



Centre Intercommunal d'Action Sociale
à l'Ouest de Rennes

N°4

Le p'tit journal du Relais Intercommunal
Parents Assistants Maternels Enfants
du CIAS à l'Ouest de Rennes

printemps/été
2017

Le p'tit Journal du RIPAME

édito

Lorsqu'avec la caisse d'allocations familiales, nous avons décidé, au CIAS, de créer ce relais, le RIPAME en 2013, nous nous posions quelques questions : est-ce que cette nouvelle structure allait bien fonctionner, rendre les services attendus, être bien acceptée par les assistantes maternelles du territoire et leurs dynamiques associations ? Trois ans plus tard, force est de constater que le pari est gagné et que le RIPAME a trouvé sa place, comme outil permanent d'information et d'orientation, comme animateur d'un réseau et aussi comme lien entre les différents modes de garde. Ce petit journal sans prétention, issu d'une excellente coopération entre plusieurs professionnelles doit lui aussi contribuer à créer du lien, à poser des questions et à apporter des réponses au service des petits et de leur famille. Alors, merci à celles qui s'y investissent et bonnes vacances à tous !

Alain PITON,
Président du CIAS.

sommaire

Informations & actualités

Information préventivep2
L'actu équipe du RIPAMEp2

Le point sur...

l'accueil de l'enfant maladep3

DOSSIER

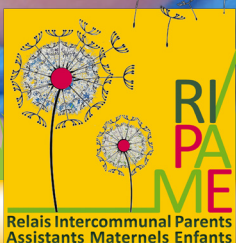
l'alimentation du jeune enfantp4/5
le coin lecturep5

Retour sur...

Spectacle « Tricoti Tricota »p6
Conférence autour de la motricité libre
du 2 février à Cintrép6
Soirée d'information : La Mort Inattendue
du Nourrissonp6
Conférence la communication bienveillante
& autoritép6

Le coin des idées

Explorer, Créer : Un petit train à déguster !p7
Les comptinesp7
À table !p8
Partage d'expériencesp8



En partenariat
avec la CAF
d'Ille et Vilaine

Information préventive

Merveilleux liniment !

Le liniment oléo-calcaire est un produit naturel à base d'eau de chaux et d'huile végétale (le plus souvent huile d'olive). Son utilisation est particulièrement recommandée dans le cadre de la toilette des bébés et jeunes enfants. Il permet de nettoyer la peau, de la nourrir tout en neutralisant l'acidité de l'urine car le liniment est une substance basique (c'est-à-dire, l'inverse d'acide).

Sa texture grasse laisse un film protecteur sur la peau qui limite les érythèmes fessiers, rougeurs... Si vous fabriquez vous-même votre liniment, maniez avec prudence l'eau de chaux. En effet, à l'état pur, elle est caustique et corrosive. Pas d'inquiétude cependant, elle est totalement inoffensive sous forme de liniment. Veillez au dosage : **1 volume d'eau de chaux pour 1 volume d'huile végétale** afin de garantir un pH neutre (7) pour la peau (Un pré-test cutané sur une partie du corps est recommandé) et agiter régulièrement la bouteille afin de conserver l'homogénéité du mélange. On peut y ajouter de la cire d'abeille afin de rendre le mélange plus crémeux et légèrement miellé.

Le Mitosyl critiqué...

L'association « UFC que choisir » met en garde contre 1000 produits cosmétiques dont le Mitosyl, pourtant commercialisé à destination des nourrissons pour soigner l'érythème fessier. Cette pommade contient en effet un perturbateur endocrinien "parmi les plus préoccupants", note l'organisme : le BHA.

D'après la Haute Autorité de santé, l'utilisation de Mitosyl expose notamment à un risque d'eczéma dû à la présence conjointe de BHA et de lanoline souligné-t-il.

L'actu équipe du RIPAME

Merci à Claire !

