Journal du Relais Petite Enfance

Édition Mai



Au service des enfants, des assistantes maternelles, des parents, des familles,...

Pour échanger, s' informer, créer,...

Bonjour à tous,

Durant ce mois, plusieurs animations vous sont proposées :

- ***un atelier parent-enfant le Samedi 04 Mai au Relais (plus d'informations dans le journal) ;***
- ***une journée sur le thème de l'environnement, la forêt, l'enfant, organisée par la Communauté de Communes le Samedi 25 Mai. Je vous donnerai de plus amples informations dès que possible.***

À très bientôt !

Sophie.



Sommaire :

1. Présentation *(pages 1-2)*
2. Article sur la Petite Enfance *(pages 3 à 5)*
3. Planning des animations *(page 6)*
4. Coordonnées et horaires du RPE *(page 7)*
5. Atelier Parent-Enfant *(page 8)*

“ Les aliments à consommer chaque jour par un enfant. ”

“ L'alimentation de l'enfant est un facteur important pour une croissance harmonieuse. Elle doit être variée et équilibrée. Certaines catégories d'aliments doivent être consommées tous les jours. “

AU MOINS CINQ PORTIONS DE FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR

En plus d'être pauvres en calories, les fruits et légumes sont un vrai cocktail de vitamines, minéraux et fibres.
Il est conseillé d'en consommer cinq portions par jour, en privilégiant les légumes : par exemple, une portion de fruits et quatre de légumes, deux portions de fruits et trois de légumes...
La consommation régulière de fruits et légumes chez l'enfant aide à prévenir les maladies cardiovasculaires à l'âge adulte.
Une portion est de 80 à 100 grammes, soit l'équivalent d'une poignée. C’est par exemple : une tomate de taille moyenne, une poignée de tomates cerise, une poignée de haricots verts, un bol de soupe, une pomme, deux gros abricots, une banane, une poignée de cerises...
Selon ses préférences, votre enfant peut déguster les fruits et légumes crus ou cuits, en salade, en gratin ou en soupe, à chaque repas. Il peut aussi les privilégier en cas de petits creux, s'il n'est pas possible d'attendre le repas suivant.
Pensez aux légumes verts: épinards, brocolis, haricots verts... très riches en vitamine B9 (ou folates) et en vitamine C. Pour préservez au mieux leurs vitamines, cuisez-les à la vapeur ou dans peu d'eau.
Toutes les formes de légumes et fruits sont utilisables : frais, surgelés ou en conserve.
Pour les aliments frais, essayez de privilégier les légumes et fruits peu exposés aux pesticides.

JUS DE FRUITS, FRUITS SECS ET YAOURTS AUX FRUITS

Un jus de fruit frais pressé ou un verre de jus "sans sucre ajouté" compte pour une portion. Cependant, le jus de fruit ne comporte pratiquement pas de fibres alimentaires et a un pouvoir rassasiant moins important qu'un fruit entier. Il est recommandé de ne pas consommer plus d'un verre de jus de fruit par jour (1/2 verre avant 11 ans). En revanche, un smoothie, élaboré en mixant des fruits, sans sucre ajouté, est riche en fibres. Un verre de jus de fruit ou smoothie est l'équivalent d'une portion de fruits.
Ne confondez pas le jus de fruit "sans sucre ajouté" et les boissons sucrées à base de fruits ainsi que les nectars qui contiennent beaucoup plus de sucres.

Les fruits secs (abricot, figues, raisins, dates...) riches en vitamines sont également riches en sucres. Ils sont à consommer de façon occasionnelle, lors d'un repas en non en dehors.
La consommation de quelques fruits à coque sans sel ajouté (amandes, noix, noisettes, pistaches) est possible en dehors de toute allergie. Chez les plus jeunes enfants (3 à 4 ans), la consommation de ces produits entiers n'est pas recommandée du fait du risque de fausse route et d'inhalation.
Un yaourt aux fruits ne remplace pas une portion de fruits car la quantité de fruits contenue est très faible.

[...]
TROIS OU QUATRE PRODUITS LAITIERS PAR JOUR POUR LA CROISSANCE DE L'ENFANT

Les produits laitiers sont indispensables pour la croissance, la constitution des muscles et la solidité des os car ils apportent des protéines, du calcium et de la vitamine D. Cette vitamine permet au corps d'utiliser le calcium de l'alimentation. Elle est essentiellement fabriquée par la peau sous l'action des rayons du soleil. Des moments réguliers de jeux en plein air suffisent pour sa fabrication.

