

# CARNET de BORD du Relais Petite Enfance

Octobre/Novembre/Décembre 2021

## PROGRAMME des matinées d'éveil

### OCTOBRE

- Ve 01 Animation **Cirque** Un brin de Cirque  
Lu 04 **Activités manuelles** : Cuisine sucrée  
Je 07 Animation **Contes** Cathy BOHL  
Ve 08 et Lu 11 : **relais fermé**  
Je 14 **Activités manuelles** : décors spectacle  
Ve 15 **Eveil musical** avec Krystel et Maxim  
Lu 18 : **relais fermé** (réunion du réseau des RPE)  
Ve 22 **Ludothèque** de FUMEL  
Du 25/10 au 01/11 inclus : **relais fermé**

### NOVEMBRE

- Je 04 Animation **Cirque** Un brin de Cirque  
Ve 05 Animation **Contes** Cathy BOHL  
Sa 06 : **Spectacle offert par la collectivité\***  
Lu 08 **Eveil musical** avec Krystel et Maxim  
Lu 15 Animation **Contes** Cathy BOHL  
Je 18 **Éveil psychomoteur** : parcours  
Ve 19 **Activités manuelles** : boules de graisse pour les oiseaux  
Lu 22 Animation **Cirque** Un brin de Cirque  
Ve 26 **Activités manuelles** : lettre au Père Noël

### DÉCEMBRE

- Je 02 Animation **Contes** Cathy BOHL  
Ve 03 **Théâtre\*\*** à Villeneuve sur Lot  
Lu 06 Animation **Contes** Cathy BOHL  
Ve 10 Animation **Contes** Cathy BOHL  
Lu 13 **Activités manuelles** : Décorations de Noël  
Je 16 Animation **Contes** Cathy BOHL  
Ve 17 **Activités manuelles** : Décorations de Noël  
Du 20/12 au 31/01/22 inclus: **relais fermé**

## À NOTER sur vos AGENDAS

**\*Spectacle de fin d'année** : à la salle des Fêtes de Monflanquin, ouverture des portes à 15h45 début spectacle 16h «La Girafe ne dira plus coucou» de la Compagnie « Les Chats Mots Passant »

**\*\*Théâtre des treize vents à Villeneuve sur Lot** pour faciliter l'organisation du théâtre merci de vous inscrire avant le **vendredi 19 novembre**

Les **matinées d'éveil** se déroulent de **9h30 à 12h15/12h30** dans 3 sites différents

Lundi à Born adresse : 55 rue le Crèche 47210 Saint Eutrope de Born Tél : 05.53.71.53.05

Jeudi à Castillonnès : Rue de l'ancienne gare 47330 Castillonnès Tél : 07.57.49.64.22

Vendredi à Monflanquin : locaux de l'ALSH au lieu-dit Coulon 47150 Monflanquin Tél : 05 53 49 55 84

Si vous souhaitez participer aux ateliers d'éveil, merci de vous inscrire :

ou par email à l'adresse suivante : [laure.cambon@ccbastides47.com](mailto:laure.cambon@ccbastides47.com)

- Quelques **modifications** pourront être apportées à ce planning

**Le Relais Petite Enfance** est un **service offert** aux Assistants(es) Maternels(les) agréés(es) (ou aux candidats(es) à l'agrément), aux Familles, aux Gardes à domicile, aux Professionnelles de la Petite Enfance du territoire.

*Il n'est ni un mode d'accueil, ni un service employeur, de contrôle des assistantes maternelles, sa fréquentation est libre et gratuite. Pour pouvoir en profiter et assister aux matinées d'éveil, merci de venir me demander un dossier d'inscription que vous me rapporterez rempli lors de votre première participation.*

**Laure Cambon** Responsable du Relais Petite Enfance

## Planning des fermetures 2021 du Relais Petite Enfance



### JOURS ISOLÉS, FERIÉS et PONTS :

- *Jeudi 13, Vendredi 14 MAI : Ascension*
- *Lundi 24 MAI : Pentecôtes*
- *Jeudi 15, Vendredi 16 JUILLET*
- **Vendredi 8 et Lundi 11 OCTOBRE**
- **Jeudi 11, Vendredi 12 : Pont du 11 Novembre**



### VACANCES D'AUTOMNE :

du Lundi **25 OCTOBRE** au Lundi **1<sup>er</sup> NOVEMBRE** (inclus)  
(Réouverture à Monflanquin Mardi 02 Novembre à

9h)




### VACANCES DE NOËL :

du mercredi **22** au Vendredi **31 DECEMBRE**  
(Réouverture à Born Lundi 03 Janvier à 9h)