Nous remercions Claire BEGUIN pour son investissement et son professionnalisme au sein du RIPAME depuis 2013. A compter de la rentrée prochaine, elle effectuera un remplacement dans un autre service du Pôle Petite Enfance, nous lui souhaitons bonne chance dans ces nouvelles fonctions. Elle sera remplacée par Manon RENONCOURT qui a effectué le remplacement de Charlotte GUIBERT dans le cadre de son congé maternité.

Bon retour à Charlotte et félicitations pour la naissance de sa petite fille, Juliette ! Du changement aussi au sein du comité de rédaction avec l'arrivée de Fabienne FOUASSIER pour la commune de Chavagne, Laurence DELAUNAY de Cintré et Cécile POTIER de Mordelles. Nous leur souhaitons la bienvenue !

annonce

Veizin le Coquet : Recherche nouvelle assistante maternelle pour intégrer l'équipe du journal

Après s'être investie pleinement dans l'élaboration de ces 4 premiers numéros du « p'tit journal du Ripame », Servane VAUTIER- CARIO souhaite se consacrer à d'autres projets. Nous la remercions pour son implication au sein du comité de rédaction du journal.

Pour rappel, le comité de rédaction est composé de 6 assistantes maternelles représentant chacune des communes et de nous, animatrices du Ripame. Nous sommes donc à la recherche d'une assistante maternelle prioritairement sur Veizin le Coquet mais toute candidature sera étudiée !

Si vous êtes intéressé(e) pour participer à cette aventure, vous pouvez nous contacter au 02.90.02.36.85.

les ateliers d'éveil



Sophie Daugan

SAINT-GILLES
Lundi et Jeudi
au Pôle Enfance

VEZIN-LE-COQUET

Lundi (semaines paires) et Mardi
au Centre de loisirs «Les Korrigans»



Charlotte Guibert

CINTRÉ
Mardi
à La Maison des P'tits Bouts

LE RHEU

Jeudi et Vendredi
au Centre d'animation «La Cranais»
1er jeudi du mois
au centre administratif



Manon Renoncourt

CHAVAGNE
Mercredi
au local «1,2,3, Soleil»

MORDELLES

Mardi et Jeudi
au Pôle Enfance «Le Pâtis»

le téléphone

Vous pouvez aussi nous contacter par téléphone au 02 90 02 36 85

Le lundi	9h00 à 12h30
Le mardi	13h30 à 17h00
Le mercredi	9h00 à 12h00 et 13h30 à 17h30
Le jeudi	14h00 à 17h00
Le vendredi	9h00 à 12h30

En dehors de ces horaires, n'hésitez pas à nous laisser un message sur notre répondeur en précisant votre nom, votre commune et vos coordonnées. Nous vous rappellerons au plus vite !

les permanences

Les animatrices du RIPAME vous accueillent avec ou sans rendez-vous sur chaque commune

Chavagne	Mardi	14h00 à 18h00	à la Mairie
Le Rheu	Mercredi	9h00 à 12h30	
	et Jeudi (semaines paires)	13h30 à 17h00	à la Médiathèque L'autre Lieu
Veizin-le-Coquet	Mercredi	13h30 à 17h30	à la Mairie
Cintré	Jeudi (semaines impaires)	14h00 à 18h00	à la Maison des P'tits Bouts
Saint-Gilles	Jeudi	14h00 à 18h00	à la Mairie
Mordelles	Vendredi	8h45 à 12h30	au siège du CIAS à l'Ouest de Rennes

L'accueil de l'enfant malade

Dans l'exercice de votre profession, vous êtes amenés à accueillir des enfants présentant des symptômes : douleurs dentaires, fièvre... Plusieurs questions se posent : Que faire dans ce cas ? Suis-je autorisé à donner du paracétamol en cas de fièvre ?... Comment se positionner par rapport aux médicaments à administrer ?



Le médicament qu'est ce que c'est ?

Toute substance (sirop, gélules, granules) prise en vue d'améliorer l'état de santé, sur prescription médicale.

