



# Le journal du multi-accueil intercommunal

Avril - Mai - Juin 2019



Multi-accueil intercommunal • 17 route de Bayeux • 14400 TOUR-EN-BESSIN  
Tél : 02.31.16.44.93 • Mail : multiaccueil.intercommunalioi@fedel4.admr.org

## EDITO

Chers parents,

Ce 3<sup>ème</sup> journal annonce le printemps et quelques nouveautés au multi-accueil...

Ce début d'année fut marqué par des temps forts : la galette des rois réalisée par les enfants et dégustée... La journée crêpes pour fêter comme il se doit la Chandeleur et nous avons terminé le mois de mars avec notre fête du carnaval qui s'est déroulée le 28 mars, pendant laquelle vous avez répondu présents et nous vous en remercions !

La première grande nouvelle est la création de notre page Facebook, vous y trouverez des activités réalisées par les enfants, les menus, des anecdotes, les ateliers parents et autres temps festifs !

Vous la trouverez sous ce titre « Multi Accueil Intercommunal à Tour en Bessin ». Nous vous invitons à aimer, partager, commenter, donner vos avis afin de la faire vivre sur ce réseau social...

Durant les mois à venir, notre projet de jardin pédagogique va prendre forme, vous pourrez admirer les fleurs et plantes potagères semées et plantées avec vos enfants en attendant de déguster des tomates, des fraises...

Dans ce journal, vous y trouverez des informations sur l'alimentation de vos enfants, les ateliers parents-enfants passés et à venir, des nouvelles de notre mascotte et une comptine !

Bonne lecture  
L'équipe du multi-accueil

# L'ALIMENTATION DES ENFANTS DE LA NAISSANCE À 3 ANS

Plusieurs étapes dans l'alimentation de vos enfants :



## 1 De la naissance à 4-6 mois environ :

L'alimentation est entièrement lactée à base de lait maternel ou de lait infantile à adapter en fonction de l'âge de l'enfant (1<sup>er</sup> âge, 2<sup>ème</sup> âge ou de croissance).

Attention à ne pas donner de lait de vache avant 1 an !

La quantité par biberon et par jour est à adapter à l'âge de votre enfant, le médecin vous conseillera sur les quantités à donner.

N'oubliez pas qu'il s'agit d'une moyenne, un bébé mange suivant ses besoins, il est important de respecter son appétit.

L'important est que sa courbe de croissance soit régulière et qu'il soit satisfait après ses biberons.

## 2 Le début de la diversification à partir de 4 mois révolus, correspond à l'introduction progressive d'autres aliments que le lait.

Après 6 mois, le lait maternel ou infantile ne suffit plus à couvrir les besoins nutritionnels de l'enfant.

Comment réussir cette phase ? L'important est de respecter son rythme, certains sont contents de découvrir des nouveaux aliments d'autres moins ravis.

Respectez ce refus, vous pouvez recommencer dans quelques jours...de même pour les goûts, réessayez quelques jours plus tard...

Le lait reste nécessaire à hauteur d'au moins 500ml de lait par jour.

Petit à petit, votre enfant refusera un de ses biberons et ainsi passera progressivement à 4 prises alimentaires par jour. Ainsi vers 8 mois, vous arriverez à 4 repas dont 2 repas diversifiés et 2 biberons de lait.

Vous pourrez remplacer le biberon par 1 yaourt nature ou 1 fromage blanc non sucré.

La règle est de commencer par introduire les légumes cuits, mixés, sans ajout de sel. Soit vous optez, pour commencer au biberon, en ajoutant une purée de légumes dans le biberon ou si vous optez pour la cuillère, commencez par quelques cuillères...

L'essentiel est de lui faire confiance ! Et aussi de vous faire confiance !

Ensuite viendra l'introduction des fruits cuits, ou très mûrs mixés, sans ajout de sucre.

# L'ALIMENTATION DES ENFANTS DE LA NAISSANCE À 3 ANS

Puis, vous pourrez introduire **les protéines** : viande, poisson ou œuf. **Attention, de 6 à 8 mois, votre enfant a besoin de 10g de protéine par jour soit 2 cuillères à café de viande ou poisson ou ¼ d'œuf dur.**

Pour introduire les féculents, il n'est pas recommandé de commencer les farines infantiles avant 6 mois, les pommes de terre peuvent être commencées dès 6 mois.

Il est nécessaire d'ajouter des matières grasses à partir de 6 mois : 1 cuillère à café d'huile d'olive, de tournesol ou de beurre.

## 3 La phase d'apprentissage de l'alimentation solide qui commence vers 8-12 mois jusqu'à 3 ans

Le lait est essentiel : au moins 500ml de lait 2<sup>ème</sup> âge par jour jusqu'à 1 an environ. Après 1 an, ne pas dépasser 800ml.

Chaque jour de 8 à 12 mois : des fruits, des légumes, des féculents et une portion de protéines et un peu de matières grasses végétales.



**Tout au long de l'enfance,**

- ➔  **limiter le plus possible le sel, le sucre, le miel avant 1 an, le chocolat et les aliments riches en graisses.**
- ➔  **limiter les gâteaux ou autres en dehors des repas afin de respecter son rythme alimentaire qu'il saura se réguler seul.**
- ➔  **Concernant les quantités à donner, laissez le gérer, il sait manger exactement à sa faim et se régulera sur 24h.**

Veiller aux **quantités de viande et poisson**, afin de prendre soin de leurs reins...

