

COMMUNAUTE DE COMMUNES DU PAYS D'HERICOURT

LA PLUME DU RELAIS

Octobre Novembre Décembre 2016



Editorial

En ce début d'automne traditionnellement dédié à la semaine du goût, l'équipe du Relais en collaboration avec les réseaux de Haute-Saône sont heureux de vous proposer ce numéro dédié à « l'alimentation du jeune enfant ». Cette thématique alimente régulièrement les discussions avec vos collègues, avec les animatrices de Relais ou avec les parents des enfants que vous accueillez. Ces échanges sont essentiels pour garantir la qualité de l'accueil individuel.

Afin de souligner également toute l'énergie que vous mettez quotidiennement dans l'exercice de votre profession, n'hésitez pas à rejoindre l'équipe du Relais chaque semaine pour un temps d'éveil ou simplement lors des traditionnels moments de rencontre et de convivialité tout au long de l'année.

Les animatrices sont ravies de vous accueillir toujours plus nombreuses chaque année.

Bonne lecture et à bientôt,
L'équipe du Relais.

RELAIS PARENTS-ASSISTANTS MATERNELS
1 FAUBOURG DE MONTBÉLIARD
70400 HERICOURT TÉL : 03 84 36 60 66
MAGALI.MANTION@PAYSHERICOURT.FR

DOSSIER **L'alimentation du tout petit**

L'alimentation du jeune enfant peut susciter chez le parent comme chez le professionnel de la petite enfance quelques interrogations. Pourquoi refuse-t-il tout ce que je lui propose ? Faut-il que je le force ? Quand est-ce que l'on peut introduire les aliments mixés ? Quelles quantités lui proposer ? Qu'est-ce que je peux préparer en fonction de son âge ?



Dès la naissance, l'enfant est en capacité de reconnaître les différentes saveurs grâce aux papilles situées dans sa bouche, sur sa langue et dans sa gorge.

A l'âge de 6 mois, l'enfant développe ses goûts alimentaires, il est donc possible d'introduire des aliments complémentaires à ses repas qu'il va généralement accepter. Il commence à savoir « mastiquer » des aliments un peu plus solides et mieux les déglutir. Ces capacités digestives sont plus développées. Il est heureux de découvrir des nouvelles saveurs.

C'est à l'âge de 2 ans environ qu'il peut commencer à refuser certains aliments, période durant laquelle l'enfant entre en général dans sa phase du « non ».

Il peut aussi être méfiant ou surpris devant un aliment nouveau ou cuisiné différemment, une couleur peu habituelle, un goût plus prononcé, etc... (Exemple : ajout de persil sur des pommes de terre vapeur).

L'enfant préférera manger un aliment chez l'assistant maternel, les grands parents, la cantine qu'à la maison ; « le ailleurs c'est meilleur ! » qui s'explique par l'effet groupe mais aussi par le fait qu'il n'est pas en opposition avec ses parents.

Afin que le repas reste un moment convivial et agréable voici quelques astuces :

Proposer plusieurs fois un aliment même après un premier refus lui permettra de l'accepter plus facilement et de peut-être l'apprécier.

Il peut ne pas finir son assiette, bien s'assurer que l'enfant a assez mangé en le questionnant. Puis continuer avec la suite du repas. La plupart du temps les desserts sont des aliments important dans le régime alimentaire de l'enfant : un fruit, une compote, un yaourt, ...

Un aliment ne doit pas être une récompense, éviter le « marchandage » autour de la nourriture. Si vous lui proposez un bonbon pour qu'il finisse ses légumes par exemple, vous lui donnez la preuve que les légumes ne sont pas bons.

Il est important que ce soit l'adulte qui choisisse le repas. Il est possible de demander à l'enfant des idées de plats ou de lui proposer plusieurs choix mais l'adulte reste le décideur la plupart du temps.

Cuisiner avec les enfants. Faire participer l'enfant à la confection des repas lui permet de connaître les différentes étapes des aliments avant qu'ils ne soient dans son assiette. C'est une idée ludique d'activité en adaptant bien sûr la tâche en fonction de l'âge de l'enfant (remuer un plat, presser un citron, mesurer la farine, ...).

L'enfant peut également ajouter lui-même une touche d'assaisonnement dans son assiette, cela lui permettra de retrouver un certain contrôle.

Jouer avec les mots pour l'aider à décrire ce qu'il mange, comme « ça pique, c'est fort, ça brûle, c'est mou ... ».

