

Réseau
départemental
Relais Parents-
Assistants Maternels

"CROQUEZ MOI !".

Retrouvez le thème de l'alimentation tout au long
de ce numéro de la plume des relais !



Oh ! Les gourmands !

- Qui a pris le chocolat ?
- Ce n'est pas moi, c'est le chat !
- Qui a grignoté les biscuits ?
- C'est Lili la petite souris !
- Qui a barboté les bonbons ?
- C'est le hérisson glouton !
- Qui a chipé les caramels ?
- C'est mon ami l'hirondelle !
- Qui a avalé la guimauve ?
- C'est le lapin qui se sauve !
- Qui a mangé le dessert ?
- C'est un drôle de dromadaire !
- Qui aura mal à l'estomac ?
- Heu !... Ce sera peut-être moi !

Sommaire:

Croc'infos : Quelques repères alimentaires ..., les groupes alimentaires, ...

Le développement du tout petit: Cette nourriture nommée plaisir !

Quelques livres pour les enfants

Dossier : Infos sur le tri des ordures ménagères

Les temps d'animation au Relais : Programme des activités

Cuisine : Purée rose et agneau

Le coin des infos

Bonne lecture à tous .

Les animatrices des Relais de Haute-Saône

Assistantes maternelles vous avez une adresse de messagerie électronique, merci de nous la faire parvenir par mail à l'adresse suivante : magali.mantion@cc-pays-hericourt.fr
Vous serez ainsi informées au plus vite des actualités sur l'évolution du métier d'assistante maternelle et sur les actions mises en place par votre Relais.

Relais Parents Assistantes Maternelles
1 faubourg de Montbéliard

70400 HERICOURT

Secrétariat :

☎ 03.84.36.60.66

magali.mantion@cc-pays-hericourt.fr





Croc'infos : Quelques repères alimentaires ...

L'importance du petit déjeuner et du goûter

Le petit déjeuner

Véritable repas, il doit couvrir 25 % des besoins journaliers. Il permet à l'enfant de reprendre des forces après une nuit et de bien démarrer la journée.

Il est important de lui consacrer un temps partagé et convivial.

Le petit déjeuner va éviter à l'enfant les coups de fatigue et les fringales de fin de matinée. Il va aussi lui permettre d'équilibrer ses besoins et apports nutritionnels sur la journée :

- Produits laitiers : lait, yaourt (à manger ou boire), fromage blanc, beurre, fromages. Ils constituent les apports en calcium et protéines
- Produits céréaliers : biscottes, céréales, pain complet, de seigle ... , fruits secs (raisins, noix, amandes..., proscrire les cacahuètes). Ils constituent les apports en glucides ce qui évite le coup de fatigue de 11h00 !
- Fruits frais : tous les fruits. A noter, les fruits rouges provoquent des allergies. Les fruits constituent les apports en vitamines, fibres et sucres
- Boissons (chaudes ou froides) : lait, chocolat, jus de fruits... Les boissons permettent une bonne hydratation.

Astuce : pour vous ouvrir l'appétit si vous n'avez pas faim le matin, buvez un grand verre d'eau au réveil et préparez vous avant de prendre votre petit déjeuner.

Le goûter

Donné en après midi, il permet à l'enfant d'attendre le repas du soir en évitant les grignotages. C'est une coupure nécessaire après la sieste ou l'école, avant de reprendre les jeux ou les devoirs. Il est composé de préférence d'un fruit, d'un laitage ou de pain et de fromage accompagné d'une boisson.

Proscrire les viennoiseries, biscuits et boissons sucrées. Si le goûter de l'après midi est indispensable, celui du matin n'est pas obligatoire.

S'alimenter n'est pas seulement un besoin, c'est aussi une source de plaisir, l'occasion d'un moment convivial, d'échange et de partage.

Source : <http://www.maman-bebes.fr/limportance-du-petit-dejeuner-et-du-goouter-pour-les-enfants>

Ni trop, ni trop peu Source : enfant.com

Le sel : souvent utilisé pour relever le goût des aliments, le sel ne doit pas devenir une habitude, surtout chez l'enfant. Il peut être utilisé en toute petite dose à partir de 3 ans, sans oublier qu'il est souvent trop présent dans les plats préparés mais aussi dans le pain ou le fromage.

