes étapes de la diversification alimentaire. L'assistante maternelle propose des repas équilibrés et adaptés à l'âge de l'enfant.



) Les échanges entre parents & assistante maternelle

Le parent reste à l'initiative de la diversification alimentaire. Des échanges réguliers entre lui et l'assistante maternelle permettent de bien communiquer et de se mettre d'accord.

Pour le tout-petit, quelques repères :

- Quelle organisation en cas d'allaitement ?
- Comment prend-il ses biberons ? (habitudes, rythme, quantité, température, modalité de chauffage...)
- Particularités : allergies alimentaires, intolérances, régime, problème digestif...

Pour le plus grand, d'autres repères :

- Comment s'organise la diversification alimentaire ?
- L'assistante maternelle fournira-t-elle le repas ? A partir de quel âge ?
- Type de repas : bio, fait maison, industriels ?

Les habitudes alimentaires vont se modifier au fur et à mesure que l'enfant grandit. **Il reste important que le parent et l'assistante maternelle continuent à prendre le temps de parler ensemble de ces changements.**

Quelques pistes de réflexions et d'échanges, parce que nos évidences ne sont pas celles des autres...

• **Les heures :**

- A heure fixe / à la demande...
- Quel type de goûter ?
- Peut-il grignoter et quoi ? Dans quelles circonstances ?

• **La manière :**

- A table, sur une chaise, sur un réhausseur ou sur les genoux ?
- Avec ses doigts, une cuillère ou une fourchette ? Boit-il au verre ?
- Doit-on l'aider ou le laisser manger seul ?
- Mange-t-il vite ou lentement ?

• **Type d'aliments**

- Poursuite de l'allaitement ?
- Quels aliments, boissons, eau... ?
- Des aliments mixés ou non ?
- L'assistante maternelle peut-elle faire goûter de nouveaux aliments ?

) Les repas chez l'assistante maternelle

Le repas reste un moment de plaisir, de découverte, de convivialité. Un enfant bien portant ne se laissera pas mourir de faim.

Le déjeuner, un moment de partage :

Aux alentours de midi, c'est évidemment l'heure du déjeuner, **un moment intense de la journée de l'assistante maternelle.**

Avant de passer à table, **lavage des mains** : tout le monde au lavabo, et pour les plus grands sur un marche-pied... L'assistante maternelle apprend aussi aux enfants à savonner, frotter et rincer les mains correctement.

Il est important de favoriser le confort de l'enfant **en utilisant un matériel adapté à son âge.**

Suivant l'âge des enfants que l'assistante maternelle accueille, **ils seront tous à table en même temps** (en sécurité dans des chaises hautes) **ou elle les fera manger de façon échelonnée** (peut-être les biberons d'abord, afin de pouvoir coucher les plus petits).

Lorsque tous les enfants mangent à table, c'est un moment de partage, de convivialité (discussion entre eux et avec l'assistante maternelle) **et d'éveil** (apprentissage de l'autonomie).

« J'habite près d'un plan d'eau et les enfants aiment beaucoup lorsque nous allons pique-niquer ou simplement y prendre le goûter. C'est toujours une bonne partie de plaisir... »

Laurence, assistante maternelle



Le temps repas occasionne une multitude d'apprentissage, ainsi il est intéressant pour l'assistante maternelle d'inviter l'enfant à :