Le repas doit être un moment de plaisir. Essayer de manger le plus souvent en famille, cela procurera des envies à l'enfant et lui permettra de voir que l'adulte mange d'autres choses, et qu'il est possible d'apprécier la nouveauté.

S'amuser avec les aliments et les couleurs dans les assiettes. Tout comme l'adulte l'enfant est attiré par ce qu'il voit. Le fait de varier les couleurs et de séparer chaque aliment lui donnera envie de goûter puis manger.

Les allergies alimentaires

Une allergie alimentaire, c'est quoi ?

Une allergie alimentaire, c'est une hypersensibilisation ou sensibilité excessive du système immunitaire aux protéines d'un aliment. Le corps reconnaît ces protéines comme des ennemies et les combat.

C'est ce qui déclenche les réactions allergiques. Les protéines qui provoquent des réactions allergiques sont appelées **allergènes**.

Les dix allergènes les plus courants sont : arachides, noix, blé, graines de sésame, lait, œufs, fruits de mer, moutarde, soya, sulfites (substances présentes naturellement dans les aliments et les organismes ou utilisées comme agents de conservation).

D'autres aliments peuvent aussi déclencher des allergies. Contrairement aux allergies alimentaires, **les intolérances alimentaires**, elles, sont causées par les sucres des aliments. Leurs symptômes sont beaucoup moins graves.

Sensibilisation = réaction !

On ne naît pas allergique. On le devient. Les allergies alimentaires se développent habituellement après un premier contact avec un allergène. L'enfant est d'abord sensibilisé à l'allergène.

Son corps crée des anticorps sans nécessairement déclencher une réaction allergique. Mais ses anticorps sont prêts à combattre l'allergène la prochaine fois que l'enfant viendra en contact avec l'aliment problématique.

Il arrive aussi parfois que la première réaction soit si faible qu'elle passe inaperçue. Il faut être vigilant, car d'infimes traces peuvent causer une réaction allergique.

Symptômes d'une réaction allergique

Les réactions allergiques se déclenchent souvent rapidement après un contact avec l'allergène (de quelques minutes à deux heures après), et peuvent parfois réapparaître de façon spontanée après quelques heures (8 heures).

Le délai de réaction varie d'une personne à l'autre, selon la sévérité de l'allergie.

Une **réaction anaphylactique** ou **anaphylaxie**, c'est une réaction allergique grave, exagérée et rapide.

Deux symptômes particulièrement graves y sont associés : la respiration entravée et la chute de pression (choc anaphylactique). Lorsqu'ils surviennent, il faut agir rapidement.

Les enfants peuvent avoir de la difficulté à trouver les mots pour décrire leur réaction allergique. Ils peuvent dire qu'ils ont une drôle de sensation dans la bouche, la langue qui pique ou un bourdonnement dans les oreilles par exemple. **Soyez à attentif.**

Quoi faire en cas de réaction allergique ?

Généralement, la première réaction allergique d'un enfant non connu comme étant allergique n'est pas anaphylactique. Si elle l'est, appelez sans attendre les secours. Mentionnez qu'un enfant fait une réaction anaphylactique et qu'il doit être transporté d'urgence à l'hôpital.

Enfin, peu importe l'ampleur de la réaction allergique, il importe que les parents décèlent le ou les aliments qui ont déclenché l'allergie avec l'aide d'un médecin, notamment un allergologue.

Les parents veilleront ensuite les éliminer de l'alimentation pour éviter ou prévenir d'autres réactions allergiques **à la maison** ou **chez vous**.

Source : nospetitsmangeurs.org

Quelques recettes pour petits et grands gourmands

Clafoutis au lait d'amande et aux légumes

Pour 4 personnes

- 3 œufs
- 300 ml de lait d'amande
- 75 g de farine de riz
- 1 c. à soupe de moutarde douce aux aromates
- 1 bol de légumes de saison déjà cuits (haricots verts, côtes de blettes, asperges, petits pois...)

En option : fines herbes hachées, parmesan, parmesan végétal, graines de courge, amandes ... à incorporer à la pâte ou à parsemer sur le dessus.

Préchauffer le four à 180 °C.

Mixer les œufs avec le lait d'amande, la farine de riz, 1 pincée de sel et la moutarde.

Ajouter, si on le souhaite, des fines herbes hachées. Verser dans un petit moule à gratin huilé.

Disposer les morceaux de légumes à intervalles réguliers.

On peut saupoudrer le dessus de parmesan (du vrai ou du végétal – poudre d'amande ou de noisette), des graines, des noix, des amandes ...