L'accueil de l'enfant malade

- Lors de la rencontre avec le parent, il est important d'aborder ensemble la façon dont vous envisagez l'accueil, notamment dans des situations particulières :

Y-a-t-il des maladies, symptômes où vous refusez d'accueillir l'enfant ? Ex : gastro-entérite, conjonctivite, vomissements, diarrhées, fièvre... Acceptez-vous d'administrer des médicaments ?

Tout ces éléments peuvent ensuite être précisés au sein du contrat. Un protocole de soins (en cas de fièvres, douleurs dentaires,...) rédigé par le médecin et signé par le parent et vous-même peut être joint au contrat.

- Demander à ce que les antibiotiques puissent être prescrits par le médecin, si possible, en deux prises (matin et soir) pour garantir une bonne conservation du médicament et éviter les variations de température.

- Pour assurer la continuité d'accueil de l'enfant, les transmissions (matin et soir) sont importantes, d'autant plus si l'enfant a reçu un médicament.

En pratique

- Il est obligatoire d'avoir l'ordonnance ainsi qu'une autorisation écrite du parent pour donner un traitement.

- La loi précise que vous devez être « suffisamment informé des doses prescrites » : ceci implique une lecture de l'ordonnance avec le parent pour s'assurer de la bonne compréhension des doses indiquées.

- Votre agrément requiert la « capacité à appliquer les règles relatives à l'administration des médicaments », ainsi vous devez de :

- vérifier la correspondance entre l'ordonnance et le médicament fourni (si c'est un générique, cela doit être précisé par le médecin ou le pharmacien).

- vous assurer de la correspondance de la dose par rapport au poids de l'enfant. Une erreur de dosage engagerait votre responsabilité, dans le cas du non-respect de l'ordonnance ou du protocole.

- veiller à la bonne conservation du médicament, sa péremption...

Vous êtes amené à administrer du paracétamol, que faire ?

- Verbaliser auprès de l'enfant sur ses douleurs, le rassurer sur son état.

- Contacter le parent pour l'informer de l'état de santé de l'enfant et appliquer le protocole de soins si nécessaire.

- Noter la date, l'heure de prise de médicament et la quantité pour informer le parent.

EN CAS DE DOUTE, D'URGENCE, CONTACTEZ LE 15 SAMU



Ce que disent les textes de lois ...

Décret du 15 mars 2012 relatif aux critères d'agrément des assistants maternels

« L'objectif recherché est de garantir la santé, la sécurité et l'épanouissement des jeunes enfants accueillis ». L'agrément vise à évaluer votre « **capacité à appliquer les règles relatives à l'administration des médicaments** » (Annexe4-8, section1, ss-section1).

Circulaire du 27 septembre 2011 relative aux certificats médicaux

« Dans le cas d'un médicament prescrit, lorsque son mode de prise ne pose pas de difficultés particulières [...] et lorsque le médecin n'a pas prescrit l'intervention d'un auxiliaire médical, **l'aide à la prise du médicament est considérée comme un acte de la vie courante.** [Selon l'annexe 1] l'autorisation des parents, accompagnée de l'ordonnance médicale prescrivant le traitement, suffit à permettre aux assistants maternels d'administrer les médicaments requis aux enfants qu'ils gardent »

Circulaire du 4 juin 1999 relative à la distribution des médicaments
Il est précisé que le « libellé de la prescription médicale permettra, selon qu'il fera ou non référence à la nécessité de l'intervention d'auxiliaires médicaux, de distinguer s'il s'agit ou non d'actes de la vie courante ».

L'aide à la prise de médicament peut être déléguée à une personne tiers sous réserve d'être « **suffisamment informée des doses prescrites** aux patients concernés et du moment de leur prise ».

Quand commencer la diversification alimentaire ?

Entre la naissance et le 4ème mois, seuls le lait maternel et le lait 1er âge répondent aux besoins nutritionnels du nourrisson. A partir du 5ème mois, cette alimentation exclusivement lactée n'y répond plus suffisamment, c'est alors le moment d'introduire de nouveaux aliments.