DE LA NAISSANCE  
À 4 MOIS

CONSEILS

ENTRE 4 ET 6 MOIS



		Donner uniquement du lait	- Débuter la diversification - Proposer tous les groupes d'aliments sous forme mixée lisse - Si allergies dans la famille, consulter le médecin avant de débiter
 Lait maternel Et/ou Préparations infantiles		Lait maternel ou Préparation pour nourrissons ("lait" 1 <sup>er</sup> âge)	Lait maternel ou Transition "lait infantile" 1 <sup>er</sup> âge au "lait infantile" 2 <sup>e</sup> âge
 Produits laitiers : yaourts, fromage blanc, petits suisses, fromage	- À alterner - Nature, non aromatisés - Ne pas donner de lait cru ni de fromages au lait cru (risques infectieux) sauf emmental ou comté - Les produits 0%, écrémés et demi-écrémés ne conviennent pas aux moins de 3 ans	Ne pas donner	Exemples : - quelques cuillères à café de yaourt au goûter - de temps en temps faire fondre un peu de fromage râpé dans une purée
 Fruits et Légumes : tous	- Plutôt de saison et produits localement - Bio si possible	Ne pas donner	- Tous les jours - Quelques cuillères à café, puis augmenter progressivement selon l'appétit de l'enfant - Légumes bien cuits et mixés lisses - Fruits bien cuits et mixés en compotes non sucrées
 Légumes secs : lentilles, haricots secs, pois chiches, etc.	- Bio si possible - À proposer selon la façon dont l'enfant les digère	Ne pas donner	- De temps en temps - 1 cuillère à café - Bien cuits et mixés en purée lisse
 Pommes de terre et autres féculents : pâtes, riz, semoule, pain, dont produits complets ou semi complets	- Bio si possible - Féculents complets : Proposer selon la façon dont l'enfant les digère	Ne pas donner	- Le gluten peut être introduit même pour les enfants à risque d'allergie - Toujours mélangés avec des légumes : ¼ féculents mixés et ¾ légumes mixés en purée lisse
 Volaille, autres viandes, poisson et œufs	- Toujours très cuits - Privilégier la volaille - Poisson : 2 fois par semaine dont 1 poisson gras : sardine, maquereau, saumon... - Ne pas donner de coquillages crus ou de préparations à base d'œuf cru	Ne pas donner	- De temps en temps puis plus régulièrement - 5 g/jour = 1 cuillère à café d'aliments mixés ou d'œuf dur écrasé
 Matières grasses ajoutées : huile (colza, noix, olive), beurre	- À ajouter crues aux préparations maison ou du commerce si elles n'en contiennent pas - Privilégiez les huiles et variez-les	Ne pas donner	Par jour : 1 cuillère à café d'huile ou de temps en temps 1 noisette de beurre
 Boissons	La seule boisson recommandée est l'eau	Proposer de l'eau en cas de forte chaleur, de fièvre, de vomissements ou de diarrhée	- Eau à volonté, au verre - Eviter toutes les boissons sucrées, dont tous les types de jus de fruits, tous les sodas et les sirops
 Charcuterie	En dehors du jambon blanc, la charcuterie (saucisses, pâtés...) ne doit être donnée qu'exceptionnellement	Ne pas donner	Jambon blanc possible de temps en temps, mixé très lisse : 1 cuillère à café
 Sel et produits salés	À limiter	Ne pas donner	- Ne pas saler les préparations maison ni les petits pots du commerce - Ne pas donner de produits salés (produits apéritifs...)
 Produits sucrés : chocolat, confiseries, gâteaux, crèmes dessert, glaces, ketchup...	- À limiter - À introduire à l'âge le plus tardif possible	Ne pas donner	Ne pas donner de miel avant 1 an (risque infectieux)