Enfourner pour 30 mn à 180 °C.

Déguster tiède ou froid.

Mousses aux framboises

Pour 4 personnes

- 400 g de framboises surgelées
- 4 c. à soupe de sucre de canne blond ou de miel
- 1 c. à café rase d'agar-agar
- 200 g de petits suisses ou de yaourt de brebis bien épais

Mettre les framboises et le sucre dans une casserole et laisser cuire sur feu doux jusqu'à ce que les framboises soient décongelées et rendent du jus.

Passer au blender.

Remettre dans la casserole et ajouter l'agar-agar en pluie.

Bien mélanger et porter à frémissements pendant 30 secondes.

Verser les 2/3 du jus de framboise dans le blender et mixer avec les petits suisses.

Répartir dans 4 récipients.

Laisser légèrement tiédir le mélange restant dans la casserole (5 mn, pas plus) puis verser sur la mousse au yaourt.

Laisser refroidir à température ambiante.

Filmer et placer au réfrigérateur.

Pudding de patate douce vanillé

Pour 4 à 6 personnes

- 2 patates douces (soit 150 à 300 g de chair une fois cuites)
- 375 ml de lait de soja à la vanille (ou autre lait végétal de votre choix)
- 50 g de sucre complet
- 1 c. à café de vanille en poudre
- 1 c. à café de cannelle en poudre
- 1 œuf

Peler et cuire les patates douces à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient tendres (15 mn environ).

Réduire en purée. Compter entre 150 et 300g de purée.

Faire chauffer le lait avec le sucre et les épices, sans le faire bouillir.

Battre un peu de lait chaud avec l'œuf dans un bol, puis verser dans la casserole de lait et cuire en remuant sur feu moyen pendant 5 à 10 mn, jusqu'à ce que le lait épaississe légèrement.

Verser un peu de lait sur la purée de patates douces et mixer à l'aide d'un mixeur girafe.

Délayer dans la casserole avec le reste de crème lait-œuf.

Donner encore un coup de mixeur pour obtenir une crème bien lisse.

Prolonger la cuisson de 5 mn sur feu doux, tout en remuant.

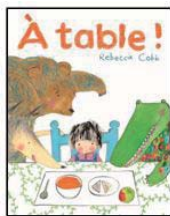
Répartir dans des coupelles et laisser refroidir.

Placer au réfrigérateur pendant au moins 4h.

A faire la veille si possible.



Un peu de lecture



A table ! De Rebecca Cobb et Elisabeth Duval

C'est bien connu, l'heure du déjeuner tombe toujours au pire moment pour les enfants, pile au milieu de jeux passionnants. Mais allez expliquer ça aux parents ... Alors la fillette décide de bouder son assiette, pour la plus grande joie de trois surprenants gourmands.



Un bon repas d'Olivier Cirendini et Modeste Madoré

A table ! Tantôt gourmands, tantôt gourmets, lorsque vient l'heure de manger, certains animaux se pressent, tandis que d'autres prennent tout leur temps pour savourer ce bon moment ...



Les mercredis d'Agathe, je m'occupe toute seule Pakita

Mais que fait Agathe le mercredi ? Une minisérie qui raconte les activités d'Agathe lorsqu'elle ne va pas à l'école. Aujourd'hui mercredi maman a dû aller travailler et aucun de mes copains ne pouvait m'inviter, alors je suis restée toute seule, comme une grande. J'ai eu un peu peur, au début ... mais, très vite, j'ai trouvé de quoi m'occuper !



Bon appétit ! Monsieur Lapin Claude Boujon

Un grand classique des maternelles en version tout-carton. Monsieur Lapin n'aime plus les carottes ! Trop monotone ! Mais que manger alors ? Peut-être pourrait-il piocher dans les assiettes des autres. Il commence sa tournée...



Caillou - « Je n'ai pas faim » Nicole Nadeau

Caillou n'aime pas être dérangé quand il joue. Surtout pas pour aller manger ! Mais grand-papa est rusé. Et quand Caillou et lui se transforment en loup, Caillou a rapidement... une faim de loup ! La collection Pas à pas favorise l'apprentissage harmonieux de la vie en famille et, par le fait même, celui de la vie des enfants en société.

Le Coin des Infos

LE COIN DES INFOS

LES TEMPS D'ANIMATION AU RELAIS

OCTOBRE

Mardi 11 et vendredi 14 : En avant les couleurs

Mardi 18 : Patouille magique

ATTENTION !