- ▶ **A 6 mois**, 10g ou 2 cuillères à café ou ¼ d'œuf dur.
- ▶ **A partir de 8-12 mois**, 20g ou 4 cuillères à café ou ¼ œuf dur.
- ▶ **Après 1 an**, 30g ou 6 cuillères à café ou ½ œuf dur.
- ▶ **De 2 à 3 ans**, 40g ou 8 cuillères à café ou 1 œuf dur.
- ▶ **De 4 à 5 ans**, 75g ou 2 œufs.

## LES PREMIERS ATELIERS PARENTS

Lors du premier atelier parents-enfants, nous avons accueilli 4 parents autour de la « peinture au doigt lisse et granuleuse ». Lors du deuxième atelier, nous avons accueilli 2 parents autour de l'atelier « transvasement, bac à graines ».

Merci aux familles d'avoir participé à ces temps riches pour vos enfants, pour vous et pour nous !

Vous pouvez retrouver des photos et des explications sur ces ateliers dans le couloir de l'entrée...

## DATES À RETENIR

### ● PROCHAINS ATELIERS PARENTS-ENFANTS

Si vous souhaitez partager le temps des chansons, comptines, histoires avec nous ; pour ensuite, participer avec votre enfant à une activité et enfin vous serez invités à un café parents afin d'aborder toute question ou tout thème souhaité...

C'est donc aux dates ci-dessous, à partir de 9h15 jusqu'à 11h environ :

- ▶ Vendredi 26 avril,
- ▶ Lundi 20 mai,
- ▶ Vendredi 28 juin.

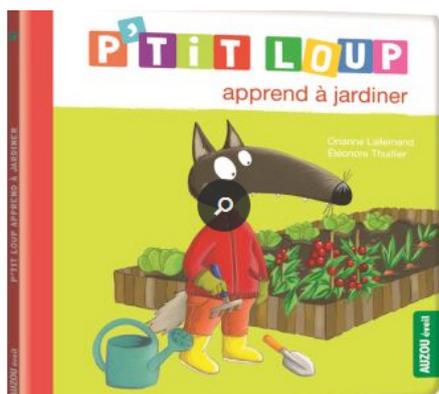
Inscrivez-vous vite ! Les places sont limitées...

### ● FERMETURE PROCHAINE DU MULTI-ACCUEIL

- ▶ Le vendredi 31 mai 2019

## P'TIT LOUP...

Des nouvelles de notre P'tit loup...  
qui partira jardiner avec vos enfants !



## COMPTINE

*Comptine la plus demandée  
du moment par vos enfants !*



### La famille tortue

Jamais on n'a vu,  
Jamais on ne verra,  
La famille Tortue,  
Courir après les rats.

Le papa Tortue,  
Et la maman Tortue,  
Et les enfants Tortue,  
Iront toujours au pas.

## REPÈRES D'INTRODUCTION DES ALIMENTS CHEZ L'ENFANT DE LA NAISSANCE A 3 ANS

Indication de l'âge : le « 5<sup>e</sup> mois », par exemple, débute à la date anniversaire des 4 mois de l'enfant.

(hors pathologie particulière)

soit 4 mois révolus.

 Pas de consommation

 Début de consommation possible

 Début de consommation recommandée

	1 <sup>er</sup> mois	2 <sup>e</sup> mois	3 <sup>e</sup> mois	4 <sup>e</sup> mois	5 <sup>e</sup> mois	6 <sup>e</sup> mois	7 <sup>e</sup> mois	8 <sup>e</sup> mois	9 <sup>e</sup> mois	10 <sup>e</sup> mois	11 <sup>e</sup> mois	12 <sup>e</sup> mois	2 <sup>e</sup> année	3 <sup>e</sup> année
Lait	Lait maternel exclusif OU													
	Lait 1 <sup>er</sup> âge exclusif													
Produits laitiers	Lait 2 <sup>e</sup> âge > 500 ml/j													
Fruits	Yaourt													
Légumes	Tous : très mûrs ou Tous : purée, lisse -----> petits morceaux*													
Pommes de terre	Purée, lisse-----> petits morceaux*													
Légumes secs	15-18 mois : en purée*													
Farines infantiles (céréales)	Sans gluten													
Pain, produits céréaliers	Pain, pâtes fines, semoule, riz* Avec gluten													
Vielles, poissons	Tous **: mixés 10 g/j (2cc) Hachés : 20 g/j (4 cc) 30 g/j (6 cc)													
Œuf	1/4 (dur) 1/3 (dur) 1/2													
M.G. ajoutées	Huile (olive, colza...) ou beurre (1 cc d'huile ou 1 noisette de beurre au repas)													
Boissons	Eau pure : proposer en cas de fièvre ou de forte chaleur Eau pure													
Sel	Peu pendant la cuisson ; ne pas resaler à table													
Produits sucrés***	Sans urgence ; à limiter													

\* À adapter en fonction de la capacité de mastication et de déglutition et de la tolérance digestive de l'enfant

\*\* Limiter les charcuteries, sauf le jambon blanc

\*\*\* Biscuits, bonbons, crèmes dessert, desserts lactés, chocolats, boissons sucrées, confiture, miel...