## CONSEILS

## À PARTIR DE 6/8 MOIS

## DE 1 AN A 3 ANS

		À PARTIR DE 6/8 MOIS	DE 1 AN A 3 ANS
		<i>Faire découvrir progressivement toutes les textures : des aliments mixés lisses aux aliments hachés, écrasés, puis aux petits morceaux mous</i>	<i>Donner une alimentation variée et équilibrée proche de celle recommandée pour les adultes, en quantités adaptées à l'âge de l'enfant</i> <i>Continuer à donner du lait</i>
 <b>Lait maternel</b> Et/ou Préparations infantiles		Lait maternel et / ou "Lait infantile" 2 <sup>e</sup> âge : 500ml/j	Lait maternel ou "Lait de croissance" ou alterner "lait de croissance" et lait de vache entier UHT 500ml/j (sans dépasser 800ml par jour de lait + produits laitiers)
 <b>Produits laitiers : yaourts, fromage blanc, petits suisses, fromage</b>	- À alterner - Nature, non aromatisés <b>- Ne pas donner de lait cru ni de fromages au lait cru (risques infectieux)</b> sauf emmental ou comté - Les produits 0%, écrémés et demi-écrémés ne conviennent pas aux moins de 3 ans	- À partir de 8/10 mois, petit morceau de fromages mous - À partir de 10 mois, petit morceau de fromages de plus en plus durs	- 150 à 200ml de lait = un yaourt = 20g de fromage - Toutes textures
 <b>Fruits et Légumes : tous</b>	- Plutôt de saison et produits localement - Bio si possible	- À chaque repas et selon l'appétit de l'enfant - Légumes bien cuits - Fruits bien mûrs ou cuits	- À chaque repas et selon l'appétit de l'enfant - Crus et cuits, toutes textures, dont morceaux à croquer
 <b>Légumes secs : lentilles, haricots secs, pois chiches, etc.</b>	- Bio si possible - À proposer selon la façon dont l'enfant les digère	- Environ 1 fois par semaine - Quelques cuillères à café - Purée écrasée à la fourchette - Puis progressivement, légumes secs non mixés, bien cuits et fondants	- Au moins 2 fois par semaine - Toutes les textures
 <b>Pommes de terre et autres féculents : pâtes, riz, semoule, pain, dont produits complets ou semi complets</b>	- Bio si possible - Féculents complets : Proposer selon la façon dont l'enfant les digère	- Toujours proposés avec des légumes : moitié féculents moitié légumes - Riz, semoule, pâtes de moins en moins fines, pain, pommes de terre en petits morceaux fondants	- Tous les jours - Toutes textures - 3 à 4 cuillères à soupe par jour
 <b>Volaille, autres viandes, poisson et œufs</b>	- Toujours très cuits - Privilégier la volaille - Poisson : 2 fois par semaine dont 1 poisson gras : sardine, maquereau, saumon... <b>- Ne pas donner de coquillages crus, ou de préparations à base d'œuf cru</b>	10 g/jour = 2 cuillères à café ou ¼ d'œuf dur	Hachés, écrasés, puis progressivement en morceaux - <b>Entre 1 et 2 ans</b> : 20 g/jour = 4 cuillères à café ou 1/3 d'œuf dur - <b>Entre 2 et 3 ans</b> : 30 g/jour = 6 cuillères à café ou 1/2 œuf dur
 <b>Matières grasses ajoutées : huile (colza, noix, olive), beurre</b>	- À ajouter crues aux préparations maison ou du commerce si elles n'en contiennent pas - Privilégiez les huiles et variez-les	Par jour : 1 cuillère à café d'huile ou de temps en temps 1 noisette de beurre	Par jour : 2 cuillères à café d'huile ou de temps en temps 2 noisettes de beurre
 <b>Boissons</b>	La seule boisson recommandée est l'eau	- Eau à volonté, au verre - Éviter toutes les boissons sucrées, dont tous les types de jus de fruits, tous les sodas et les sirops - Ne pas donner de boissons "light", de café, thé, sodas caféinés ni de boissons dites "énergisantes"	
 <b>Charcuterie</b>	En dehors du jambon blanc, la charcuterie (saucisses, pâtés...) ne doit être donnée qu'exceptionnellement	Jambon blanc possible de temps en temps, mixé puis en petits morceaux : 2 cuillères à café	Jambon blanc possible de temps en temps : <b>Entre 1 et 2 ans</b> : 4 cuillères à café <b>Entre 2 et 3 ans</b> : 6 cuillères à café
 <b>Sel et produits salés</b>	À limiter	- Ne pas saler les préparations maison ni les petits pots du commerce - Ne pas donner de produits salés (produits apéritifs...)	- Ne pas saler les produits du commerce - Limiter la consommation de produits salés (produits apéritifs...)
 <b>Produits sucrés : chocolat, confiseries, gâteaux, crèmes dessert, glaces, ketchup...</b>	- À limiter - À introduire à l'âge le plus tardif possible	<b>Ne pas donner de miel avant 1 an (risque infectieux)</b>	Attention, les céréales du petit-déjeuner sont en général sucrées