- **Participer** l'enfant à l'élaboration de certains plats,
- **Participer à la mise en place de la table**, mettre les couverts, prendre sa serviette...
- **Partager, imiter** avec les copains, grandir par l'exemple des autres...
- **Apprendre à se saisir de la cuillère**, de la fourchette qui pique les carottes mais se refuse à attraper les nouilles... Ce sont autant d'actes que l'assistante maternelle encourage et qui favorisent l'autonomie de l'enfant,
- **Découvrir** le plaisir / déplaisir, la couleur, la chaleur, l'odeur, les goûts, les saveurs, les textures : le citron qui pique, la tomate cerise rouge, souffler sur la cuillère pour refroidir...
- **Manipuler, toucher**, que saisissent les doigts ? le morceau de carotte, la purée, les petits pois qui se sauvent...
- **Négocier, réfléchir, séduire, lutter, refuser, accepter...** sont autant d'attitudes de l'enfant pour tester, entre autres, son assistante maternelle :
 - "je n'aime pas les concombres", "c'est pas bon", "j'en veux encore"...
 - je pique dans l'assiette du voisin.
 - je ne mange que le dessert, je choisis la banane...Petites astuces, selon l'âge et le rythme de l'enfant :
 - Participer au rangement pour accepter de clore le temps du repas,
 - Proposer un temps de repos, temps calme de relaxation, câlins, qui peut conduire au sommeil.

Il est donc important en tant que professionnelle de se donner un cadre de travail, c'est-à-dire d'avoir réfléchi aux enjeux affectifs autour de l'alimentation.

Et si on en parlait aussi...

Plats emportés ou prévus par l'assistante maternelle ?

Pas de règles ici. L'assistante maternelle peut décider que chaque parent apporte au quotidien, la nourriture de son enfant ou préparer elle-même les repas contre une indemnité mensuelle.

Pour autant, emballer déjeuner et goûter chaque matin se montre parfois contraignant pour le parent, mais bien utile, aussi en cas d'allergie alimentaire.

A l'assistante maternelle et aux parents de communiquer et de se mettre d'accord là-encore.

« Ce sont les parents qui fournissent les repas. Je trouve cela beaucoup plus simple à gérer. De plus les parents ne peuvent pas me faire de reproches concernant l'alimentation. Certains ne veulent manger que du bio, d'autres mangent peu de viande ou beaucoup de féculents, chacun fait comme bon lui semble. »

Laurence, assistante maternelle



Alternance de fait-maison et de petits pots ?

Certaines assistantes maternelles ne jurent que par du fait-maison, tandis que d'autres préfèrent des petits pots pour réduire le temps en cuisine et profiter plus des activités avec les enfants. Le principal étant de varier les saveurs, de proposer un bon équilibre et de bonnes habitudes alimentaires à bébé.

« Toutes les quinze jours, les menus sont établis pour 2 semaines et envoyés par courriel la semaine d'avant avec possibilité de changement en cas de modification d'organisation de dernière minute. »

Martine, assistante maternelle

Plusieurs âges autour de la table...

Et peut-être autant de menus... L'assistante maternelle s'occupe de plusieurs enfants (jusqu'à 4 selon son agrément), aux âges souvent bien différents. Chaque enfant a donc droit aux plats qui lui conviennent, sans oublier le plat de l'assistante maternelle.



Les régimes particuliers

Pour des raisons de santé : un PAI (Protocole d'Accueil Individualisé) peut être mis en place (allergie, intolérance).

Pour un incident occasionnel de santé : penser à avoir en réserve du riz ou des carottes, des compotes pomme coing ou pomme banane, par exemple.

Pour des raisons culturelles : alimentation halal, sans porc...

Il est important de verbaliser avec des mots simples auprès des enfants les différences alimentaires dues aux régimes, que ceux-ci soient liés à des raisons de santé ou d'origine culturelle.



Quelques conseils

- Il est préférable de cuisiner soit-même, en modérant l'ajout de sel ou de sucre, d'éviter les plats cuisinés du commerce, ainsi que les préparations toutes faites.
- Les fritures sont à exclure.
- Il est possible de varier les matières grasses avec 1 cuillère à café d'huile végétale, 1 petite noix de beurre ou 2 cuillères à soupe de crème fraîche dans le plat de l'enfant.
- Chocolat, biscuits et jus de fruit font partie de l'alimentation des petits. Pour les bébés comme pour les adultes, **c'est lorsque le sucre est consommé régulièrement entre les repas qu'il devient problématique.**
- Le miel ne doit pas être donné avant l'âge de 1 an.
- L'eau reste la seule boisson indispensable. Une eau faiblement minéralisée dont l'étiquette porte la mention "convient pour la préparation des aliments des nourissons". N'utilisez pas d'eau en bouteille si elle ouverte depuis plus de 24 heures. Pour autant l'eau froide du robinet peut convenir sauf si elle est adoucie ou filtrée à domicile.