Cette phase va entraîner de nombreux changements auxquels l'enfant va avoir à s'adapter progressivement :

- à la place du lait, il va découvrir de nouveaux goûts, textures, couleurs, températures...
- après la tétine ou le mamelon, il appréhende la cuillère, et l'assiette va remplacer le biberon ou le sein ...
- d'une position horizontale contre le corps de l'adulte, il va prendre son repas dans une position semi-assise lui faisant face...

Comment introduire les nouveaux aliments ?

À ce stade le bébé est à quatre repas par jour. Commencer par introduire les légumes le midi. Lorsqu'ils ont été bien acceptés par l'enfant (généralement au bout d'une semaine), il sera possible de lui proposer les fruits au goûter. Présenter un aliment nouveau à la fois afin de permettre à l'enfant de se familiariser avec sa texture et son goût. Débuter par deux à trois cuillères à café puis augmenter progressivement les quantités à son rythme. D'une purée, lisse et épaisse, on passera à une mixture plus grossièrement écrasée pour enfin lui proposer des petits morceaux.

L'introduction des aliments nouveaux se fera à la maison lorsque l'enfant est accueilli chez une assistante maternelle ou en crèche.

La quantité de lait du repas est diminuée en parallèle en gardant jusqu'aux 3 ans au moins 500 ml par jour (Lait maternel, ou lait deuxième âge puis lait de croissance). Cet apport lacté spécifique va permettre de compenser ses besoins notamment en fer que les aliments ne suffisent pas à couvrir. **La composition des laits d'autres mammifères (brebis, chèvre) ainsi que des jus végétaux n'est pas assez adaptée aux besoins de l'enfant.**

On retrouve ainsi :

- petit déjeuner : lait maternel ou lait 2ème âge
- déjeuner : purée de légumes (en préférant au départ les haricots verts, carottes...mieux tolérés par son système digestif) et un complément de lait
- goûter : purée de fruits et un complément de lait
- dîner : lait maternel ou lait 2ème âge

La composition du petit déjeuner et du dîner sera complétée par la suite (produits céréaliers, légumes, fruits...)

Comment se construit le goût ?

L'histoire de la formation du goût se construit avant la naissance de l'enfant lorsqu'il découvre les arômes de l'alimentation maternelle passant dans le liquide amniotique puis se poursuit

durant la phase de l'alimentation lactée.

À partir du cinquième mois, on entre dans une période de grande ouverture sensorielle. C'est la période idéale pour la diversification alimentaire, propice aux découvertes et à l'introduction de la nouveauté. Plus l'enfant va être en contact avec une grande variété d'aliments, de goûts et de textures, plus par la suite son répertoire alimentaire sera grand.

La formation du goût va se poursuivre, l'enfant va notamment afficher une nette préférence pour les aliments énergétiques denses nécessaires à sa croissance, et la saveur sucrée reste très attractive et le restera longtemps.

Elle va dépendre aussi de multiples influences (environnement, culture, médias, comportement de l'entourage...).

ALIMENTS PROPOSÉS EN CRÈCHE	5 mois	6 mois	7 mois	8 mois	9 mois	12 mois	18 mois	2 ans	3 ans	
lait maternel ou préparation pour nourrisson	1 ^{er} âge		2 ^e âge			lait de croissance ou lait de vache entier				
boisson	eau pure									
légumes	cuits					céleri		crus		
fruits	cuits ou très mûrs					jus de fruits, kiwis, fruits à coque				
viandes, poissons, œufs						5 g à midi		10 g		20 g
matières grasses	une cuillère à café d'huile ou 5 g de beurre dans les légumes									
produits laitiers	si refus du biberon = yaourt					yaourts, fromage blanc, petits suisse		fromage		
pains, produits céréaliers et féculents	céréales avec gluten					pâtes, riz, blé		pain		
légumes secs						pois cassés, lentilles...				
	Pas de sel ajouté, et le moins de sucre possible !!!									
	5 mois	6 mois	7 mois	8 mois	9 mois	12 mois	18 mois	2 ans	3 ans	
texture de l'alimentation	mixé		petits morceaux			morceaux				

Source : Plaquette « Il était une fois l'alimentation » Ville de Rennes

Enfin, l'enfant va développer son goût et apprendre à connaître et à apprécier les aliments avec ses 5 sens, en les regardant, en les sentant, en les touchant et en les écoutant...