Les matières grasses : de la naissance à 3 ans, les graisses doivent représenter près de 50% des apports énergétiques. En pratique, tant que le nourrisson est allaité ou boit les quantités de lait adaptées à son âge, ses besoins en acides gras sont assurés.

Au moment de la diversification alimentaire, sur les légumes, crudités, féculents ou poissons, c'est une cuillère à café d'huile végétale, une petite noix de beurre, ou deux cuillères à soupe de crème fraîche dans son petit plat.

Les jus de fruits : sources d'eau, de vitamines et de minéraux, les jus de fruits ont leur place dans l'équilibre alimentaire du nourrisson. Toutefois, comme ils sont sucrés, leur consommation doit rester raisonnable. Ils ne peuvent se substituer à l'eau.

La semaine du goût ! Source : www.education.gouv.fr

Cette année, la semaine du goût aura lieu du 13 au 19 octobre. Mais d'où vient-elle ?

La Semaine du Goût a lieu tous les ans en octobre depuis 1990, elle a pour objectif :

- d'éduquer au goût les consommateurs, notamment les enfants
- d'éduquer à la diversité et au plaisir des goûts et des saveurs
- d'informer de manière pédagogique sur les produits, leur origine, leur mode de production et leurs spécificités
- d'informer sur les métiers de bouche
- de transmettre des savoir-faire
- d'encourager les comportements et consommations alimentaires s'inscrivant dans un mode de vie équilibré et durable

De nombreuses animations auront lieu en Haute Saône, gardez l'œil ouvert !

(Ateliers du goût à Fougerolles <http://www.legout.com/la-semaine-du-gout/la-semaine-du-gout-pres-de-chez-vous#> , nombreuses animations à Vesoul 03 84 97 10 85, ...).

Les groupes alimentaires



Groupe et composition	Apports
Produits laitiers (lait, fromage...)	Calcium, vitamines A,B et D, protéines, lipides, glucides Les produits laitiers sont essentiels dans la construction du squelette et des dents
Viandes, poisson, œufs	Protides (protéines), lipides, vitamines B. Les protéines interviennent dans le maintien de la masse musculaire
Céréales et dérivés (pain, riz, pâte, pommes de terre...)	Glucides, fibres, ils donnent du carburant à nos muscles
Fruits et légumes	Fibres, glucides, vitamines, C, ils apportent de la vitalité
Corps gras (beurre, huile, crème...)	Lipides, vitamines A et D (beurre, crème fraîche) vitamines E (huile), ils sont indispensables à l'organisme
Sucres (présent dans les confitures, bonbons, viennoiserie)	Glucides. Source de plaisir, apporte une énergie immédiate
Eau et boissons (thé, jus de fruits, eau...)	L' eau, la seule boisson indispensable !

Le développement du tout petit



“Cette nourriture nommée plaisir”

Apprendre à l'enfant à bien manger implique de tenir compte de son environnement familial, social et culturel et de ses préférences gustatives qu'il est en mesure d'exprimer dès la naissance. Une tâche rendue bien complexe, car elle doit s'articuler autour de la notion de plaisir. Plaisir du palais, de la découverte, de partager un repas.

L'alimentation constitue parfois le premier objet de préoccupation des parents lorsque leur bébé vient au monde, car la nourriture représente presque immédiatement un des principaux moyens de communication entre le nourrisson et ses parents.

Histoire de goût et ... d'odeurs

A la naissance, l'enfant, grâce à ses récepteurs du goût se situant au fond de sa gorge, peut reconnaître différentes saveurs : sucrée, amère, salée ... Les réactions à certains goûts seraient innées. Cela expliquerait pourquoi les enfants marqueraient une nette attirance pour les bonbons plutôt que pour le brocolis, mais pas uniquement ! Le goût s'associe à l'odeur qui ne renferme pas de caractère inné. A la différence du goût, il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises odeurs innées. Celles qui sont familières au bébé se réfèrent à un aspect « culturel ». L'odeur entrant dans 90% dans la perception du goût.

Découvrir et aimer : l'étape de la diversification alimentaire

Les parents et l'assistante maternelle vont accompagner l'enfant dans la construction de son goût pour enchanter ses papilles. C'est à cette période que les accompagnants auront un rôle important à remplir. Ils lui suggéreront des aliments en petite quantité, avec toute la délicatesse possible, car l'enfant va rapidement cerner les enjeux que cette relation à la nourriture comporte pour ses parents. Il a été noté que les enfants qui n'ont pas été forcés acceptent un nouvel aliment beaucoup plus facilement et que montrer du respect pour leur goût les encourage à assumer de nouveaux apprentissages.