Ainsi sucrer **avec modération** les fruits écrasés, les petit-suisse, les fromages blancs ou les fruits cuits, est tout à fait possible si cela permet une meilleure consommation de l'aliment par l'enfant.

Du côté des produits préparés, mieux vaut cependant choisir des compotes, jus ou laitages "sans sucre ajouté".

Le risque principal est l'apparition des caries même chez les bébés qui n'ont pas encore de dents. Il faut à tout prix éviter de donner un biberon d'eau sucrée ou de lait pour aider bébé à s'endormir. De plus le grignotage entre les repas, sucré ou non, augmente incontestablement le risque d'obésité.



© Tom Photography



© Canabolo

Dossier réalisé avec la participation de quelques assistantes maternelles pour les idées et leurs expériences.

) Retour en arrière Libellules et papillons

) Au fil des saisons

En automne

Cueillette de champignons, arbres colorés et cucurbitacées sont au rendez-vous.



En hiver

On manipule des pommes de pins et flocons de neige, on fabrique de gros nuages...



Au printemps

Nous avons peint des cerisiers du japon, fait pousser des feuilles dans les arbres, décoré des papillons...



Enfin voici l'été

Pour profiter des jeux de sables, des pique-niques avec les copains...



) A venir...

) Succès des matinées Baby gym

Les matinées gym ont un véritable succès, vous êtes nombreux, petits et grands, à les attendre. Mais pour le confort, l'ambiance sonore, la sécurité des enfants, le stress des adultes, il devient nécessaire de réguler les présences.

Aussi, à partir de septembre, **l'inscription sera obligatoire** pour participer. Les modalités précises vous seront communiquées par mail début septembre. Les parents souhaitant accompagner leur enfant devront également s'inscrire.

Les séances se dérouleront toujours le lundi, sur de **nouveaux horaires** :

- 1^{ère} séance : 10h/10h45
- 2^{ème} séance : 10h50/11h35

) Des matinées d'éveil aussi à Breuil-Chaussée

Les assistantes maternelles de Breuil-Chaussée sont de plus en plus nombreuses. Pour favoriser la socialisation des enfants et l'accompagnement professionnel des assistantes maternelles, le relais va organiser des matinées d'éveil sur cette commune à partir de septembre, (salle des fêtes - place de la mairie).

La priorité sera donnée aux assistantes maternelles de Breuil-Chaussée et Clazay.

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à contacter le relais petite enfance.



) La charte des matinées d'éveil

Pour le bon déroulement des matinées d'éveil, une charte a été réalisée avec les assistantes maternelles il y a quelques années. Il est peut-être nécessaire de faire une mise à jour et s'assurer qu'elle correspond toujours à nos attentes ou la faire évoluer.

Je vous propose d'y travailler ensemble, le **jeudi 19 septembre, à 20h**, au CIAS, 4, place du Millénaire – Bressuire.

) Matinées d'éveil Libellules et papillons

) Infos sur les matinées

- **Baby Gym** | de 10h à 10h45 ou de 10h50 à 11h35
Salle de gym de Terves | **sur inscription**
- **Médiathèque** | de 9h15 à 10h ou de 10h15 à 11h
Médiathèque de Bressuire | **sur inscription**
- **Beaulieu** | de 9h à 10h30 | Cantine scolaire
- **Boismé** | de 9h30 à 11h30 | Accueil périscolaire
- **Bressuire** | de 9h30 à 11h30 | Centre socio-culturel
- **Breuil-Chaussée** | de 9h30 à 11h30 | Salle des fêtes (place de la mairie)
- **Chiché** | de 9h30 à 11h30 | Espace Mozaique
- **Faye l'Abbesse** | de 9h30 à 11h30 | Salle Trinchat
- **Noirterre** | de 9h30 à 11h30 | Salle du Noiron
- **Saint-Sauveur** | de 9h30 à 11h30 | Espace culturel
- **Terves** | de 9h30 à 11h30 | Salle des petits loups

Pour le bien être des enfants, vous pouvez arriver et repartir à tout moment en fonction de leur rythme.