La phase de néophobie alimentaire

La « néophobie alimentaire » est la peur de manger des aliments nouveaux.

Plus de la moitié des enfants de 2 à 6 ans vont traverser cette période qui fait partie du développement naturel du cerveau. L'enfant va avoir un comportement différent face à son assiette : il va l'explorer, trier, refuser certains aliments...

Cette étape est une période difficile qui va s'atténuer au fil du temps. Il va être important de continuer à lui proposer des aliments nouveaux, car les premières années de la vie sont cruciales dans l'édification du répertoire alimentaire.

Quelques pistes pour aider l'enfant à continuer à développer son goût et à passer cette étape difficile :

- manger à des heures régulières, car ce sera à ces heures-là qu'il aura faim.
- favoriser un climat de repas calme, agréable et chaleureux en étant disponible pour lui.
- l'enfant agit par mimétisme, prenez vos repas ensemble, montrez-lui l'exemple en mangeant le nouveau mets avec enthousiasme.
- présenter au départ les aliments moins appréciés toujours

sous la même forme, cela va l'aider à le connaître et avoir des points de repère stables.

• continuer à proposer l'aliment rejeté, car c'est par la répétition de l'exposition (au minimum huit essais) qu'il va se familiariser avec l'aliment et apprendre à l'apprécier.

• mettre des mots sur l'aliment, lui en faire sa description (forme, couleur, d'où il vient, comment il se cultive etc).

• proposer des activités sur le thème de l'alimentation (lecture, sortie au marché, cuisine, faire un potager...).

• enfin, féliciter l'enfant lorsqu'il goûte un aliment moins apprécié. En voyant ses efforts reconnus, il sera plus motivé et tenté de renouveler l'expérience.

Dès les premiers mois, l'enfant est capable d'adapter les quantités qu'il consomme en fonction de ses besoins. Il va réguler sa prise alimentaire sur la journée : s'il

mange « trop » lors d'un repas, il mangera moins au repas suivant (c'est une capacité que nous « désapprenons » en grandissant). On devra lui faire confiance et s'il n'a plus faim ne pas le forcer à finir. Chaque enfant va avoir son propre rythme d'acceptation de la nouveauté. Il est important de le respecter, car avaler des morceaux n'est pas chose aisée, certains enfants y parviennent très tôt, quand d'autres vont réclamer plus de temps.

Tout cela va dépendre de la maturité de ses fonctions orales (mastication et déglutition). Laisser du temps à l'enfant, l'accompagner progressivement. Un enfant qui associera un aliment à une mauvaise expérience (punition, fausse route, ambiance du repas perturbée etc), aura plus de difficultés à accepter l'aliment par la suite même si celui-ci n'est pas réellement la source du problème.

Audrey de Dieuleveult,
infirmière puéricultrice au sein du multi-accueil du CIAS



Le coin lecture

pour les plus petits



« Au marché, je choisis... »
de Gaia Stella 14.90 €

Un imagier puzzle pour découvrir fruits, légumes et autres bons aliments du marché. Livre cartonné avec 7 formes détachables imprimées recto-verso et un petit sac en tissu rouge pour les ranger.



