



# et Patati et Patata

Le grand journal de ma garderie

N° 63 – Septembre/Octobre 2021

edito

## Toute l'équipe vous souhaite une bonne rentrée !

Les adaptations touchent maintenant à leur fin et chacun commence à prendre ses marques.

Nous allons participer cette année encore à la Semaine du goût. Différents affichages seront mis en place dans le hall d'accueil et vous serez invités à participer à un petit jeu...

Pour tous les « nouveaux arrivés », sachez que ce journal est pour vous. N'hésitez donc pas à nous faire remonter vos demandes, remarques, propositions, recettes...

Nous espérons que cette année scolaire sera riche en découvertes et partages !

## P1 Où, quoi ?

P3

Edito

page 1

P4

Variation des textures des aliments

page 2

P5

Mots d'enfants

page 3

P6

Retour en images sur : peinture et anniversaire

page 4

P7

Le coin des petits cuisiniers

page 5

P8

Courrier

page 5

P9

Au fil des pages

page 6

P10

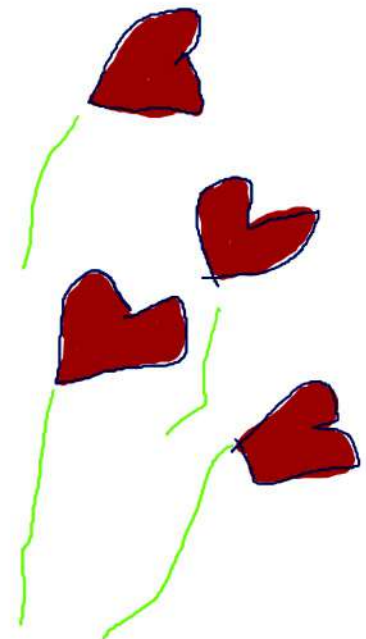
Anniversaires

page 7

P11

Mon petit doigt m'a dit

page 7



## VARIER LES TEXTURES DES ALIMENTS, C'EST BON POUR LEURS MACHOIRES

Posez un instant vos yeux sur les assiettes des familles et dans les cantines, vous serez surpris de constater qu'elles contiennent de la viande hachée, des purées et des compotes de fruits. Or cette alimentation influe de façon non négligeable sur la dentition des enfants.

Les orthodontistes sont les premiers à le constater et tirent actuellement la sonnette d'alarme. Les mâchoires des enfants d'aujourd'hui ne sont plus assez grandes pour accueillir toutes les dents définitives ; bien souvent ils doivent en extraire afin de rééquilibrer la dentition, mais toute extraction a des conséquences à long terme.

Les conduites alimentaires jouent un rôle essentiel dans la prévention bucco-dentaire mais aussi dans certaines pathologies futures des enfants devenus adultes. En effet la réflexion mène plus loin vers l'influence des dents et notamment celui de l'équilibre de leur occlusion dentaire. Alors, n'hésitez plus à proposer des textures fermes, des morceaux aux enfants.

Cette croissance de la mâchoire commence dès l'allaitement.

Vers les 6 mois, la diversification débute, les purées lisses sont ici proposées car les bébés doivent parfaire leur déglutition et la connaissance de la cuillère. Mais quelques semaines plus tard, il est temps de leur faire confiance ; les fausses routes s'éloignent, les tout petits morceaux peuvent apparaître. Une alimentation mixée ou trop molle ne favorise pas la stimulation de la croissance des mâchoires. Il faut leur proposer autre chose et ne pas abuser des petits pots et autres plats préparés.

Les modifications de texture doivent être introduites dès 6-8 mois. Privilégiez bien entendu des préparations « maison » qui seront systématiquement plus fermes. Les légumes peuvent être proposés « al dente » aux plus grands.

Mélanger les textures est une façon d'aider l'enfant à les accepter. Il suffit de broyer finement la purée de légumes et moins finement la viande un jour, et faire l'inverse le lendemain.

Si les habitudes ne sont pas prises suffisamment tôt, l'enfant peut par la suite refuser les morceaux parce qu'il ne connaît que le lisse et le fondant. L'acceptation de la viande en sera aussi facilitée.

Proposer un croûton de pain vers 8 mois sous surveillance mais sans appréhension... c'est lui apporter un aliment à mâcher. Il apprend les textures et fait la connaissance avec les morceaux.

Pour les viandes, préférer les rôtis au haché ; il doit y avoir une résistance sous les dents.

Pour la compote, préférer la fourchette ou le presse purée qui permettent de garder des petits morceaux. Donner aussi des fruits crus coupés fin.

Les molaires du jeune enfant apparaissent entre 12 et 18 mois. Il faut les mettre à profit en préparant des repas que l'enfant doit mâcher. Les purées seront donc proposées avec parcimonie chez les moyens et encore plus chez les grands qui doivent tirer profit de toutes leurs dents.

Vers les 12 mois, les entrées font aussi leur apparition au menu. Les crudités apportent de nouvelles sensations ; les carottes râpées se font résistantes dans la bouche. Les quantités sont dérisoires, une petite cuillère à soupe. Il s'agit d'une découverte. Ce n'est que plus tard que l'entrée sera considérée comme une composante entière du menu.

La volonté de l'enfant de manger seul va aussi favoriser l'apprentissage des morceaux. Car, s'il est bien difficile de manger tout seul de la purée de haricots verts, par contre les petits doigts seront agiles pour les prendre un à un lorsqu'ils sont tout simplement coupés.

Le goûter est encore l'occasion de leur donner du craquant avec tout simplement un morceau de baguette et un carré de chocolat. C'est le duo magique... même ceux qui ne savent pas mâcher le feront !

