



CENTRE SOCIAL

■ Belleville ■ Saint-Jean-d'Ardières ■ Taponas ■

LE MAG' DES MERVEILLES

JUIN 2025

INFO DE LA CRECHE :

C'est déjà l'été à la crèche

Les jeux d'eau font le ravissement des petits et grands
Nous sortons tous les jours, en début de matinée, puis les enfants rentrent manger au frais à l'intérieur de la crèche.

Pensez svp aux vêtements de rechanges dans les sacs

de vos enfants. Afin de faciliter notre travail, nous vous demandons de bien mettre les sacs des enfants inscrits pour la journée dans les panières qui donnent sur la salle de bain.

Les doudous et tétines sont à remettre directement à la personne qui accueille l'enfant le matin, afin que nous n'ayons pas à courir après au moment du coucher ! Merci

ARTICLE à la UNE

LE petit-déjeuner, pourquoi c'est important ?

Votre enfant va vivre de grandes aventures à la crèche, c'est donc important de lui donner toutes chances de bien vivre sa matinée !

Le petit déjeuner avant de venir est essentiel et il nourrit autant l'estomac que le besoin d'affection. Partager ensemble un moment agréable donne aussi des forces pour supporter la séparation pendant le temps de crèche.

Un petit déjeuner, OUI mais quoi ?

Dès le début de la journée, certains enfants consomment **une dose très importante de sucre**, notamment avec les céréales, les biscuits et les jus de fruits.

- Le verre de jus d'orange : même s'il peut sembler bon pour la santé, il équivaut à 3 morceaux de sucre.

- **Les céréales** : la portion recommandée est de **30 grammes**, soit 3-4 morceaux de sucre. Toutefois, on constate que cette portion n'est souvent pas suffisante pour les enfants, ils en mangent donc plus. Et le problème, c'est qu'en réalité, les céréales industrielles, **c'est juste du sucre**, elles n'ont aucun intérêt nutritionnel.

Or, le sucre peut avoir un fort impact sur l'humeur de votre enfant. Un petit déjeuner trop riche en sucre risque de susciter irritabilité, énervement, ou fatigue, à un âge où apprendre à gérer ses émotions dans le collectif est déjà un défi ! Alors pour lui faciliter la tâche, privilégiez des petits déjeuners sains.

Un petit déjeuner équilibré doit comporter un **produit céréalier**, afin d'apporter à votre enfant les glucides riches en énergie, qui lui permettront de patienter jusqu'au repas du midi. Il peut s'agir de biscuits, de tranches de pain complet, ou de céréales sans sucres (types pétales de maïs ou flocons d'avoine) que l'on mélange ou que l'on trempe dans un bol de lait. **Un fruit** est idéal pour lui apporter les vitamines et fibres ainsi qu'un **verre d'eau** pour réhydrater son corps.

Enfin, un **produit laitier** (bol de lait, yaourt, fromage blanc ou fromage) est indispensable au petit-déjeuner. Il fournit les protéines nécessaires à la construction des tissus, ainsi que le calcium qui permet de solidifier les os de votre enfant en pleine croissance.

Les recommandations fixent entre 500ml et 800ml par jour d'apport laitier à maintenir jusque aux 3 ans de l'enfant.

Ce mois nous fêtons les anniversaires de EMIE, MARWA, OUSSAID ET WASSIM, ASIL, JULIE, OPHELIE, MELINE

ANNIVERSAIRES

GALERIE PHOTOS de MAI



DATES A NOTER:

FETE DE FIN d'année : le 26 juin à partir de 17 h
Vous pouvez , si vous le souhaitez, apporter de quoi manger sucré ou salé, en précisant bien par écrit les ingrédients utilisés.