« Lionel mange tout seul »
d'Éric Veillé 6.90 €

Le petit Lionel mange tout, tout seul ! Le potage, la purée, le yaourt, le gâteau, la banane... Et sans faire tomber sa cuillère. C'est bien, Lionel ! Mais il s'en met un peu partout... jusqu'à disparaître sous les taches des aliments de son repas. Mais il est où, Lionel ? Une nouvelle aventure de Lionel, une série tout-carton autour des thématiques propres à

la petite enfance mais à l'humour détonnant, qui prend le contre-pied des héros sages, pour faire rire les plus petits et leurs parents.

pour les plus grands



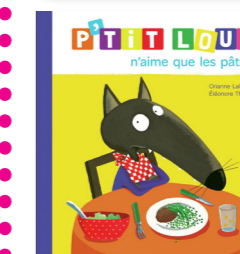
« La saucisse de Cornichou »
de Benoît Charlat 9.70 €

Cornichou est content car ce midi il mange une saucisse. Mais quand sa maman la coupe en 5, c'est le drame...



« Qui a mangé ? »
d'Anne Crausaz 12.20 €

Mais... qui a mangé les radis ? qui a goûté aux tomates ? qui a dévoré la chicorée ? à chacune de ces questions répond une page grignotée de la couleur du légume, qui dévoile le gourmand...



« P'tit loup n'aime que les pâtes »
de O. Lallemand et E. Thuillier 9.99 €

P'tit Loup, comme beaucoup d'enfants, n'aime que les pâtes. Alors quand vient l'heure du dîner, il rouspète beaucoup. Ses parents parviendront-ils à lui faire goûter et aimer d'autres bons aliments du marché ?

ÉVÈNEMENT PROCHAIN À NE PAS RATER

CONFÉRENCE

« L'ALIMENTATION DU JEUNE ENFANT :
QUELS ENJEUX DANS LA RELATION ADULTE / ENFANT ? »

le jeudi 05 octobre 2017 à 20h15 à la salle Multi-usages à Saint-Gilles

CONTACTS UTILES

La PMI au 02 99 27 76 41

Vous pouvez également contacter la PMI :

- sur Mordelles au 02 99 85 17 19 : le 2e et 4e jeudi après-midi du mois

- sur Le Rheu au 02 99 60 94 25 : le 3e jeudi après-midi du mois

Spectacle « Tricoti Tricota »



Cette année, vous avez sans doute fait la rencontre de Marmotte, qui tricote des écharpes de laine pour l'écureuil, le lapin blanc et l'ours durant les nuits d'hiver et jours de froid. Un joli conte et ritournelles sur l'amitié et le partage proposé par Cathy Bonsergent. « Un super spectacle plein de douceur et très attrayant pour les enfants, avec des animaux qu'ils connaissent, un décor enneigé fait maison et une histoire de partage. »
Fabienne Fouassier de Chavagne.

Conférence autour de la motricité libre : jeudi 2 février 2017 à Cintré

« De la naissance à la marche ; être au plus près des besoins du tout-petit » était le thème de cette conférence animée par Anne Marie Trémoureux, puéricultrice et intervenante en atelier de massage parent/bébé. L'occasion de découvrir l'approche du psychomotricien Albert COEMAN et d'échanger autour des bienfaits et techniques de portage.



Soirée d'information : La Mort Inattendue du Nourrisson

Une soirée d'informations sur la mort inattendue du nourrisson était proposée le jeudi 23 mars dernier à Mordelles. 19 assistantes maternelles et 5 professionnelles de structures collectives étaient présentes. « J'avoue que je m'y suis rendue sans trop d'enthousiasme tant le sujet me paraissait particulièrement sensible et générait chez moi une certaine angoisse. Je pense, que l'on soit parent ou assistante maternelle, cette terrible épée de Damoclès a traversé tous les esprits.

A ma plus grande surprise, je suis revenue de cette conférence, apaisée, rassurée et fermement décidée à mettre en place, au sein de mon travail, les quelques préconisations qui nous ont été données. Je souhaitais donc, par ce mot, apporter ma pierre à l'édifice en vous portant mon témoignage.