Cependant lorsque l'enfant atteindra l'âge de deux ans, du fait de sa meilleure connaissance des aliments, il sera en mesure de faire entendre ses préférences, et pourra montrer une propension à une alimentation un peu grasse et sans beaucoup de saveur telle que les pâtes, les frites, le riz. Cette alimentation sélective affole les parents et l'assistante maternelle. Alors que faire ?

Des astuces qui ont fait leur preuve ...

Si l'on sait que cette résistance est un processus normal, il reste à contribuer à ce qu'elle s'évacue en usant de quelques petites astuces :

- ❖ Si l'enfant refuse catégoriquement un aliment, évitez de l'en déguster et supprimez-le de son alimentation. Laisser l'initiative d'une autre tentative aux parents.
- ❖ Impliquer l'enfant dans la préparation des repas. L'assistante maternelle pourra prévoir un atelier cuisine et lui permettre ainsi de toucher, sentir et malaxer les aliments.
- ❖ Elargir son vocabulaire et ne pas se limiter aux « c'est bon » ou « c'est pas bon ». Certaines odeurs peuvent être l'occasion d'inventer des expressions ludiques qui l'amuseront et lui permettront de rire. L'assistante maternelle peut lui proposer de découvrir des senteurs diverses et de les commenter.
- ❖ Accepter que l'adulte goûte avant l'enfant et surtout veiller à ce que ce ne soit pas l'enfant qui propose le menu, car un enfant en bas âge n'a pas cette connaissance en diététique et le laisser imposer ses goûts peut le conduire à s'imaginer qu'il y a des produits « pas bon » pour lui.

- ❖ Proposer l'aliment lorsque l'enfant est en groupe car une nouvelle nourriture peut être source d'angoisse et être en groupe le rassure.
- ❖ Ne pas comparer à son frère, sa sœur ou à d'autres enfants que l'assistante maternelle accueille.
- ❖ Créer un contexte chaleureux et détendu pour lui donner l'envie de partager un bon repas.
- ❖ Le chantage « si tu ne manges pas, tu n'auras pas de dessert » est à proscrire !

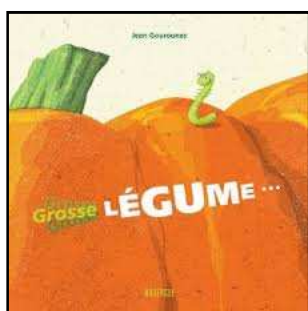
L'alimentation doit être un véritable moment privilégié et se dérouler dans un lieu de convivialité.

On sait qu'il ne faut jamais forcer un enfant même au motif de bien le nourrir diététiquement.

Les bonnes habitudes alimentaires ne résident pas seulement dans l'association équilibrée de certains aliments mais aussi et avant tout dans l'approche gustative et sensorielle des enfants. Ainsi se fonde le plaisir à se nourrir.

Source : L'assmat magazine n°87

Sélection de livres



Grosse légume

Jean Gourounas (Auteur) - Album jeunesse dès 3 an

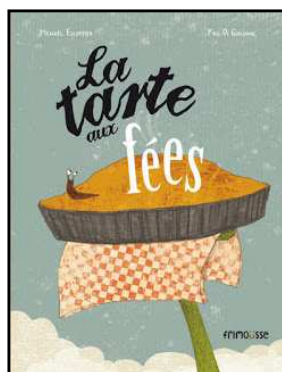
De tomate en céleri, de poireau en radis, un petit ver grignote tout ce qu'il rencontre. Toujours plus affamé, ce gourmand n'a pas froid aux yeux et s'attaque avec appétit au clou de ce bouquet de légumes : la citrouille. Mais attention, une citrouille peut cacher ... une poule ! Trop tard ! En un coup de bec, elle le déguste. Mmmh, délicieux ce petit ver fourré aux légumes !



Mademoiselle Princesse ne veut pas manger

Christine Nauman - Villemain (Auteur) - Album jeunesse dès 3 ans

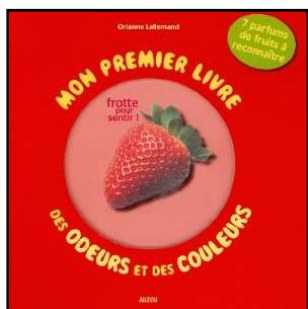
La princesse coquette est de retour ... et quel appétit d'oiseau ! Ou serait-ce un caprice de coquette ?