Qu'est-ce qu'un produit laitier ?
On entend par produit laitier : le lait, les yaourts et fromage blanc, les petits suisses natures et le fromage.
Un enfant de plus de 3 ans et un adolescent doivent consommer 3 à 4 fois par jour environ 200 mg de calcium.
200 mg de calcium sont apportés par :
- *un verre moyen de lait (ou un petit bol),*
- *un yaourt nature,*
- *20 g de fromage type emmental,*
- *3 petits suisses,*
- *50 g de camembert (soit 1/5)...*

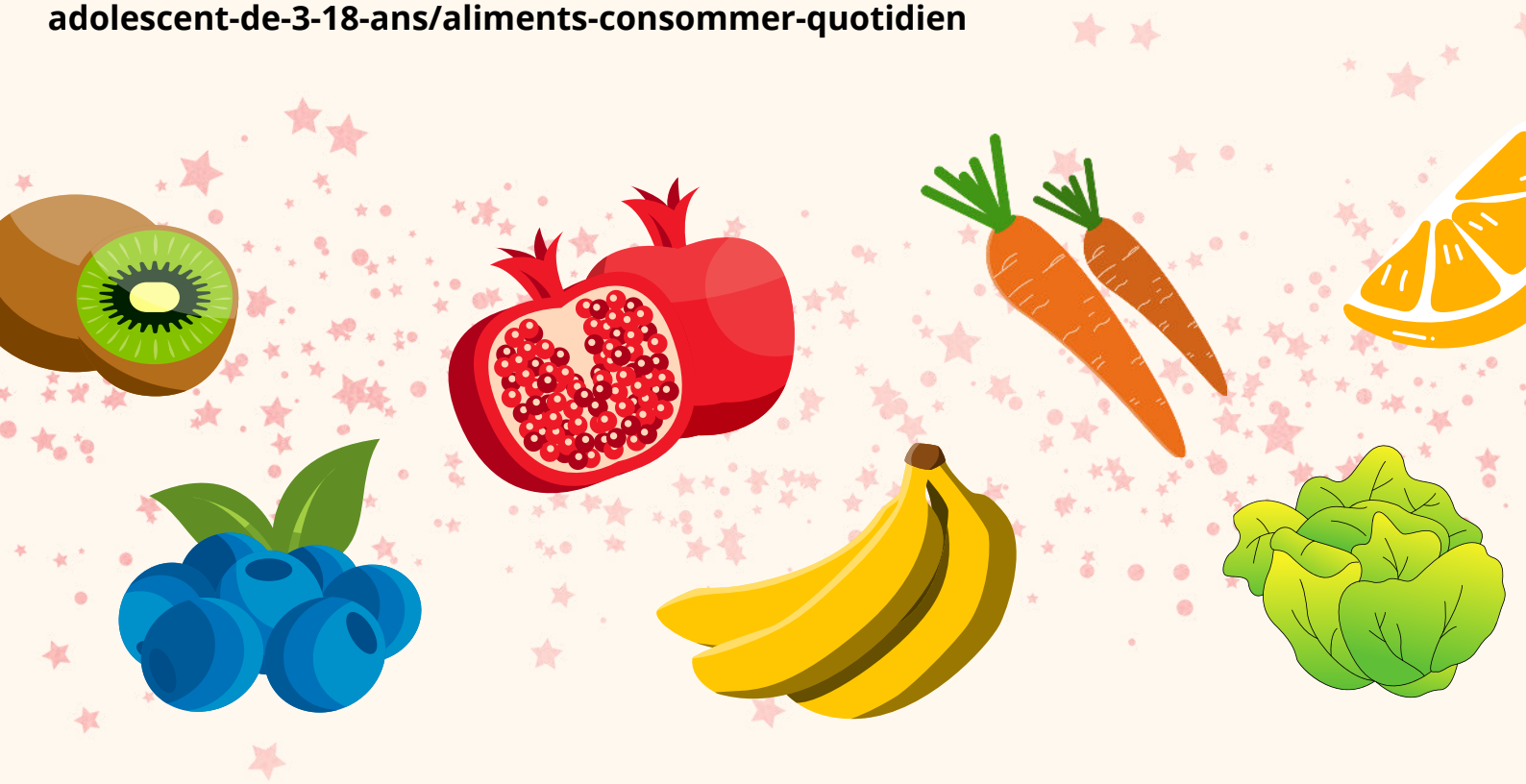
[...]
Un point sur ce qui n'est pas un produit laitier
S'ils semblent similaires aux produits laitiers, certains aliments ne font pourtant pas partie de cette catégorie :
- *Même s'ils sont issus du lait, le beurre et la crème sont pauvres en calcium et riches en matières grasses. Attention : ils ne font pas partie des produits laitiers mais des matières grasses.*
- *Les desserts lactés, les crèmes desserts, les flans, les entremets, les spécialités laitières, les crèmes glacées, les biscuits même enrichis en calcium ne font pas partie des produits laitiers, mais des produits sucrés.*
- *Les barres "lait et chocolat" ne peuvent, en aucun cas, compter pour un produit laitier.*
- *Les préparations au soja contiennent peu ou pas de calcium et ne remplacent pas les produits laitiers.*