Afin de lever en grande partie la peur et l'éventuelle culpabilité, j'ai découvert la définition exacte de ce phénomène : La mort inattendue du nourrisson est le décès d'un enfant de moins de deux ans, à priori bien portant, survenant dans la plupart des cas pendant le sommeil. Depuis la mise en place de sensibilisation auprès des nouveaux parents, la MIN a fortement diminué mais 50% des décès subsistant pourraient encore être évités par la prise en compte de gestes tout simples :

- **Toujours coucher l'enfant sur le dos,**



- **L'enfant doit dormir dans son lit (pas celui des parents),**

- **Bannir oreiller, couette, drap/couverture, peluches et tour de lit**
- **Pas de tabagisme passif (in utéro comme dans les pièces de vie)**
- **Une chambre entre 18 et 20°C.**

Et surtout bannir, dans ce domaine, le « on a toujours fait comme cela ! » des traditions ancestrales.

Pour conclure, je me permettrai de citer Elisabeth Briand-Huchet : « La mort brutale d'un petit enfant, c'est un drame familial douloureux mais pas toujours une fatalité car une vraie prévention est accessible. »

Laurence Delaunay de Cintré

Conférence : la communication bienveillante & autorité

Quel plaisir de découvrir ou retrouver Monica Meija, psychologue clinicienne au service de la petite enfance ! Sa conférence sur la thématique Concilier autorité et bienveillance a réuni 80 personnes ce vendredi 12 mai à la salle de l'Entre deux rives à Chavagne.

La communication non violente vise à créer une qualité de relation en s'intéressant à nos propres sentiments et à ceux des autres. L'autorité bienveillante intègre l'accueil des émotions, l'écoute et la compréhension.

Le cadre se structure avec la «règle des 5C» : de façon Claire, avec Constance, Cohérence, Connu d'avance et ayant des Conséquences.

Les interdits sont mieux accueillis en les exprimant par des phrases positives.

Cette manière de communiquer encourage les enfants à coopérer, se responsabiliser, grandir! Merci Monica Meija pour toutes ces pistes pour accompagner au quotidien les enfants vers la route de l'autonomie avec confiance, sécurité, et respect mutuel.
Cécile Potier de Mordelles



Explorer, Créer : Un petit train à déguster !

Nous vous proposons de partir en voyage à bord de ce délicieux train de légumes : destination les papilles !

Pour réaliser le train ainsi que les wagons, il faut prévoir :

- **2 concombres**
- **1 botte de radis**
- **1 lot de poivrons tricolores**
- **1 carotte**
- **Des cure-dents**

Vous pouvez garnir les wagons avec des crudités : carottes, concombres, champignons, tomates cerise, brocolis, choux fleurs, radis... accompagnés d'une sauce à base de yaourt nature, ciboulette et jus de citron ou un fromage aux fines herbes. Une belle idée pour découvrir de nouvelles saveurs et manger des légumes tout en s'amusant !



Les comptines

La Ronde des légumes

Tous les légumes, au clair de lune
Etaient en train de s'amuser
Ils s'amusaient, tant qu'ils pouvaient
Et les passants les regardaient ...
Chut...

Un cornichon tournait en rond (tourner sur soi-même)
Un artichaut faisait de tous petits sauts (sauter)
Les salsifis valsaient sans bruit (se balancer de gauche à droite)
Et les choux fleurs se dandinaient avec ardeur !
(plier les jambes en bougeant les fesses)

<https://youtu.be/NTPQJUgCJM>



Pomme, poire, pêche et abricot

Pomme, pêche, poire, abricot (x2)
Y'en a une, y'en a une
Pomme, pêche, poire, abricot
Y'en a une de trop
C'est l'abricot !

<https://youtu.be/yVjhR36dz04>

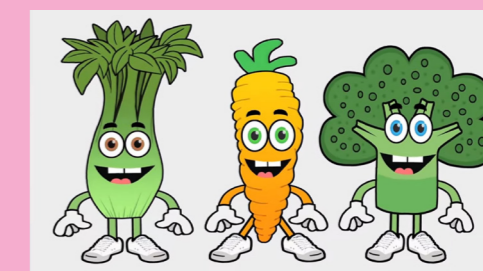


Les légumes (sur l'air de "Ah vous dirais-je maman")

Carottes, céleri, brocolis
Les légumes sont bons, mais oui !
Pour goûter et mon diner
Les légumes sont bons à croquer
Carottes, céleri, brocolis
Les légumes sont bons, mais oui !