Il n'y aura pas d'animation durant les vacances scolaires du mercredi 19 octobre au mercredi 2 novembre

NOVEMBRE

Vendredi 4 : Patouille magique

Mardi 8 : Je fais tout seul !

Mardi 15 et vendredi 18 : Ballons arc en ciel

Mardi 22 et vendredi 25 : Bulles de savon

Mardi 29 : Petits lecteurs en herbe

DECEMBRE

Vendredi 2 : Petits lecteurs en herbe

Mardi 6 et vendredi 9 : Empreintes colorées et pailletées

Vendredi 16 décembre :

A 9H15 au Relais

**Spectacle de fin d'année « Tricote moi une couleur »
par la compagnie Les Thérèses de Tournefeuille (31)**

Inscriptions auprès de votre service RPAM avant le 2 décembre 2016.

ATTENTION !

Il n'y aura pas d'animation durant les vacances scolaires du lundi 19 décembre au lundi 2 janvier

LA PLUME DU RELAIS

INFOS DEPARTEMENTALES

Elections : Commission Consultative Paritaire Départementale

Rôle et fonctionnement de la Commission

La Commission Consultative Paritaire Départementale (CAPD) est vouée à prévenir tout risque de décision arbitraire. Ainsi, elle est chargée de donner son avis préalablement à la décision du Président du Conseil Départemental qui envisage de :

- Retirer un agrément
- Apporter une restriction au contenu d'un agrément
- Ne pas renouveler un agrément

Elle est consultée chaque année sur le bilan de fonctionnement de l'agrément et sur le contenu et déroulement des formations initiales. Elle se réunit au moins une fois par an mais aussi sur convocation du Président.

Elle émet des avis à la majorité des membres présents. En cas de partage égal des voix, la voix du Président est prépondérante.

Composition de la Commission

Les membres sont élus pour une période de 6 ans.

La CCPD, présidée par le Président du Conseil Départemental (ou son représentant), est composée à part égale de membres représentant le Département et de membres représentant les assistantes maternelles et les assistantes familiales agréées résidant sur le département.

Les membres de la Commission sont soumis à l'obligation de discrétion professionnelle en ce qui concerne tous les faits et documents dont ils ont connaissance.

A venir en novembre 2016

Les élections des nouveaux représentants à la Commission Consultative Paritaire Départementale auront lieu du 23 Novembre au 6 décembre 2016.

Le service PMI dématématise le mode de scrutin qui touche environ 2 800 votants. La société ALPHAVOTE est en charge de l'organisation de ce scrutin.

Un courrier vous sera adressé prochainement, vous informant des possibilités d'être candidat. La date limite de candidature étant fixée au 18 novembre.

Un second courrier vous informera des modalités de e-vote. Celui-ci se fera uniquement de votre domicile par voie électronique ou dans l'un des points de vote mis à votre disposition, si vous ne disposez pas d'internet.

Le dépouillement est prévu le vendredi 9 décembre 2016.

Soirée d'information sur l'accueil d'enfants porteur de handicap

Participation sur inscription : Vous désirez participer à cette rencontre : les inscriptions se font par mail à : reseauram70@gmail.com, en indiquant vos noms, prénoms et numéro de téléphone.

Le **mardi 8 novembre à 20h00**
A la Communauté de Communes de Lure
ZA de la Saline, rue des Berniers
70204 Lure Cedex
Salle communautaire

**Vous êtes assistante maternelle ou familiale
et victime de violences intra-familiales**

En plus du traumatisme subi, ces violences peuvent impacter la poursuite de votre activité professionnelle, la limiter ou la suspendre ...
Le Département de la Haute-Saône met à votre disposition une intervenante sociale pour vous écouter, vous conseiller, vous orienter dans vos démarches et vous faciliter l'accès aux services les plus adaptés à votre situation.

CONTACTEZ LE 03.84.95.72.09 ou le 06.88.05.33.

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

Fermeture du Relais :

**du samedi 29 octobre 2016
au mardi 02 novembre 2016 inclus**

**du samedi 17 décembre 2016 à 12H00
au mardi 3 janvier 2017 à 11H00**

Nous vous accueillons au secrétariat :

Lundi = 13H30 -16H00

Mardi = 11H00 - 12H30 / 13H30 - 16H00

Jeudi = 13H30 - 16H00

Vendredi = 11H00 - 12H30 / 13H30 - 16H00

Nous vous accueillons sur RDV :

Mardi = 13H30 - 18H00

Jeudi = 13H30 - 17H00

Samedi = 8H00 - 12H00