Article écrit par le docteur Sylvie Guillou, publié le 21 septembre 2021 sur le site d'information « Les pros de la petite enfance ».

De quoi parle-t-on ?



# mots d'enfants

En ce début d'année, il faut apprendre à se connaître les uns les autres et notamment apprendre les prénoms des copains.

Un matin en atelier.

Muriel : « Qui veut une feuille pour faire un dessin ? »

Martin : « Moi ! »

Muriel : « D'accord.  
Et comment tu t'appelles, toi ? »

Martin : « Garçon ! »



## LE MOT DU « MOI »

*« Ne sous-estimez pas la valeur de l'exemple, car sa force est plus grande que celle de milliers de mots. »*



# traicière

## Madame la souris

Madame la souris n'a pas de balai.  
Comment fera-t-elle ? Comment fera-t-elle ?  
Madame la souris n'a pas de balai.  
Comment fera-t-elle pour laver son parquet ?

Monsieur le raton n'a pas de savon.  
Comment fera-t-il ? Comment fera-t-il ?  
Monsieur le raton n'a pas de savon.  
Comment fera-t-il pour laver sa maison ?

# retour sur image



**Atelier peinture avec Martin, Inès, Elyne et Léandro**



**Anniversaire de Loann : 1 an !**

## Crackers aux graines

### Ingrédients :

- 160 g de farine
- 130 g de mélange de graines (tournesol, sésame, lin, courge...)
- 12 cl d'eau
- 8 cl d'huile d'olives
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à café d'herbes de Provence

Dans un saladier, mélanger la farine, les graines, les herbes et le sel.

Incorporer l'huile.

Ajouter l'eau petit à petit jusqu'à ce que la pâte soit bien malléable mais pas trop molle.

Étaler la pâte entre deux feuilles de papier cuisson ((3mm d'épaisseur environ).

Découper les biscuits.

Faire cuire environ 20 mn à 180°C.

Cette recette sera réalisée par les plus « grands » le mercredi 13 octobre.  
N'hésitez pas à nous proposer certaines de vos recettes !



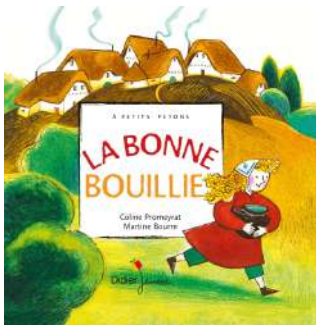
## courrier

Merci de veiller à ce que le sac de votre enfant contienne au moins un rechange complet. Cela nous évite de perdre du temps à chercher des vêtements adaptés à la taille de votre enfant et c'est plus agréable pour lui.

Pensez également à privilégier vêtements et chaussures faciles à mettre. Là encore cela fait gagner du temps et surtout va permettre à votre enfant de devenir plus facilement autonome. Évitez par exemple les salopettes, les chaussures à lacets...

Nous récupérons les boîtes à chaussures (format adulte) et les boîtes d'œufs !

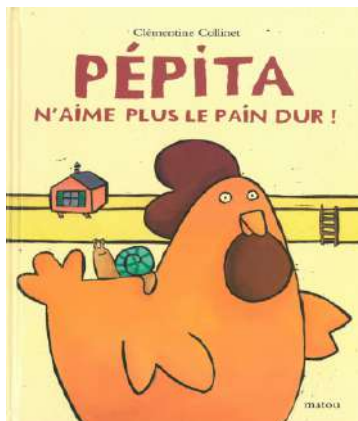
# Au fil des pages



## **La bonne bouillie,**

Coline Promeprat, Didier Jeunesse, à partir de 30 mois.

Finette possède un chaudron magique qui lui permet d'avoir de la bouillie à volonté. Seulement il ne faut pas oublier la formule qui permet d'arrêter la production de bouillie sinon...



## **Pépita n'aime plus le pain dur,**

Clémentine Collinet, L'Ecole des loisirs, à partir de 24 mois.

La poule Pépita en a assez de picorer du pain dur. Ce qu'elle voudrait c'est... une pizza ! Mais pour en acheter une il faut des sous. Et pour avoir des sous, il faut travailler.



## **Bon appétit ! Monsieur lapin,**

Claude Boujon, L'Ecole des Loisirs, à partir de 18 mois.

Monsieur lapin ne supporte plus les carottes. Il décide alors de partir à la rencontre des autres animaux pour voir ce qu'ils mangent. Peut-être trouvera-t-il quelque chose à son goût... Tout se passe à peu près bien jusqu'à ce qu'il rencontre... le renard !

# Anniversaires

## SEPTEMBRE :

**Salomé** fêtera ses 3 ans le 4.

**Hippolyte** fêtera ses 2 ans le 5.

**Loann** fêtera son premier anniversaire le 8.

**Abigail** fêtera ses 3 ans le 24.



## OCTOBRE :

**Hugo** fêtera son premier anniversaire le 16.

**Elyne** fêtera ses 2 ans le 30.

**Léandro** fêtera ses 2 ans le 30.

# mon P<sup>2</sup>tit doigt m'a dit...

## OCTOBRE

A partir du 11 octobre nous accueillerons en stage Melle Bénédicte Cotterel (préparation au diplôme d'auxiliaire de puériculture).

Du 11 au 17 aura lieu la 32<sup>ème</sup> édition de la Semaine du goût à laquelle nous participerons. A cette occasion, tous les ateliers de la semaine seront consacrés à la dégustation et à la découverte de différents aliments ainsi qu'à la pâtisserie.



Une bonne idée ?

On attend toutes vos astuces à partager ; elles pourront être publiées dans le prochain numéro !