La tarte aux fées

Michaël Escoffier (Auteur) - Album jeunesse dès 3 ans

Un petit crapaud a très faim. Il attend avec impatience que son papa lui donne son repas. Mais celui-ci lui apporte un plat qui ressemble à ce que le petit crapaud n'aime pas trop : la tarte aux limaces ! A la première cuillerée, il trouve que le goût ressemble lui aussi beaucoup à ce plat. Pourtant, son père lui affirme qu'il s'agit d'une tarte aux fées. Son papa ne serait-il pas en train de lui mentir ? N'essaierait-il pas de lui faire avaler n'importe quoi ?



Mon premier livre des odeurs et des couleurs

Oriane Lallemand (Auteur) - Album éveil dès la naissance

Stimulation ludique de l'odorat. Fraise, cerise, orange, pomme, pêche, banane, noix de coco : voici sept fruits cachés sous des volets, à deviner grâce à leur couleur, à une petite comptine qui donne des indices, et surtout, à leur odeur ! Pour la révéler, il suffit juste de frotter du bout des doigts, puis de prendre le temps de l'apprécier.

Infos sur le tri des ordures ménagères



**Trier c'est utile, c'est facile et c'est bien pour notre environnement.
Alors tous ensemble, TRIONS !**

Ce que je mets dans le BAC jaune (Déchets recyclables en vrac dans le bac) :

Papiers, cartons : revues, journaux, livres, cartonnets d'emballage, briques alimentaires, ...

Métal : boîtes de conserve ou boîtes à gâteaux, cannettes de boissons, bouteilles de sirop, ...

Flacons plastiques : bouteilles d'eau, de lait et de soda, bouteilles d'huiles alimentaires, flacons de ketchup ou de sauces, flacons de produits de beauté (Savon, shampoing, ...), flacons de lessive liquide, cubitainer de vin, ...

Ce que je mets dans le BAC vert :

Déchets ménagers : sacs poubelles fermés

Déchets plastiques : sacs ou suremballages en plastique, pots de yaourts, de compotes ou de crèmes, polystyrène, emballages de viennoiserie transparents, couches culottes, ...

« Les tarifs 2015 seront seulement connus en Décembre 2014 pour une mise en place de la Redevance Incitative qui dépendra de la phase de Test qui s'engage à présent.

L'objectif est de faire baisser la facture pour l'usager et le coût pour la Communauté de communes ».

Vous pouvez télécharger gratuitement sur le site de la Communauté de Communes du Pays d'Héricourt : <http://www.pays-hericourt.fr> :

- ❖ Le guide du tri
- ❖ Le journal du tri
- ❖ La redevance incitative
- ❖ Le calendrier des collectes 2014 par commune
- ❖ Des informations sur les déchetteries de Saulnot et Héricourt
- ❖ Les tarifs 2014 de la redevance des ordures ménagères
- ❖ Le règlement du service des Déchets Ménagers
- ❖ TIPI : paiement en ligne

Et pour toutes vos questions contacter : trions@payshericourt.fr



Source : <http://www.cc-pays-hericourt.fr/rubrique.php?id=9>

Les temps d'animation au relais

Pour tous les ateliers d'éveil proposés nous vous recommandons vivement d'emmener des vêtements de rechange pour chacun des enfants accueillis.

OCTOBRE

Vendredi 3	« Barbouillages colorés »	
Mardi 7 et vendredi 10	« Tambouilles matinales »	
Mardi 14	« Bulles de savon »	

ATTENTION !

Il n'y aura pas d'animation durant les vacances scolaires du lundi 20 au vendredi 31 octobre mais également le vendredi 17 octobre !

NOVEMBRE

Mardi 4 et vendredi 7	« On déchire et on colle »	
Vendredi 14	« Bulles de savon »	
Mardi 18 et vendredi 21	« Petits fagots colorés »	
Mardi 25 et vendredi 28	« Levons l'encre »	

DECEMBRE

Mardi 2 et vendredi 5	« Tempête de riz soufflé »	
Mardi 9 et vendredi 12	« Mon beau sapin »	
Jeudi 18	SPECTACLE DE NOEL à la salle des fêtes de la ville d'Héricourt	

ATTENTION !