[...]

L'EAU À VOLONTÉ : LA SEULE BOISSON RECOMMANDÉE POUR L'ENFANT

L'eau est la seule boisson recommandée à volonté au cours et en dehors des repas, avant et pendant une activité physique.
Les sodas, riches en sucre, doivent être évités. La consommation de boissons sucrées doit rester exceptionnelle, et pour les adolescents, être limitée à un verre par jour (1/2 verre avant 11 ans).
Dans cette catégorie de produits, les jus de fruits sans sucre ajouté sont privilégiés.
Les boissons contenant de la caféine (café, thé, boissons énergisantes) sont à proscrire chez l'enfant et l'adolescent.

[...]
(2021). *Aliments à consommer chaque jour par un enfant.* https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/alimentation-de-l-enfant-et-de-l-adolescent-de-3-18-ans/aliments-consommer-quotidien



Si vous rencontrez des difficultés dans votre travail :

- *Vous n'arrivez pas à obtenir de nouveaux contrats ;*
- *Vous avez des difficultés avec un enfant ;*
- *Vous avez des litiges avec un employeur ;*

N'hésitez pas à m'appeler ou à vous déplacer pour faire le point sur votre situation. Ensemble, nous tenterons de comprendre la situation et essaierons de l'améliorer.

PLANNING MAI

JEUDI 02 MAI	GUIRLANDE DE FRUITS ET LÉGUMES
LUNDI 06 MAI	TRANSVASEMENT
MARDI 07 MAI	PEINTURE NATURELLE
JEUDI 09 MAI	*RELAIS FERMÉ*
LUNDI 13 MAI	PLASTICIENNE
MARDI 14 MAI	BIBLIOTHÈQUE
JEUDI 16 MAI	PEINTURE AVEC POMMES
LUNDI 20 MAI	*RELAIS FERMÉ*
MARDI 21 MAI	DÉGUSTATION DE FRUITS
JEUDI 23 MAI	LOTO & MÉMO
LUNDI 27 MAI	PLASTICIENNE
MARDI 28 MAI	ATELIER CONSTRUCTION
JEUDI 30 MAI	BALADE AU LAC

Ateliers d'Éveil

- Lundi : de 9h30 à 11h30
- Mardi : de 9h30 à 11h30
- Jeudi : de 9h30 à 11h30

Avenue Henri IV 47 700 Casteljaloux

05.53.94.12.67 ou 06.43.18.22.81

rpe@mairie-casteljaloux.fr



Permanences administratives et téléphoniques

- Lundi : de **12h00** à **16h45**
- Mardi : de **13h30** à **18h00**
- Mercredi : de **8h30** à **13h00**
- Jeudi : de **12h00** à **16h45**
- Vendredi : **8h45** à **15h00**

Service gratuit géré par la commune de Casteljaloux, en partenariat avec :

Atelier Parent-Enfant
Peinture Propre

05.53.94.12.67 *rpe@mairie-casteljaloux.fr*



Le Samedi 04 Mai 2024, de 10h45 à 11h30
Au Relais Petite Enfance de Casteljaloux
8b Rue Henri IV

Ouvert à tous
Participation sur inscription
Enfants de 0 à 3 ans, mais fratries acceptées