SEPTEMBRE		
M	3	Noirterre
J	5	Bressuire
V	6	Boismé
M	10	Bressuire
J	12	Beaulieu
V	13	Breuil-Chaussée
L	15	Baby Gym
M	17	Faye l'Abbesse
J	19	Bressuire
V	20	Terves
M	24	Bressuire
J	26	Chiché
V	27	Saint-Sauveur
L	30	Baby Gym

OCTOBRE		
M	1	Noirterre
J	3	Boismé
V	4	Médiathèque
M	8	Bressuire
J	10	Beaulieu
V	11	Breuil-Chaussée
L	14	Baby Gym
M	15	Chiché
J	17	Bressuire
V	18	Faye l'Abbesse

NOVEMBRE		
M	5	Bressuire
J	7	Noirterre
V	8	Saint-Sauveur
M	12	Faye l'Abbesse
J	14	Bressuire
V	15	Breuil-Chaussée
M	19	Bressuire
J	21	Beaulieu
V	22	Terves
L	25	Baby Gym
M	26	Chiché
J	28	Bressuire
V	29	Boismé

Planning sous réserve de modifications

DÉCEMBRE

M	3	Bressuire
J	5	Saint-Sauveur
V	6	Noirterre
L	9	Baby Gym
M	10	Faye l'Abbesse
J	12	Breuil-Chaussée
V	13	Médiathèque
M	17	Bressuire
J	19	Beaulieu
V	20	Terves

JANVIER

L	6	Baby Gym
M	7	Chiché
J	9	Bressuire
V	10	Boismé
M	14	Bressuire
J	16	Noirterre
V	17	Saint-Sauveur
L	20	Baby Gym
M	21	Faye l'Abbesse
J	23	Bressuire
V	24	Breuil-Chaussée
M	28	Bressuire
J	30	Beaulieu
V	31	Terves

Le relais
Libellules
et papillons
c'est

JOUER

danser

manipuler

chanter

partager

et surtout

PRENDRE DU PLAISIR

) Mots d'enfants

○ Julia, 3 ans, à l'arrivée des beaux jours...

« Pourquoi mon frère a un pantalon à manche courte ? »

○ Gabin, 2 ans et demi, montre le pendentif représentant la Tour Eiffel que porte son assistante maternelle :

« Jolie ta grue tata ! »

○ Clémentine, 3 ans, vient d'avoir une draisiene, elle l'essaie et revient, contrariée :

« Je veux mes pétales ! »

Pour quoi faire ? demande sa maman...

« Mais pour pétales ! »

Pensez-y !

Vous êtes agacée des nombreux appels pour du démarchage téléphonique et ne répondez pas toujours ? Pensez à nous donner un numéro de portable si vous ne souhaitez pas passer à côté d'un appel professionnel.

Pensez à nous informer de vos nouvelles disponibilités quand des places vont se libérer... ou se compléter.



A la bibliothèque

Les bibliothèques et médiathèque vous proposent des séances de "bébés lecteurs", vous pouvez retrouver le planning complet sur www.bibliotheques.agglo2b.fr.

Pensez-à vous inscrire ! Les parents sont également invités à participer.

Ma bibliothèque,
elle est gratuite !

Les bibliothèques de l'Agglomération sont gratuites pour tous, profitez-en et parlez-en autour de vous.



Relais petite enfance "Libellules et papillons" Secteur de Bressuire

Céline Legendre et Patricia Morin
2, place du Millénaire à Bressuire
05 49 81 75 75 | ram.bressuire@agglo2b.fr
www.agglo2b.fr



Agglomération du Bocage Bressuirais | Pôle Solidarités et vie sociale
2 place du Millénaire - BP 90184 - 79304 Bressuire Cedex