V  
O  
T  
R  
E

E  
N  
F  
A  
N  
T

J  
U  
S  
Q  
U'  
À

3

A  
N  
S

# Nouvelles recommandations pour la diversification alimentaire des enfants de moins de 3 ans : L'ESSENTIEL

Les connaissances scientifiques évoluant, Santé publique France a élaboré les nouvelles recommandations alimentaires pour les moins de 3 ans. Fondées sur les récents avis de l'Anses et du HCSP, elles ont été mises au point avec l'appui de professionnels de santé et de la petite enfance et ont fait l'objet de plusieurs études auprès de parents et de professionnels de santé. Etant au plus proche des familles dans la période de diversification alimentaire qui peut susciter beaucoup de questions, vous êtes un interlocuteur privilégié pour relayer ces recommandations auprès des parents et adapter les conseils à chaque enfant, chaque situation

## PRINCIPALE NOUVEAUTÉ

Possibilité d'introduire tous les groupes d'aliments, y compris les aliments réputés allergènes, dès le début de la diversification c'est-à-dire entre 4 et 6 mois.

- Il n'est plus recommandé de retarder l'introduction d'aliments comme le gluten, l'œuf, les arachides, les produits laitiers, même chez l'enfant à risque d'allergie.(1)
- Tous les groupes d'aliments, ce sont aussi les légumes secs, les produits céréaliers complets (pain complet ou aux céréales, pâtes, semoule, riz complets), à introduire en fonction des capacités digestives de l'enfant. **L'enfant s'habitue ainsi très tôt à consommer des aliments riches en fibres.**
- L'introduction des différents groupes alimentaires peut se faire sans respecter un ordre particulier.

## AUTRES NOUVEAUTÉS

- Ajouter systématiquement des matières grasses (alterner huiles de colza, de noix, d'olive ou de temps en temps un peu de beurre) dans les préparations maison ou dans celles du commerce qui n'en contiennent pas. **En effet, les apports en lipides des enfants de moins de 3 ans sont en moyenne insuffisants.**(1)

- Introduire de nouvelles textures à partir de 6-8 mois (environ 2 mois après le début de la diversification) : passer progressivement des purées ou compotes lisses aux aliments écrasés, puis aux petits morceaux mous puis à croquer. **Cela stimule l'apprentissage de la mastication et l'acceptation ultérieure des aliments solides.**
- Dès un an, il est possible d'alterner lait de croissance et lait de vache entier UHT **si la famille a des problèmes de budget.**
- Introduire les produits sucrés à l'âge le plus tardif possible et de manière limitée. **Actuellement la consommation d'aliments riches en sucres – type confiserie, boissons sucrées, gâteaux... – apparaît tôt dans la diversification et semble difficilement compatible avec la mise en place d'habitudes alimentaires saines.**(1) Le goûter est en France très largement composé d'aliments transformés sucrés et/ou gras.(2) **Il est fortement recommandé de sensibiliser les parents à l'importance de proposer à l'enfant des produits intéressants d'un point de vue nutritionnel au goûter**

(1) - Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail

<https://www.anses.fr/fr/content/avis-de-lanses-relatif-%C3%A0-lactualisation-des-rep%C3%A8res-alimentaires-du-pnns-jeunes-enfants-0-3>

(2) - Haut conseil de santé publique –

<https://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=924>

**⚠ Il est également important de rappeler aux parents que certains aliments sont à proscrire en raison de risques infectieux, car ils n'en ont pas toujours conscience :**

- Pas de lait cru ni de fromages au lait cru avant 5 ans.
- Pas de viande, poisson, coquillages crus ou peu cuits ni d'œufs crus ou de préparations à base d'œufs crus (mousse au chocolat ou mayonnaise maison) avant 3 ans.
- Pas de miel avant 1 an.

**Et qu'il est déconseillé de donner des produits à base de soja aux moins de 3 ans, en raison de leur teneur en isoflavones (rôle suspecté de perturbateur endocrinien)**

## L'importance de l'interaction parents/enfant au moment du repas

Concernant l'alimentation, quelques fondamentaux : **proposer à l'enfant de manière répétée (jusqu'à 10 fois)** les aliments qu'il n'apprécie pas tout de suite, **faire confiance** à son appétit et être attentif aux signes de rassasiement, **ne pas le forcer à manger.**

Compte tenu des pratiques actuelles en matière d'écrans, il est important de rappeler aux parents qu'au repas comme à beaucoup d'autres moments, l'enfant a besoin de toute leur attention. Il est donc préférable d'éteindre la télé et de laisser son téléphone à distance. De son côté, l'enfant sera moins distrait et sentira mieux quand il est rassasié.

Retrouvez toutes les recommandations détaillées dans Pas à pas, mon enfant mange comme un grand, le petit guide de la diversification alimentaire et d'autres outils sur

**mangerbouger.fr.**