Choux fleur, asperges et poivrons
Les légumes sont toujours bons !
Au repas dans vos assiettes
Les légumes c'est toujours chouette
Choux fleur, asperge et poivrons
Les légumes sont toujours bons !

<https://www.youtube.com/watch?v=iFvSdVT8Dw>



Le coin des idées

À table !



pour les bébés

Purée estivale de concombre

Préparation : 15 min
Cuisson : 20 min
Ingrédients pour 4 personnes :

- 500g de pommes de terre
- 500g de concombre
- Basilic ou ciboulette fraîche ciselée
- 4 c. à café d'huile de colza

Eplucher et laver les légumes. Les couper en petit morceaux et cuire dans de l'eau bouillante légèrement salée (30 min) ou à la vapeur (20 min).

Les égoutter et ajouter l'huile de colza. Mouliner... C'est prêt !



Crème de vanille - 8 mois

Préparation : 10 min
Cuisson : 15 min
Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 ml de lait entier
- 40g de farine
- 15g de sucre
- 1 gousse de vanille

Mélanger le lait avec la farine et le sucre. Ajouter la gousse de vanille puis porter à ébullition. Laisser cuire pendant 5 minutes.

On peut varier les saveurs en ajoutant 2 c. à soupe de cacao en poudre.



pour les plus grands (12 mois)

Cake au thon et courgette

Préparation : 15 min
Cuisson : 30 min
Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 courgette
- 3 œufs
- 150 g de farine
- 1 sachet de levure
- 10cl d'huile de tournesol ou olive
- 12.5cl de lait entier
- 100g de gruyère râpé
- 1 boîte de thon en conserve



Préchauffer le four à 180°C. Mélanger les œufs, la farine et la levure. Incorporer ensuite l'huile et le lait. Emietter le thon et couper en petits cubes la courgette (ou hacher grossièrement) puis les ajouter à la préparation. Verser le mélange dans un moule à cake préalablement beurré et cuire 45 min ou 30 min si dans un moule à muffins. Vérifier la cuisson à l'aide d'un couteau dans le cake : si la lame ressort sèche, c'est prêt !

Riz des Lices

Préparation : 10 min
Cuisson : 30 min
Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 ml de lait entier
- ½ verre de riz rond
- 50g de sucre (caramel)
- Zestes d'orange non traitée et lavée

Faire le caramel (50g de sucre + eau) puis mettre au fond des ramequins. Chauffer le lait avec les zestes d'orange. Après ébullition, ajouter le riz et cuire à feu réduit en remuant durant 20 à 25 min. Enlever les zestes et verser la préparation dans les ramequins. Laisser refroidir et déguster !



Fabienne FOUASSIER
Laurence DELAUNAY
Emilie CHANDLER
Cécile POTIER
Morgane MAEGHERMAN
Servane VAUTIER CARIO

Le p'tit journal du RIPAME

N°4 juin 2017
Périodique gratuit édité par le Centre Intercommunal d'Action Sociale à l'Ouest de Rennes, place Toulouse-Lautrec BP 31 - 35310 Mordelles
Directeur de publication : Alain PITON, président du CIAS
Rédaction : équipe RIPAME / assistant(e)s maternel(le)s
Maquette - impression : service communication du CIAS.
Crédits photos : CIAS, Pixabay / Creative Commons

Partage d'expériences

Il y a souvent un petit moment de rituel avant le repas

Comptine des mains propres :

Manchette
Mouillette
Savonnette
Rincette
Serviette
Toutes nettes !!!



Comptine pour aller à table :

À table, à table, les grands et les petits!
À table, à table, à tous bon appétit!
Bon appétit Lina
Bon appétit Enzo