Il n'y aura pas d'animation durant les vacances scolaires du lundi 22 décembre au vendredi 2 janvier!



Les ateliers d'éveil



Pour les assistantes maternelles inscrites aux ateliers d'éveil proposés par le Relais, voici toutes les dates pour la fin 2014 :

Atelier d'éveil psychomoteur :

Le jeudi 2 octobre
Le jeudi 9 octobre
Le jeudi 13 novembre
Le jeudi 27 novembre
Le jeudi le jeudi 11 décembre

A la salle de sports de l'école Grandjean de 10H00 à 10H45

Atelier d'éveil à la lecture :

Le jeudi 6 novembre
Le jeudi 4 décembre

A la médiathèque de la ville de 9H30 à 11H00

Cuisine d'automne

Purée rose et agneau

Dès 9 mois



Ingrédients

Pour 1 portion
20g d'agneau
100g de pomme de terre
100g de betterave cuite
1c à café d'un mélange d'huile colza et tournesol par exemple
1c à café de crème fraîche
1 brin de persil

Préparation

1. Epluchez si nécessaire et coupez la betterave
2. Lavez, épluchez et coupez la pomme de terre
3. Faites cuire les morceaux de pomme de terre à la vapeur
4. Faites cuire l'agneau sans coloration
5. Hachez la viande
6. Mixez la betterave et écrasez la pomme de terre à la fourchette
7. Mélangez la betterave et la pomme de terre en ajoutant le mélange d'huile et la crème
8. Dressez l'assiette de bébé et parsemez de persil soigneusement lavé et ciselé pour ajouter de la couleur au plat

Le coin des infos



Les horaires d'accueil de votre Relais sont les suivants :

Nous vous accueillons au secrétariat :

Lundi ⇒ 13H30 à 16H30

Mardi ⇒ 11H30 à 12H30 et de 13H30 à 16H30

Jeudi ⇒ 11H30 à 12H30 et de 13H30 à 16H30

Vendredi ⇒ 11H30 à 12H30 et de 13H30 à 16H30

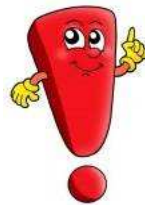
Nous vous accueillons sur RDV :

Mardi ⇒ 13H30 - 18H00

Jeudi ⇒ 13H30 - 17H00

Samedi ⇒ 8H00 - 12H00

En dehors de ces horaires, n'hésitez pas à nous laisser un message ou de nous envoyer un mail avec vos coordonnées afin que nous puissions vous recontacter.



Fermetures du relais

Le service sera fermé :

- Le 6 octobre
- Les 16 et 17 octobre
- Les 29, 30 et 31 décembre

En cas d'urgence vous pouvez contacter la Direction Départementale du Travail au 03.84.96.80.00

NE PAS MANQUER !



Assistantes maternelles,

En partenariat avec le service Pôle Emploi d'Héricourt, votre Relais vous propose d'assister à une réunion d'informations et d'échanges sur la nouvelle convention d'assurance chômage. Mme Vivant, conseillère technique, répondra également à toutes les questions d'ordre général que vous pouvez vous poser.

Le mardi 25 novembre
À 20H30 à la salle Pierre Carmien, rue Martin
Niemöller à Héricourt.

Sur inscriptions auprès de
votre RPAM au 03.84.36.60.66
avant le 18 novembre 2014.

Spectacle de Noël

Pour fêter la fin de l'année l'équipe du Relais est heureuse de convier les enfants, parents et assistantes maternelles au nouveau spectacle de la compagnie « En Filigrane ».

Le jeudi 18 décembre 2014
À 9H15 à la salle des fêtes de la
ville d'Héricourt

Sur inscriptions auprès de
votre RPAM au 03.84.36.60.66
avant le 13 décembre 2014.

Fidèle à elle-même, Marie Aude Pierrat reste dans la poésie et la douceur pour cet univers en blanc et bleu tout de papier

La Compagnie en Filigrane
présente
« Dans ma poche... »



Une robe toute de papier,
d'amples poches à surprises
pour convier les tout-petits
à la féerie de l'hiver...

En délicatesse et poésie,
en marionnettes et mélodies,
en tendresse et mots qui sourient,
en saveurs de pain d'épices...

Nouvelle création hiver 2014 pour les tout-petits à partir de 6 mois.
www.compagnie-en-filigrane.fr